

## **Pokyny pro seminární práci (Sportovní hry I, RVS) – podzim 2018**

Každý posluchač zpracuje seminární práci (v rozsahu 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 – Odevzdávrny* – nejpozději **do 14. 12. 2018**.

### **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