

Semináře

22.9.	Organizace seminářů.Vstupní test
29.9.	Rozdělení sportů podle typu únavy
6.10.	Fyziologické aspekty zatěžování
9.10.	Rozdělení sportů a jejich charakteristika
13.10.	Práce v terénu (volno)
20.10	Kontrolní test I. Seminárka
27.10.	Seminárka
3.11.	Seminárka
10.11.	Seminárka
17.11.	- (státní svátek)
24.11.	Kontrolní test II. Seminárka
1.12.	Seminárka
8.12.	Seminárka
15.12.	Rezerva

Seminární práce

- zpracováno písemně (odevzdávána)
- 10 min výstup

1. Vybrat sport , skupinu (sportovce)
2. Zařadit / vytrvalostní, rychlostní,...../
3. Charakteristika :
 - a. charakteristika sportu - krátce
 - b. **popsat vybranou skupinu** / počet hodin zatížení týdně- ukázka tréninkového plánu, věk, pohlaví, výkonnost,.. /
 - c. rozepsat tréninková období / všeobecné přípravné, spec. př., závodní /
 - d. fyziologické aspekty zatěžování
4. Užívané regenerační prostředky / mimo výživu a pitný režim /, + zařazení do tréninkového cyklu
5. Váš vlastní návrh regeneračních prostředků – srovnání se skutečností a zdůvodnění