

RVS – Okruhy témat z Teorie sportovního tréninku

1. Struktura sportovního výkonu (faktory a jejich uspořádání)
2. Základní somatické faktory sportovního výkonu
3. Struktura kondičních pohybových schopností („energetických“)
4. Struktura hybridních pohybových schopností („smíšených“)
5. Struktura koordinačních pohybových schopností („informačních“)
6. Struktura orientační koordinační pohybové schopnosti
7. Pohyblivost (definice, charakteristika, faktory ovlivňující její stav)
8. Doplňte klasifikaci silových schopností

Druh silové schopnosti	Velikost odporu	Rychlost pohybu	Opakování (trvání) pohybu
Absolutní (maximál.)			
Rychlá (výbušná)			
Vytrvalostní			

9. Struktura rychlostních schopností
10. Doplňte energetické krytí a doby trvání vytrvalostních schopností

Vytrvalost	Převážná aktivace energet. systému	Doba trvání pohybové činnosti
Dlouhodobá		
Střednědobá		
Krátkodobá		
Rychlostní		

11. Definice sportovní techniky, sportovní dovednosti, „vnější“ a „vnitřní“ techniky
12. Vzájemný vztah mezi aktivační úrovní a sportovním výkonem
13. Hlavní skupiny dopingových (zakázaných farmakologických látek ve sportu)
14. Fáze motorického učení a jejich charakteristika
15. Charakteristiky základních faktorů zatížení
16. Efekt zatížení ve sportovním tréninku (superkompenzace)
17. Regenerace ve sportu, charakteristika, základní regenerační prostředky
18. Sportovní forma, přepětí, přetrénování (definice, charakteristiky)
19. Základní charakteristika izometrické metody stimulace silových schopností
20. Základní charakteristika brzdivé metody stimulace silových schopností
21. Základní charakteristika izokinetické metody stimulace silových schopností

22. Základní charakteristika plyometrické metody stimulace silových schopností
23. Základní charakteristika elektrostimulace silových schopností
24. Základní charakteristika stimulace rychlostního zatížení
25. Základní charakteristika stimulace rychlostní vytrvalosti
26. Základní fáze technické přípravy a její charakteristiky
27. Fáze taktického jednání a její charakteristiky
28. Základní metody a postupy v technické přípravě
29. Aktuální psychické stavy a její regulace
30. Osobnost trenéra – optimální typy trenéra pro trénink dětí a mládeže, pro výkonnostní a vrcholový sport
31. Technologické schéma řízení tréninku
32. Základní etapy sportovního tréninku a její charakteristiky
33. Rámcové schéma periodizace ročního tréninkového cyklu
34. Charakteristika přechodného období v ročním tréninkovém cyklu
35. Kritéria a způsob výběru talentů ve sportu
36. Charakteristika sportu zdravotně postižených a klasifikace tělesného a smyslového postižení
37. Základní specifika sport. tréninku mládeže
38. Aklimatizace na výšku a vysokohorský trénink

Základní literatura:

Dovalil, J. a kol.: Výkon a trénink ve sportu. Olympia, Praha 2002, 336 s.

Zkouška:

Písemný test bude obsahovat 5 otázek z výše uvedených.

Termíny zkoušek pro třetí ročník:

- 21.2.05
- 7.3.05
- 14.3.05
- 21.3.05
- 11.4.05

Vždy od 16.30 – 17.30 v K113.