

**Otázky na písemnou zkoušku z teorie sportovního tréninku
Obor studia RVS**

Z teorie sportu	
1.	Sport - vznik a vývoj.
2.	Hra jako podstata sportu(význam hry pro člověka, spol.a spec.znaky hry a sportu).
3.	Sport a jedinec(jeho postavení,jeho význam pro jedince).
4.	Výchovná funkce sportu(nezastupitelná, přispívající k jiným výchovám).
5.	System sportu a jeho společenská podmíněnost
6.	Společenská funkce sportu.
7.	Základní axiologické aspekty sportu (hodnoty, antihodnoty, hodnotová síla sportu).
8.	Klasifikace sportovních výkonů a jejich bio-psycho-sociální a motorická podmíněnost.
9.	Struktura sportu a její vlastnosti (včetně geneze struktury sportovního výkonu).
10.	Genetická podmíněnost sportovního talentu (genetické a nepřímé empirické důkazy).
11.	Metodika výběru mládeže pro sport (orientace na sport, předpoklady a postupy
12.	výběru).
13.	Zásady výběru mládeže pro sport a jejich obsah.
14.	System sportovního tréninku (jeho prvky a podstatu fungování).
14.	Funkce řídicí a řízené soustavy ve sportovním tréninku.
15.	Projekt sportovního tréninku, jeho struktura a obsah.
	Modelování sportovního tréninku(základy modelování, metody(komutace)modelování.
Z didaktiky sportu	
1.	Sportovní trénink jako adaptační proces.
2.	Trénovanost a sportovní forma.
3.	Přepětí a přetrénování (příčiny, projevy, odstraňování).
4.	Silové schopnosti a jejich rozvoj.
5.	Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj.
6.	Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj.
7.	Pohyblivost (flexibilita) a její rozvoj.
8.	Rozvoj koordinačních schopností.
9.	Technická příprava, úlohy a její obsah.
10.	Taktická příprava, úlohy a její obsah.
11.	Psychologická příprava, úlohy a její obsah.
12.	Stavba sportovního tréninku.
13.	Dlouhodobá sportovní příprava (etapy jejich úlohy a obsah).
14.	Plánování sportovního tréninku a jeho inovační proces.
15.	Řízení sportovního tréninku (jeho realizační fáze).
16.	Zvláštnosti sportovního tréninku mládeže (zásady).
17.	Zvláštnosti sportovního tréninku žen.