

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

somatická, fyziologická a psychologická charakteristika žen, výkonnost žen, zvláštnosti tréninku, charakteristika dětského věku, hlavní principy a zásady tréninku dětském věku, principy zatěžování, stavby a řízení tréninku tělesně postižených, jejich soutěže.

SPORTOVNÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH

somatická, fyziologická a psychologická charakteristika žen, výkonnost žen, zvláštnosti tréninku, charakteristika dětského věku, hlavní principy a zásady tréninku dětském věku, principy zatěžování, stavby a řízení tréninku tělesně postižených, jejich 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, VO₂max, spotřeba O₂, močovina, kreatinín, amoniak, hematokrit a hemoglobin, glukóza, minerály

METODOLOGICKÉ A FYZIOLOGICKÉ VÝKONNOSTNÍ REZERVY

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

TRÉNINKOVÁ PÁSMATA 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