**Seminární práce**

Aplikovaná kineziologie

Np 4052

Téma práce

Jméno

Učo

Obor

Rok

Obsah

[Úvod 2](#_Toc51231403)

[Klasifikace sportu 2](#_Toc51231404)

[Rozbor pohybu 2](#_Toc51231405)

[Nejvíce zatěžované svalové skupiny 2](#_Toc51231406)

[Rizika zranění, úrazy, přetížení 2](#_Toc51231407)

[Doporučené cviky ke korekci 2](#_Toc51231408)

[Závěr 2](#_Toc51231409)

[Zdroje 2](#_Toc51231410)

# Úvod

O čem práce je. Proč jsem si zvolil/a tento sport. Co mi přišlo zajímavé. Co v práci je.

# Klasifikace sportu

Co je to za sport. Zařazení. Fyziologické zatížení. Metabolické krytí. …

# Rozbor pohybu

Pohyby v kloubech, typ kontrakce, fáze pohybu…

# Nejvíce zatěžované svalové skupiny

Všeobecně v daném sportu. Přehledová tabulka?

# Rizika zranění, úrazy, přetížení

Náchylná místa, svalové skupiny. Proč? Vliv nevhodné techniky? Charakter záteže?

# Doporučené cviky ke korekci

Vzhledem k vybranému pohybu a sportu. Obrázková příloha. Popis cviků. Úvaha nad kompenzací problémů.

# Závěr

Zhodnocení práce. Zhodnocení sportu, jeho rizikovost. Technika. Kompenzace…

# Zdroje

Citační norma APA