

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

sporty

Obecná část:

Senzitivní období rozvoje:	
Genetický podklad:	
Doba nutná na rozvoj ener.systému:	
Specifická adaptace:	
Příklady dalších sportů :	

Fyziologické aspekty zatížení:

Trvání výkonu			
Typ zátěže			
Intenzita zatížení			
Typ únavy			
Adaptace /kardiovaskulární systém, dýchací systém, pohybový systém...../			
Energetické krytí			
Hladina Laktátu			
Zdroje energie			
Energetický výdej			
Zdravotní rizika			

Faktory sportovního výkonu:

1.Psychické	
2.Somatické	
3.Taktické	
4.Technické	
5.Kondiční	



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Faktory sportovního výkonu:

1. Psychické	
2. Somatické	
3. Taktické	
4. Technické	
5. Kondiční	

Faktory sportovního výkonu:

1. Psychické	
2. Somatické	
3. Taktické	
4. Technické	
5. Kondiční	

Obecná doporučení z pohledu regenerace:

--

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obecná doporučení z pohledu výživy a zatížení:

před zatížením	
během zatížení	
po zatížení	
doplňky stravy	

Speciální část – specifika u vybraných sportovních disciplín:

Regenerace:			
1.Časná regenerace			
2.Prevence			
Výživa:			