

Požadavky k zápočtu RVS:

1. Zpráva z bask. utkání
 - Hodnocení rozcvičení družstev pře utkáním
 - Sledování herního výkonu vybraného hráče
 - Hodnocení kompenzačních cvičení po utkání
2. Zpráva z návštěvy tréninkové jednotky
 - Porovnání teorie a praxe - skladba TJ, podrobný popis, grafické znázornění cvičení
3. Seminární práce
 - Rozsah 4 – 5 stran A4
 - Témata:
 - Jídelníček a pitný režim na basketbalovém soustředění
 - Strava a pitný režim v den utkání
 - Regenerace týmu po utkání
 - Výskyt zranění u vybraného basketbalového klubu
 - Návrh rehabilitačních cviků po úrazu basketbalisty
 - Svalové dysbalance u vybraného hráče/hráčky basketbalu
 - Opět platí, že srovnáváte teorii s praxí
4. 100% docházka do praktických cvičení