

Jméno a příjmení:

datum:

1. Vymezte časově jednotlivá věková období:

novorozenecký věk	1.-28. den života
kojenecký věk	28. den – 1. rok
batolecí věk	1. – 3. rok
předškolní věk	3. – 6. rok
školní věk	6. rok – ukončení školní docházky
stáří	76 – 90 let

2. Vyberte nejcharakterističtější rysy pro jednotlivá věková období:

novorozenecký věk	pohybové automatismy, reflexní činnosti, spánek
kojenecký věk	tvorba základních pohybových vzorců
batolecí věk	vývoj schopnosti lokomoce bez permanentního kontaktu s podložkou
předškolní věk	největší potenciál pro rozvoj kloubní pohyblivosti
mladší školní věk	zvýšená potřeba vyrovnávacích aktivit vzhledem k pohybovým omezením souvisejícím se školní docházkou, tzv. „zlatá doba motoriky“
střední školní věk	vhodné zahájení sportovního tréninku
starší školní věk, adolescence	rychle rostoucí sportovní výkonnost
střední věk	
stáří	především vytrvalostní, technicky a takticky nenáročné formy aktivity

3. Uveďte zvláštnosti sportovního tréninku žen:

.....

.....

.....

.....

.....

4. Uveďte hlavní zásady cvičení ve stáří:

.....

.....

.....

.....

.....

5. Seřadte etapy sportovního tréninku tak, jak po sobě následují:

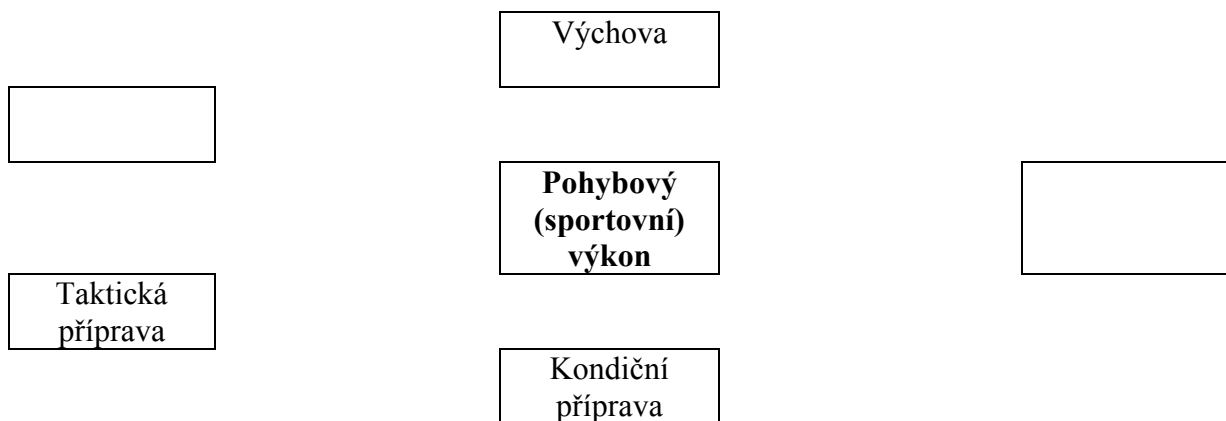
- Sportovní všestrannost
- Odvětvová všestrannost
- Odvětvová specializace
- Výkonnostní maximalizace

6. Vysvětlete pojem „superkompenzace“ a uveďte jeho využití ve sportovním tréninku:

.....

.....

7. Doplňte chybějící složky ovlivňující pohybový (sportovní) výkon:



8. Stručně charakterizujte základní druhy senzomotorického učení:

- imitační učení:
-
- instrukční učení:
-
- problémové učení:
-
- zpětnovazební učení:
-
- ideomotorické učení:
-

9. Rozdělte níže uvedené prostředky do 2 kategorií dle jejich využití pro snížení nadměrné aktivační úrovně, nebo pro zvýšení nedostatečné aktivační úrovně:

- | | |
|---|---|
| teplá sprcha, vlažná koupel | zvýšování zodpovědnosti za výkon |
| některé druhy masáže | zvýšování aspirací |
| psychofarmaka | ideomotorický trénink |
| muzikoterapie | zpěv (nejlépe hromadný), rituály, pokřiky |
| jógová cvičení | stimulační masáž |
| sugesce a hypnóza (spánek) | dechová cvičení |
| relaxační, autorelaxační a autogenní cvičení | humor |
| specifické prostředky pro předstartovní stavy | rozcvičení |
| poutavý předzávodní program | |

10. Doplňte chybějící položky v hierarchii tréninkových cyklů:

Megacyklus ↔ ↔ ↔ ↔ trén. jednotka

11. Uved'te jednotlivé motorické testy UNIFIT testu:

.....

.....