

Teorie sportovního tréninku

akademický rok 2006-2007

PhDr. Ladislav Bedřich, CSc.

prezenční APAK (2. ročník)

		4. semestr	
přednáška		t 196	13 hodin
seminář		t 082	13 hodin
zkouška		t 160	

Požadavky zápočtu – zkoušky:

1.	Účast na přednáškách:
2.	Účast na seminářích: povoleny 2 absence = 2 hod./semestr, při počtu 3 hod. až 5 - vypracování seminární práce dle domluvy ze zahraničního zdroje lit.), min. účast: 8
3.	Vypracování a prezentace seminární práce, 1/sem.
4.	Zkouška: Úspěšné absolvování testu – e-learnink

Téma přednášky

	Definice SpT, cíl, úkoly, výsledek SpT
	Zatížení - objem, intenzita, funkce, Zatěžování, frekvence, variabilita a superkompenzace, diagnostika IZ - sporttestery Adaptace – biologická, fyziologická, adaptace systémů těla, maladaptace, desadaptace
	Sportovní výkon v lidské motorice, genese SV, struktura SV
	Pohybové schopnosti – kondiční – koordinační - smíšené Stimulace a rozvoj vytrvalostních a silových schopností, Stimulace a rozvoj rychlostních a koordinačních schopností Stimulace a rozvoj flexibility
	Pohybové – sportovní dovednosti
	Příprava kondiční
	Příprava technická, taktická, psychologická
	Analýza hry (fáze, úseky, herní situace) – herní výkon individuální, týmový, rozestavení, herní systémy
	Etapy ST, tréninkové cykly a tréninková jednotka
	Únava, zotavení a regenerace
	Metody SpT – motivační, expoziční, fixační, diagnostické, nácviku a zdokonalování, manipulace se zatížením
	Rozdíly mezi tréninkem mládeže a dospělých
	Formy SpT – didaktické, sociálně-integrační, metodicko-organizační
	Plánování a evidence tréninku, kontrola trénovanosti, vyhodnocování tréninku
	Sportovní příprava dětí a mládeže
	Regenerace – rehabilitace - terapie
	Kontraindikace sportovních disciplín

Téma semináře

Společenská podmíněnost sportu a jeho výchovné vlivy.

Faktory určující strukturu SV a vlastnosti struktury SV (příklady).

Aplikace metodiky výběru mládeže (věk a kritéria výběru) pro sport.

Fungování ST, mechanismy adaptačního procesu a bio-psycho-sociální-motorické efekty.

Tréninkové prostředky, metody, režimy zatížení rozvoje silových schopností.

Tréninkové prostředky, metody, režimy zatížení rozvoje vytrvalostních schopností.

Tréninkové prostředky, metody, režimy zatížení rozvoje rychlostních schopností.

Prostředky a metody rozvoje koord. schopností, osvojování a zdokonalování sportovních dovedností.

Fáze taktického jednání a jejich vztahy. Příčina narušování aktuálních psychických stavů a jejich regulace.

Vztah trénovanosti a sportovní formy, příčiny, projevy a odstraňování přepětí a přetrénování.

Stavba tréninkové jednotky, cyklů, ročního cyklu a dlouhodobé sportovní přípravy (obsah, zatížení).

Realizace specifík sportovního tréninku mládeže.