

Športni trening – športna vzgoja

# Športni trening – športna vzgoja

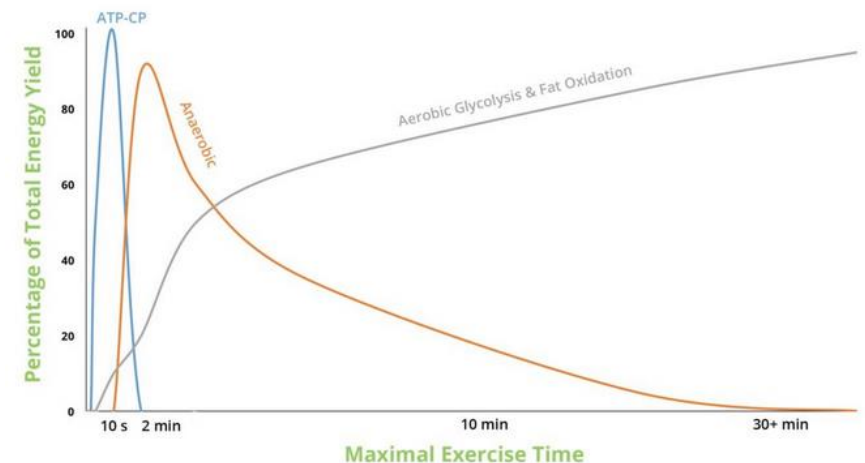
- Splošne vsebine o vplivu športne dejavnosti na človeški organizem.
- Specifične vsebine o načrtovanje vadbe in vadbenega obdobja.
- Seminarska naloga

# Osnovni pojmi

- Obremenitev
  - Z vadbenimi količinami izražena vadba (tip vadbe, količina, intenzivnost, pogostost)
- Napor
  - Odziv organizma na dano obremenitev
  - Ocenjujemo ga s pomočjo nekaterih fizioloških, biokemičnih mehanizmov ali občutkom (psihološki vidik)
- Odmor
  - Katabolna faza - obnova porabljenih goriv, celic
  - Med ponovitvami, serijami, vadbenimi enotami, vadbenimi obdobji (cikli)
  - Načrtovani, spontani

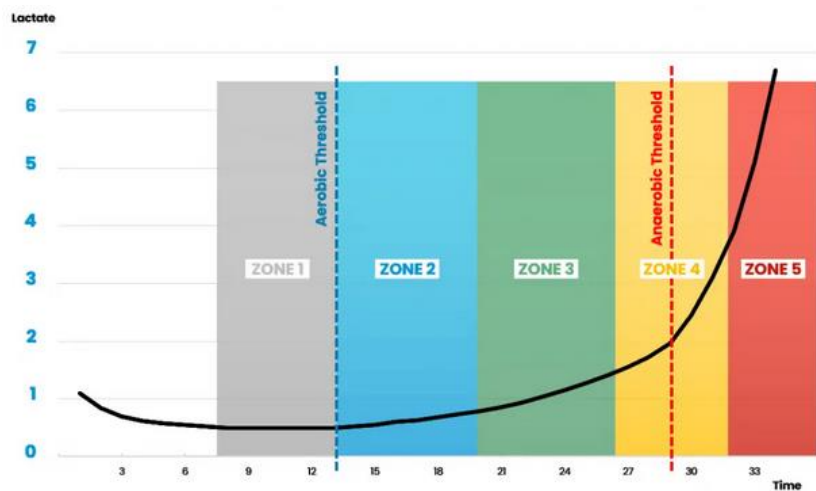
# Intenzivnost napora

- **Aerobni napor**
  - Nizko do srednje intenzivni napor
  - Do 50%  $\text{VO}_2\text{max}$
  - 2 vrsti goriv (OH in maščobe)
- **Aerobno–anaerobni napor**
  - Srednje intenzivni napor (do 60min)
  - Območje laktatnega praga in  $\text{VO}_2\text{max}$  (izraženo dihanje)
  - Glavno gorivo so OH, manj maščobe
- **Anaerobno-aerobni napor**
  - Visoko intenziven napor (do 3min)
  - Presega  $\text{VO}_2\text{max}$  in poveča količino LA v krvi posledično poveča acidozo pH krvi
  - Glikogenoliza
- **Anaerobni napor**
  - Največji napor (do 10 s)
  - Razgradnja CrP



# Intenzivnost napora

		EXERCISE ZONES									
		AGE									
BEATS PER MINUTE	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
	90%	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	126
	70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90
	50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75



## Ratings of Perceived Exertion (RPE) Scales

15-point Borg scale		Category-ratio scale	
6	No exertion at all	0	Nothing at all
7	Extremely light	0.3	Extremely weak
8	Very light	1	Very weak
9	Light	1.5	Weak
10	Light	2	Moderate
11	Light	2.5	Moderate
12	Light	3	Moderate
13	Somewhat hard	4	Moderate
14	Somewhat hard	5	Strong
15	Hard (heavy)	6	Strong
16	Hard (heavy)	7	Very strong
17	Very hard	8	Very strong
18	Very hard	9	Very strong
19	Extremely hard	10	Extremely strong
20	Maximal exertion	11	Extremely strong
		*	Absolute maximum

The scales shown here are the most recent versions from Borg, 1998 (5).  
 Reprinted from Borg 1998. Borg RPE scales © Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998.

# Odmor – anabolna faza

Namenjena je obnovi organizma za ponovni napor in za vzpostavitev ponovne homeostaze.

- **Kratkotrajni visoko intenzivni napori**
  - Obnova fosfagenskih zalog (2-5min)
  - Mikro poškodbe celičnih membran
  - Tvorba novih bolj odpornih molekul (več dni)
  - Povečana presnova beljakovin (konc. sečnine v krvi – ocena napornosti)
- **Srednje in dolgotrajni napori**
  - Razgradnja LA v mišicah in krvi (LA kisikov dolg, 30-60min)
  - Obnova glikogenskih rezerv v mišici 10 - 46ur
  - Obnova glikogenskih rezerv v jetri do 24ur
  - Povišana temperatura in srčni utrip čez noč
  - Kisikov dolg –povečana poraba kisika v času odmora



# Prilagajanje na različne napore - treninge



# Aerobna vzdržljivost – pozitivni učinki vadbe

## **Srčno-žilni sistem**

- Hipertrofija srčne mišice in povečanje utripnega volumna
- Znižanje SU v mirovanju in pri enaki obremenitvi
- Povečanje prostornine krvi in koncentracije hemoglobina v krvi
- Poveča se gostota kapilarne mreže in gostota, število in velikost mitohondrijev

## **Energijski sistem**

- Večja aerobna presnova vlaken
- Oksidacija prostih maščobnih kislin
- Sprememba pri izbiri prevladujočega goriva



# Moč – posledice in učinki vadbe

## Fiziološke spremembe:

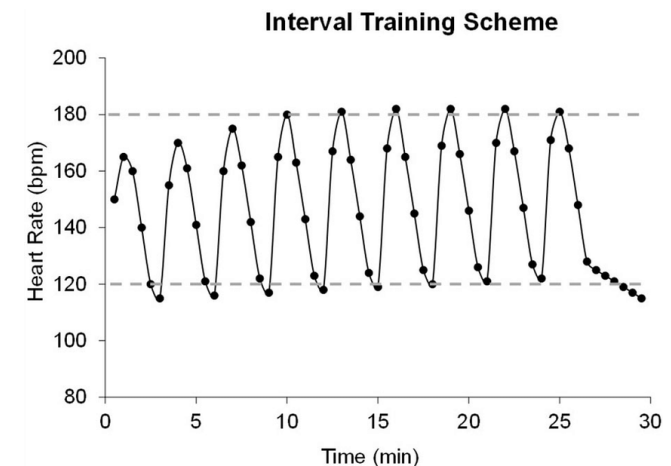
- povečanje števila aktivnih motoričnih enot pri zavestnem krčenju
- izboljšanje znotrajmišične koordinacije
- izboljšanje medmišične koordinacije
- hipertrofija mišic
- hiperplazija mišic
- prilagajanje dolžine sarkomere
- povečanje sarkoplazamskega retikuluma
- zmanjšanje gostote kapilarne mreže v mišicah
- zmanjšanje gostote mitohondrijev v mišicah
- vezivno tkivo v mišicah, kitah in sklepnih ovojnicah se poveča

## Biološke spremembe:

- povečanje vsebnosti kreatin fosfata (CrP)
- povečanje skupnih zalog ATP
- možno povečanje aktivnosti nekaterih encimov v anaerobnih alaktatnih energijskih procesih
- možno, ne pa nujno, je zmanjšanje aktivnosti encimov v aerobnih energijskih procesih

# Vzdržljivost

- Neprekinjena (kontinuirana) metoda
- Metoda s prekinitvami
- Intervalna metoda
  - Intenzivna
  - ekstenzivna
- Fartlek
  - Komb. teka in vaj za moč
  - Spremembe hitrosi
  - Vključevanje tekaških vaj in poskokov
- Krožna – obhodna vadba
  - Kardio vadba in podobne različice



# Vzdržljivost – Kardio vadba

Teden 1 - intenzivnost 60%					
Vaja	Število serij	Čas izvedbe	Teža	Čas odmora med serijami	Čas odmora med vajami
Tek na stepper	3	45 sek	Lastna teža	15 sek	60 sek
Plank (deska)					
Hrbtni na f. žogi					
Skoki v počep	3	45 sek	Lastna teža (elastika)	15 sek	60 sek
Sklece					
Odmik rok					
Skoki v izp. korak	3	45 sek	Lastna teža (elastika)	15 sek	60 sek
Bočni pl. z obratom					
Hip thrust					
Skoki iz gležnjev	3	45 sek	Lastna teža (elastika)	15 sek	60 sek
Zapiranje knjige					
Veslaški poteg					
Tek na stepper (počasi)	3	45 sek	Lastna teža (elastika)	15 sek	60 sek
Počep + potisk nad glavo					
Ozko vlečenje					
Skupaj	50min				

# Moč

## Delitev po silovitosti

- Maksimalna moč
- Hitra moč (pospešek)
- Vzdržljivost v moči

## Metode za povečanje največje silovitosti k. krčenja

- Bremana okrog 100 % max, majhno število ponovitev (5), odmor med ponovitvami 3 – 5 min

## Metode za povečanje silovitosti submaksimalnega koncentričnega krčenja

- S1 - Bremana okrog 80 % max, 8 -10x, 3 - 5 serij, odmor med serijami 3 - 5 min

## Metode za povečanje vzdržljivosti v moči

- Večja bremana 40 – 60 % max, 20 pon., serij 5, odmor 1 – 2 min
- Manjša bremana 25 - 40% max, 40 pon.,
- Obhodna vadba

# Moč – primer treninga

Teden 1 - intenzivnost 70%					
Vaja	Število serij	Število ponovitev	Teža	Čas odmora med serijami	Čas odmora med vajami
Počep	4	12	100 kg	60 sek	120 sek
Sklece	4	12	Lastna teža	60 sek	120 sek
Veslaški poteg	4	12	80/80/70/60	60 sek	120 sek
Izpadni korak					
Potisk nad glavo					
Zgibi	4	12	Lastna teža + ?	60 sek	120 sek
Izteg kolena					
Upogib kolena					
Izteg gležnja					

# Trening moči za „ženske“

## Miti

- Moški in ženski trening
- Hormoni (T)
- Telesna sprememba – močne roke
- Trening za določen del telesa (trebušnjaki)
- Dvigovanje velike in majhne teže ali lastne teže
- Izguba maščobe (celotna)
- Dolgoročni učinki - osteoporoza



# WHO – tedenska priporočila za vadbo

## Ohranjanje zdravja

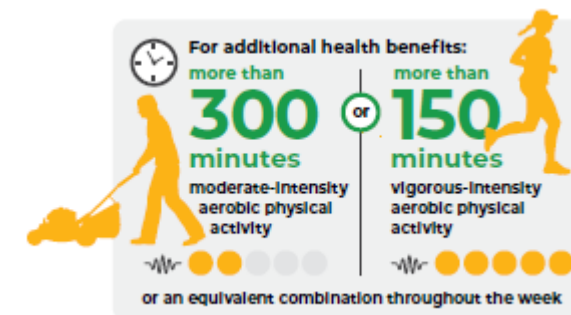
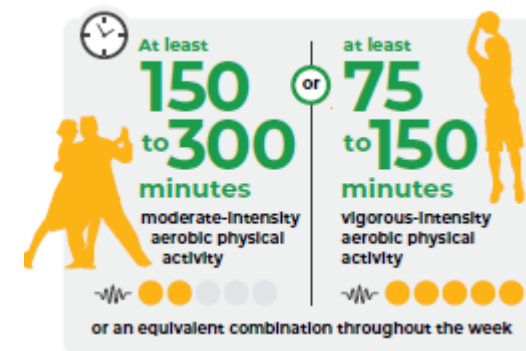
- 150 – 300 min zmerno intenzivna aerobna vadba
- 75 – 150 min srednje intenzivna aerobna vadba

## Moč

- 2x tedensko za vse velike mišične skupine

## Izboljšanje zdravja

- 300 min zmerne in 150 min srednje intenzivne aerobne vadbe



# WHO – pozitivni učinki redne vadbe

- Manjše tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni, srčne kapi, krvnega tlaka, diabetes tipa 2
- Pozitivni učinki na bolezenska stanja kot so depresija, metabolični sindrom, rak na prsih in črevesju, manjša gostota kosti, prekomerna telesna masa.
- Izboljša spanec in pozitivno vpliva na kognitivno zdravje



# Ukrepi za zmanjšanje bolečine, ki jih povzroči dolgotrajno sedenje:

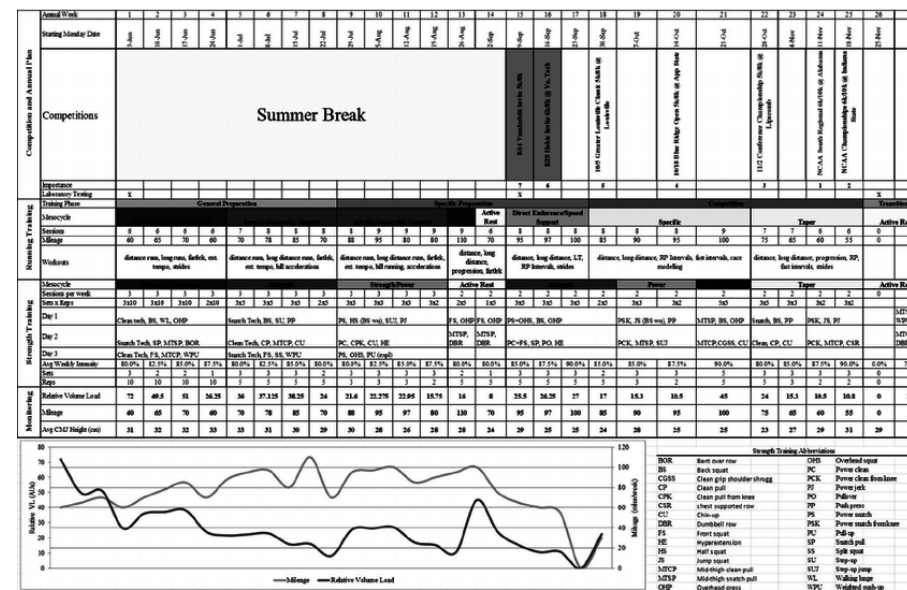
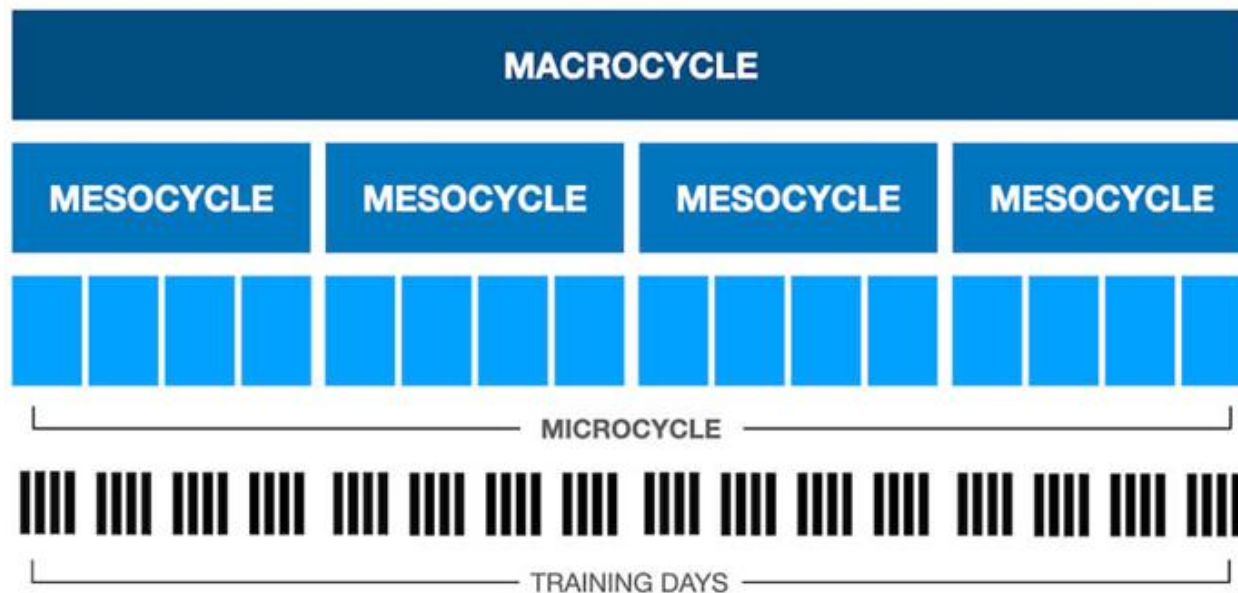
- Zmanjšanje količine dnevnega neprekinjenega sedenja. Svetujejo se kratki premori med delom. Na vsake 30 min je koristno vzeti krajši 2-minutni premor, kjer se je potrebno vsaj sprehoditi.
- Izvajanje kratkih in specifičnih vaj po daljšem času sedečega dela. Ta vadba se izvaja vsaj enkrat na dan oziroma po vsakih dveh do treh urah sedenja. V kratki 7-8 minutni vadbi lahko izvajamo vaje, s katerimi bomo aktivirali mišice, ki so prizadete med sedenjem.
- Razvijanje občutka o pravilni telesni drži med sedenjem. Z aktivacijo trebušnih mišic, preponskim dihanjem, pravilnem položaju glave in ramen lahko povečamo čas sedenja v pravilnem položaju.

# Telesna aktivnost in učenje

Pozitivno vpliva na:

- Možgansko učinkovitost, sposobnost učenja in koncentracijo
- Zmanjšuje stres
- Boljša produktivnost in kreativnost
- Boljša telesna drža in zmanjša možnost poškodb zaradi dolgotrajnega sedenja
- Večji mišični tonus, boljši pretok krvi in več energije

# Načrtovanje športne vadbe



# Načrtovanje športne vadbe

- Poveča športno uspešnost
- Zmanjša možnost poškodb
- Prepreči izčrpanost in pre-utrujenost
- Prepreči stagnacijo – plato napredka
- Vpliva na motivacijo

# Makrocikel, mezocikel, mikocikel, vadbena enota

## Mesečni plan

Tedenski plan vadbe							Tedenski plan vadbe							Tedenski plan vadbe							Tedenski plan vadbe										
Dan	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja	Dan	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja	Dan	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja	Dan	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
Vscbina							Vscbina							Vscbina							Vscbina										
Dnevni plan prehrane in vadbe							Dnevni plan prehrane in vadbe							Dnevni plan prehrane in vadbe							Dnevni plan prehrane in vadbe										
Ponedeljek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Ponedeljek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Ponedeljek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Ponedeljek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo	
	Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja	
	Malica/e								Malica/e								Malica/e								Malica/e						
	Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij					
Torek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Torek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Torek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Torek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo	
	Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja	
	Malica/e								Malica/e								Malica/e								Malica/e						
	Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij					
Sreda	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Sreda	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Sreda	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Sreda	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo	
	Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja	
	Malica/e								Malica/e								Malica/e								Malica/e						
	Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij					
Četrtek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Četrtek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Četrtek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Četrtek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo	
	Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja	
	Malica/e								Malica/e								Malica/e								Malica/e						
	Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij					
Petek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Petek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Petek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Petek	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo	
	Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja	
	Malica/e								Malica/e								Malica/e								Malica/e						
	Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij					
Sobota	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Sobota	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Sobota	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Sobota	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo	
	Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja	
	Malica/e								Malica/e								Malica/e								Malica/e						
	Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij					
Nedelja	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Nedelja	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Nedelja	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo		Nedelja	Zajtrk	Vrsta in čas vadbe				Kosilo	
	Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja			Kosilo					Večerja	
	Malica/e								Malica/e								Malica/e								Malica/e						
	Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij							Vnos kalorij	Poraba kalorij					

# Načrtovanje vadbenega obdobja

Izbira in razvrščanje vadbenih količin za uresničitev zastavljenega cilja.

- Izhodišče
  - Cilj
  - Ocena telesne pripravljenosti
  - Pogoji za vadbo (fitnes, dvorana, stanovanje, oprema), čas izvedbe vadb (koliko ur dnevno, tedensko, mesečno)
  - Preverjanje napredka
  - Ocena napredka

# Načrtovanje vadbene enote

- Priprava na vadbo (samomasaža, statične raztezne vaje, skrb za slabosti - pomanjkljivosti)
- Ogrevanje
  - aerobno ogrevanje (kardio) – dvig telesne temperature, zmanjšana viskoznost krvi, večja prožnost vezivnih tkiv.
  - dinamične raztezne vaje – večja aktivacija mišic, večji obseg gibanja, ogrevanje narastišča mišic in kit.
  - Vaje za moč – aktivacija živčno–mišičnega sistema, priprava za največje napore mišic, ki bodo obremenjene med glavnim delom.
- Glavni del – različne športne vsebine
  - Učenje novih motoričnih vsebin, ...
- Zaključni del (umirjanje in ohlajanje - kardio in statične raztezne vaje\*).

# Pravila pri sestavi vadbe (za razvoj moč)

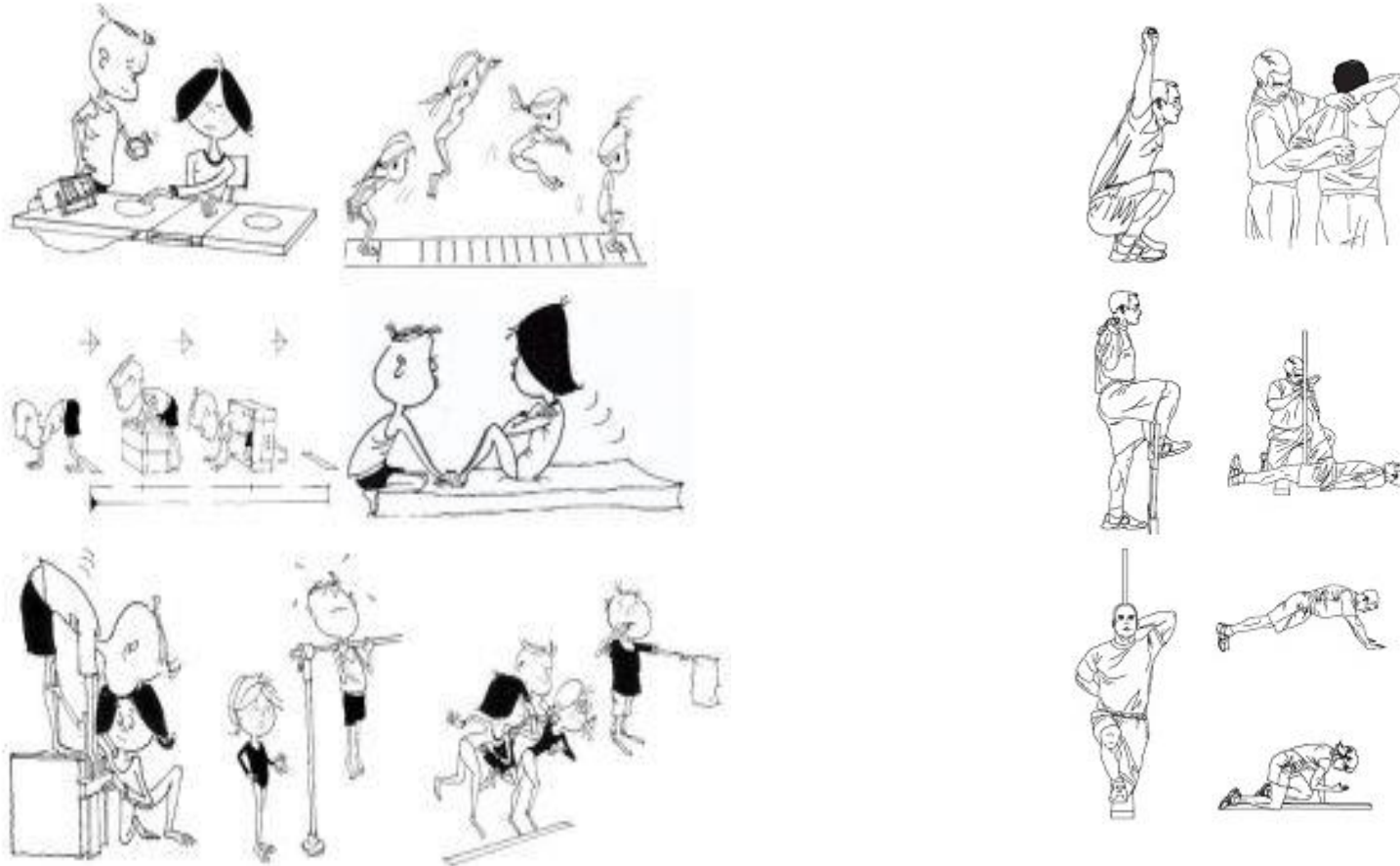
- Pravilna tehnika izvedbe.
- Izbira znanih vaj pred neznanimi.
- Kompleksne vaje pred izolacijskimi.
- Velike mišične skupine pred malimi.
- Z lastno težo pred vajami na trenažerjih ali prostimi utežmi.
- Primerna hitrost izvedbe 1:1 ali 1:2.
- Primerna teža - zahtevnost (odvisno od ciljev).
- Vključi vaje za moč trupa!



# Ocena telesne pripravljenosti i preverjanje napredka

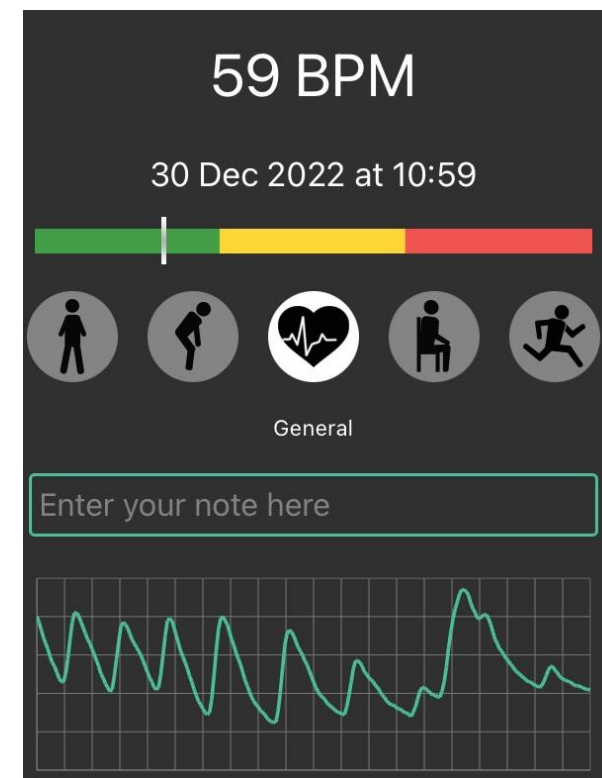
- Telesna pripravljenost
  - Telesna teža, sestava telesa (Tanita), BMI, obsegi telesa
  - Testi različnih motoričnih sposobnosti – ŠVK, FMS testi, fizio. testi, individualni testi
  - Test SU v mirovanju – pametna ura, Hart rate app
  - Vzdržljivosti test – Cooper, Conconijev test,
  - Moč RM – 1, 2, 3, ..., 12

# Športno vzgojni karton, FMS (Functional movement screen)



# SU v mirovanju

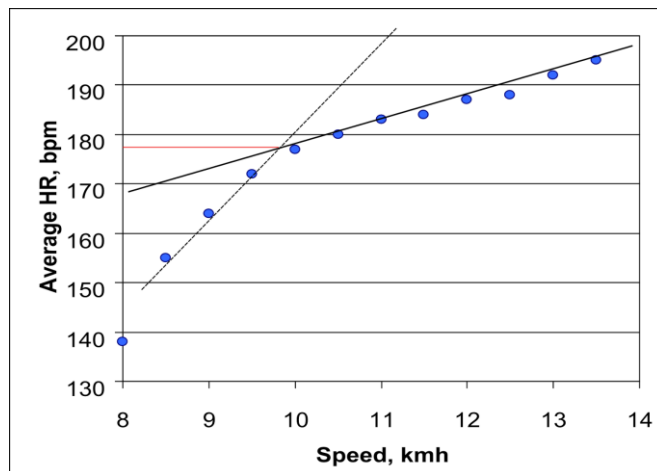
	Starost											
	Moški						Ženske					
Stopnja	18- 25	26- 35	36- 45	46- 55	56- 65	65+	18- 25	26- 35	36- 45	46- 55	56- 65	65+
Športnik	49- 55	49- 54	50- 56	50- 57	51- 56	50- 55	54- 60	54- 59	54- 59	54- 60	54- 59	54- 59
Odlična	56- 61	55- 61	57- 62	58- 63	57- 61	56- 61	61- 65	60- 64	60- 64	61- 65	60- 64	60- 64
Zelo dobra	62- 65	62- 65	63- 66	64- 67	62- 67	62- 65	66- 69	65- 68	65- 69	66- 69	65- 68	65- 68
Nadpovprečna	66- 69	66- 70	67- 70	68- 71	68- 71	66- 69	70- 73	69- 72	70- 73	70- 73	69- 73	69- 72
Povprečna	70- 73	71- 74	71- 75	72- 76	72- 75	70- 73	74- 78	73- 76	74- 78	74- 77	74- 77	73- 76
Podpovprečna	74- 81	75- 81	76- 82	77- 83	76- 81	74- 79	79- 84	77- 82	79- 84	78- 83	78- 83	77- 84
Slaba	82+ 82+	82+ 82+	83+ 83+	84+ 84+	82+ 82+	80+ 80+	85+ 85+	83+ 83+	85+ 85+	84+ 84+	84+ 84+	84+ 84+



# Vzdržljivostni testi

Cooperjev test – 2400 ali 12 min test

Conconijev test – stopnjevalni test



Fitness Level on Cooper 1.5 mile Run Test							
Age	Gender	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	Males	>15:31	15:30-12:11	12:10-10:48	10:48-9:41	9:40-8:37	<8:36
	Females	>18:31	18:30-16:55	16:54-14:31	14:30-12:30	12:29-11:50	<11:50
20-29	Males	>16:01	16:00-14:01	14:00-12:01	12:00-10:46	10:45-9:45	<9:44
	Females	>19:01	19:00-18:31	18:30-15:55	15:54-13:31	13:30-12:30	<12:29
30-39	Males	>16:31	16:30-14:44	14:43-12:31	12:30-11:01	11:00-10:00	<9:59
	Females	>19:31	19:30-19:01	19:00-16:31	16:30-14:31	14:30-13:00	<12:59
40-49	Males	>17:31	17:30-15:36	15:35-13:01	13:01-11:31	11:30-10:30	<10:29
	Females	>20:01	20:00-19:31	19:30-17:31	17:30-15:56	15:55-13:45	<13:44
50-59	Males	>19:01	19:00-17:01	17:00-14:31	14:30-12:31	12:30-11:00	<10:59
	Females	>20:31	20:30-20:01	20:00-19:01	19:00-16:31	16:30-14:30	<14:29
60-69	Males	>20:01	20:00-19:01	19:00-16:16	16:15-14:00	13:59-11:15	<11:14
	Females	>21:01	21:00-20:30	20:31-19:31	19:30-17:30	17:30-16:30	<16:29

$$VO_2\max = (22.351 \times \text{kilometers}) - 11.288$$

Age	Gender	Very good	Good	Average	Bad	Very bad
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	F	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	F	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	F	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	F	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

# SUmax in določanje intenzivnosti napora

Določanje maksimalnega srčnega utripa

$$220 - \text{starost (leta)} = \text{SUmax (ud/min)}.$$

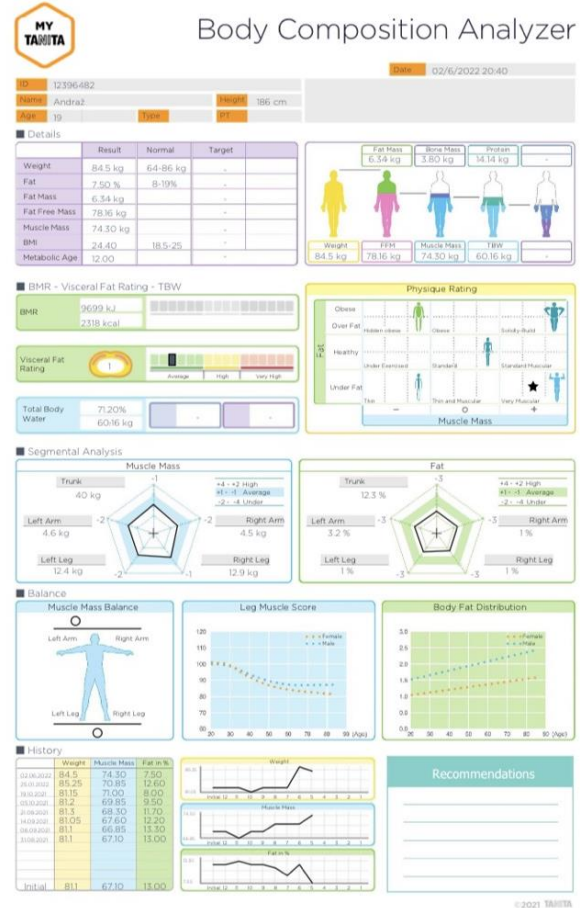
Določanje intenzivnosti napora. Primer 60 % za 20 letnika.

$$200 \times 0,6 = 120 \text{ ud/min}$$

# Moč – testiranje maksimalnega števila ponovitev (RM)

Number of Repetitions Performed	Percent of 1-Repetition Maximum	Multiply Weight Lifted By:
1	100	1.00
2	95	1.05
3	93	1.08
4	90	1.11
5	87	1.15
6	85	1.18
7	83	1.20
8	80	1.25
9	77	1.30
10	75	1.33
11	70	1.43
12	67	1.49
15	65	1.54

# Ocena napredka



# Ocena napredka

- Primerjava med zastavljenimi in uresničenimi cilji
- Primerjava med načrtovano in opravljeno vadbo
  
- Ali so načrtovani cilji uresničeni?



# Seminarska naloga

## **Izdelava seminarske naloge:**

- Uvod in namen seminarske naloge.
- Cilji, hipoteze, sredstva.
- Rezultati in razlaga.
- Zaključek (sklepi).
- Literatura in viri.

# Seminarska naloga

## Uvod in namen seminarske naloge

- Opis športne panoge (posebnosti, specifičnosti)
- Razlogi za izbiro le te (pretekle osebne izkušnje, nova znanja in izkušnje)
- Sodelovanje s trenerji, prijatelji, študenti
- Delo v skupini

# Seminarska naloga

## Cilji:

- Vzdrževanje telesne pripravljenosti (splošno).
- Povečanje splošne aerobne vzdržljivosti.
- Povečanje moči mišic oz. povečanje mišične mase.
- Zmanjšanje telesne teže (zmanjšanje maščobne mase).
- Povečanje ali izboljšanje specifičnih sposobnosti.
- Preventiva proti poškodbam (športna aktivnosti, delovno mesto, ..).
- Rehabilitacija poškodbe.
- Drugo (lastna izbira športne panoge)

# Seminarska naloga

## Sredstva:

- Plan treninga (dnevnik, program treninga, analiza športne aktivnosti, poraba energije med vadbo)
- Dnevnik prehrane
- Preverjanje napredka
  - Objektivni testi
    - Telesna sestava
    - Testiranje motoričnih in funkcionalnih sposobnosti (moč, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje)
  - Subjektivni test – vprašalnik
    - Pri obstoječih poškodbah (akutnih, kroničnih) in potencialnih poškodbah

# Rezultati, razprava, zaključek

- Uporaba spletnih aplikacij (Myfitnesspal, loose it, strava, sports tracker, ...).
- Analiza rezultatov opravljenega dela (prikazati v številkah ali subjektivni opis).
- Rezultati testiranja – pozitivni in negativni, kritična razlaga
- V primeru sodelovanja z drugimi študenti navesti imena ali ime skupine.
- Izvirnost, avtorsko delo

Hvala za pozornost