

## Semináře podzim 2009

9.10. Rozdělení sportů podle typu únavy.Fyziologické aspekty zatěžování.
30.10. Práce v terénu
27.11. Seminární práce

### Seminární práce

- zpracováno písemně ( odevzdávárna v ISU)
- 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 / . Vybrat si týdenní tréninkový plán a rozepsat ho i s regenerací.
  - 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