

### **SPORT A TRÉNINK NA POČÁTKU 21. STOLETÍ**

trénink obecný a speciální, sport jako humanistický světový fenomén, sport a globalizační tendence, tělesná výchova, pohybová rekreace, sport ( trénink, výkon, soutěž ), komercializace a preference ekonomických zájmů, materiální a technická základna sportu, sportovní centra mládeže, vědecký přístup, obsah sportu – soutěže a sportovní trénink.

### **SPORTOVNÍ TRÉNINK ŽEN a DĚTÍ**

stavba a řízení tréninku tělesně postižených, soutěže.

### **SPORTOVNÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH**

stavba a řízení tréninku tělesně postižených, soutěže.

### **DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, RANÁ SPECIALIZACE A TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI ČLOVĚKA**

reflexe vývojových zákonitostí v tréninku, etapa základního tréninku, speciálního tréninku, vrcholového tréninku.

### **BIOLOGICKÉ VELIČINY PRO ŘÍZENÍ TRÉNINKU**

diagnostika fyziologických stavů, zatížení, zatěžování, řízení sportovního tréninku – SF, LA, VO<sub>2</sub>max, spotřeba O<sub>2</sub>, močovina, kreatinináza, amoniak, hematokrit a hemoglobin, glukóza, minerály

### **METODOLOGICKÉ A FYZIOLOGICKÉ VÝKONNOSTNÍ REZERVY**

výkonnost, trénink v různém klimatu – v nadmořské výšce, suplementace ergogenních substancí

### **TRÉNINKOVÁ PÁSMA A ŘÍZENÍ ZATÍŽENÍ**

trénink, diagnostika tréninku, tréninkové prostředky, tréninková pásma

### **AUTOGENNÍ TRÉNINK (autoregulační)**

Schulzova metoda, varianty autoregulačních metod

### **DIDAKTICKÉ PRINCIPY**

uvědomělost, názornost, soustavnost, přiměřenost

### **DIDAKTICKÉ STYLY**

příkazový, praktický, reciproční, se sebehodnocením, s nabídkou, řízené objevování, produkční, autonomní rozhodování sportovce, autonomní rozhodování sportovce o volbě stylu

### **DOPING**

dopingové látky, dopingové metody

### **INTERVALOVÝ A INTERMITENTNÍ TRÉNINK**

specifikace dle druhu sportu, metody, parametry

### **PROGNOSTIKA**

metoda extrapolace, delfská, výpověď expertů, modelování

### **OSOBNOST TRENÉRA**

typologie

### **BIORYTMY**

druhy a cykličnost biorytmů, souvislost biorytmů s výkonností

### **ANALÝZA SH – HERNÍHO VÝKONU**

herní činnosti jednotlivce – týmu, herní situace – fáze – systémy

### **POHYBOVÁ ČINNOST**

projev motoriky, sportovní činnost – sportovní (pohybové) dovednosti

### **KONDIČNÍ PŘÍPRAVA**

metodotvorné komponenty **posilování** a manipulace s nimi, metody (principy stimulace)

### **KONDIČNÍ PŘÍPRAVA**

metodotvorné komponenty **vytrvalosti** a manipulace s nimi, metody (principy stimulace)

### **KONDIČNÍ PŘÍPRAVA**

metodotvorné komponenty **rychlosti** (lokomoce) a manipulace s nimi, metody (principy stimulace)

### **OSVOJOVÁNÍ TAKTICKÝCH VĚDOMOSTÍ A DOVEDNOSTÍ**

taktika, taktické jednání, diferenciacce