

## Semináře

20.9.	Děkanské volno	22.9.	Organizace seminářů. Poškození organismu
27.9	Organizace seminářů. Poškození organismu	29.9.	Rozdělení sportů podle typu únavy
4.10	Rozdělení sportů podle typu únavy	6.10.	Fyziologické aspekty zatěžování
11.10	Fyziologické aspekty zatěžování	13.10.	Práce v terénu
18.10.	Práce v terénu	20.10	Kontrolní test I. Seminárka
25.10.	Kontrolní test I. Seminárka	27.10.	Seminárka
1.11.	Seminárka	3.11.	Seminárka
8.11.	Seminárka	10.11.	Seminárka
15.11.	Seminárka	<b>17.11.</b>	<b>- ( státní svátek)</b>
22.11.	Seminárka	24.11.	Seminárka
29.11.	Seminárka	1.12.	Seminárka
6.12.	Limitující faktory výkonu- test	8.12.	Limitující faktory výkonu- test
13.12.	Rezerva	15.12.	Rezerva

### Seminární práce 1

Typická poškození organismu u jednotlivých sportovních disciplín:

- akutní
- chronické

### Seminární práce 2

- 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