

# Seminární práce Kurz specializace

2009 Brno

# Požadavky pro vypracování

- Titulní strana - název, jméno, datum
- Struktura práce
  - obsah, úvod, teoretická část, praktická část, grafická znázornění, literatura, ze které bylo čerpáno
    - autor, název díla, rok a místo vydání
- Rozsah práce 12 - 15 stran, písmo 12.
- Termín odevzdání práce: 1.června (do uvedeného termínu lze zaslat mailem na [janik@fsps.muni.cz](mailto:janik@fsps.muni.cz))
- Každý bude svou práci prezentovat v krátkém výstupu na kurze. K dispozici bude dataprojektor a PC

# Téma

- *Sestavte roční tréninkový plán pro vybraný tým*

# V práci se zaměřit na následující celky

- **v přípravném období**

rozvoj všeobecné i speciální výkonnosti se zaměřením na rozvoj motorických schopností a jejich zařazení do přípravy a na rozvoj basketbalových dovedností

- **v hlavním období**

rozdělení na příslušné mikrocykly

- **v přechodném období**

naplánování individuálních tréninkových plánů

# Obecné pokyny

- Vždy uvádějte časové údaje.
- Nezapomenout na
  - zařazení rekondičních cyklů regenerace,
  - využití kompenzačních cvičení,
  - zařazení strečinku,
  - správnou výživu,
  - pitný režim, atd.
- Součástí práce budou příklady tréninkových jednotek pro vybraná období.
- Práci pojměte jako materiál, který bude prospěšný pro Vaši trenérskou praxi.