

# **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