

Seminární práce

Aplikovaná kineziologie
Np 4052

Téma práce

Jméno
Učo
Obor
Rok

Obsah

ÚVOD.....	3
KLASIFIKACE SPORTU.....	4
ROZBOR POHYBU	4
NEJVÍCE ZATĚŽOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY	4
RIZIKA ZRANĚNÍ, ÚRAZY, PŘETÍŽENÍ.....	4
DOPORUČENÉ CVIKY KE KOREKCI	4
ZÁVĚR.....	5
ZDROJE	6

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 zátěže?

Doporučené cviky ke korekci

Vzhledem k vybranému pohybu a sportu. Obrázková příloha. Popis cviků. Úvaha nad kompenzačními problémy.

Závěr

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

Zdroje

Citační norma APA