

SPORTOVNÍ TRÉNINK

I. roč. trenérské školy - lední hokej

1. Základní pojmy: sportovní výkon, sportovní výkonnost, trénovanost
5. Sportovní trénink - cíl, úkoly, systémová a procesuální charakteristika
6. Sportovní trénink jako proces adaptace
7. Motorické učení ve sportovním tréninku
8. Sportovní trénink jako proces interakce
9. Zatížení a zatěžování
10. Přepětí, přetrénování
11. Tělesná cvičení, jejich klasifikace a význam ve sportovním tréninku
12. Složky sportovního tréninku
13. Kondiční příprava – trénink silových schopností
14. Kondiční příprava – trénink vytrvalostních schopností
15. Kondiční příprava – trénink rychlostních schopností
16. Koordinační schopnosti a jejich trénink
17. Pohyblivost a její trénink
18. Technická příprava, sportovní dovednosti, metody technické přípravy
19. Taktická příprava, obsah, proces
20. Psychologická příprava, obsah, úkoly
21. Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku
22. Problém rané specializace
23. Cykly sportovního tréninku
24. Roční tréninkový cyklus
25. Sportovní forma a její vyladování
26. Tréninková jednotka
27. Sportovní soutěže, trénink - soutěžení
28. Řízení sportovního tréninku