

## Semináře

18.9.	Organizace seminářů.Dotazník
25.9.	Rozdělení sportů podle typu únavy
2.10.	Fyziologické aspekty zatěžování
9.10.	Rozdělení sportů a jejich charakteristika
16.10.	Práce v terénu ( volno )
23.10	Biologické veličiny v zatížení – TF, TK - test
30.10.	Seminárka
6.11.	Seminárka
13.11.	Seminárka
20.11.	Seminárka
27.11.	Seminárka
4.12.	Seminárka
11.12.	Rezerva

## Seminární práce

- zpracováno písemně
- 10 min výstup

1. Vybrat sport , skupinu ( sportovce )
2. Zařadit / vytrvalostní, rychlostní,...../
3. Charakteristika :
  - a. charakteristika sportu - krátce
  - b. popsat vybranou skupinu / počet hodin zatížení týdně- ukázka tréninkového plánu, věk, pohlaví, výkonnost,.. /
  - c. rozepsat tréninková období / všeobecné přípravné, spec. př., závodní /
  - d. fyziologické aspekty zatěžování
4. Užívané regenerační prostředky / mimo výživu a pitný režim /, + zařazení do tréninkového cyklu
5. Váš vlastní návrh regeneračních prostředků – srovnání se skutečností a zdůvodnění