**Pokyny pro seminární práci (Sportovní hry I, RVS) – podzim 2016**

Každý posluchač zpracuje seminární práci (v rozsahu 4–7 stran A4) na vybrané téma z níže nabízených možností. Téma seminární práce musí být zvoleno pouze z těchto sportů – basketbal, volejbal, fotbal nebo házená. Vypracovanou seminární práci student vloží do ISu **–** *Studijní materiály předmětu* ***–*** *Odevzdávárny* – nejpozději **do 16. 12. 2016.**

**Struktura seminární práce bude mít následující charakter:**

Titulní strana (název práce, jméno, obor, předmět)

1. Úvod (stručně o jakém tématu budete psát)

2. Charakteristika vybraného sportu

3. Hlavní část – rozbor zvoleného tématu

4. Doporučení

5. Závěr

Literatura/Zdroje

**Témata seminární práce pro předmět bp2316 Sportovní hry I (obor RVS):**

1. Jídelníček a pitný režim na soustředění při trojfázovém tréninku u zvoleného týmu

2. Jídelníček a pitný režim na soustředění při dvojfázovém tréninku u zvoleného týmu

3. Stravování a pitný režim v den utkání – různé časy začátků utkání u zvoleného týmu nebo hráče

4. Regenerace po tréninku u zvoleného týmu

5. Regenerace po utkání u zvoleného týmu

6. Model kompenzačních cvičení u zvoleného týmu

7. Výskyt zranění u mládežnických družstev – zmapování situace u dívčích a chlapeckých celků za zvolené období

8. Výskyt zranění u ligových celků mužů a žen dle vlastního výběru týmu

9. Návrh rehabilitačních cviků po úrazu hráče dle vlastního výběru

10. Svalové dysbalance u zvoleného hráče 1. ligy s programem cvičení na odstranění těchto vad

11. Příprava pohybového aparátu na sportovní výkon (doba 60 minut před zahájením utkání) u zvoleného týmu

12. Příprava pohybového aparátu na tréninkovou jednotku (doba 30 minut) u zvoleného týmu

Vypracoval: Jindřich Pavlík