

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:**

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

**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:**

<b>před zatížením</b>	
<b>během zatížení</b>	
<b>po zatížení</b>	
<b>doplňky stravy</b>	

**Speciální část – specifika u vybraných sportovních disciplín:**

<b>Regenerace:</b>			
1.Časná regenerace			
2.Prevence			
<b>Výživa:</b>			