

### Seminární práce

- zpracováno písemně ( odevzdávána )
- 10 min výstup

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

#### **Sporty:**

**míčové** : fotbal, basket, lední hokej, volejbal, házená, florbal, ragby

silniční cyklistika, dráhová cyklistika

**atletika** – běhy , vrhy a hody, skoky

**vodní**: plavání, veslování, kanoistika, windsurfing

**Koordinačně estetické** : moderní gymnastika, synchronizované plavání, sportovní aerobik, sportovní gymnastika, krasobruslení

**Úpoly**: karate, judo, box

**Zimní**:alpské lyžování, běh na lyžích, skoky na lyžích , snowboarding

**silové** :vzpírání, kulturistika

**raketové** : stolní tenis,tenis, squash,badminton

rychlobruslení,in-line bruslení