
Tématické okruhy pro ZZK - Trenérské školy

Pozn. : Osvětlení otázek bude požadováno v širších souvislostech vyučovaných předmětů (t. j. také z pohledu pedagogiky, psychologie, fyziologie, biomechaniky, antropomotoriky atd.).

- Sport a jeho role v soudobé společnosti.
- Osobnost a činnost trenéra.
- Sportovní trénink: cíl úkoly, obsah, systém, proces.
- Sportovní výkon a jeho struktura.
- Osobnost ve sportovní činnosti.
- Morfologická, funkční, energetická a biochemická hlediska sportovní výkonnosti.
- Zatížení, zatěžování.
- Únava, zotavení, regenerační procedury.
- Kondiční příprava.
- Taktická příprava.
- Technická příprava.
- Psychologická příprava.
- Pohybové schopnosti a dovednosti, možnosti diagnostiky.
- Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.
- Trénovanost a sportovní forma.
- Stavba sportovního tréninku.
- Řízení sportovního tréninku.
- Vývoj sportovce v ontogenezi, věkové zákonitosti (stadia vývoje).
- Zvláštnosti sportovní přípravy dětí.
- Výběr talentů.
- Zvláštnosti tréninku žen.
- Specifické otázky sportovního tréninku: vysokohorský trénink, aklimatizace, hypoxický trénink, trénink zdravotně postižených, doping.
- Zdravotní a výchovné otázky sportu a sportovního tréninku.
- Vývojové tendence v současném sportu a tréninku.
- Zvyšování odolnosti jedince.
- Výživa a pitný režim.
- Hygiena prostředí, hygiena sportovce.
- První pomoc.
- Management sportu.
- Současná organizační struktura sportu v ČR. Mezinárodní a národní organizace (podle specializací).