bp + bk2123 Teorie sportovního tréninku II

 *Téma přednášek a seminářů*

* SYSTÉM SPORTU

dějiny, systematizace, základní směry, moderní sport

* TALENT

posuzování a formování talentu, endogenní a exogenní činitele, výběr talentu (příklad reál. výběru)

* METODY MANIPULACE SE ZATÍŽENÍM

(konstrukt dle druhu sportu), metoda zatížení střídavého-intermitentního, intervalového, kontinuálního

* MOTIVACE

primární – sekundární, vnější – vnitřní, motiv, potřeby (Maslowova hierarchie potřeb) SPORTOVNÍ MOTIVACE stádium: generalizace, diferenciace, stabilizace, involuce

* DIDAKTICKÉ STYLY

příkazový, praktický, reciproční, se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním

* TYPOLOGIE TRENÉRŮ

odborník, organizátor, ukazňovatel (kontrolor), motivátor, vychovatel

* ZPŮSOBY VEDENÍ TÝMU

autokratické, demokratické (participativní), liberální, situační

* ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

jednoty všestranné a specializované přípravy, nepřetržitosti tréninkového procesu, postupného zvyšování zatížení, vlnovitého průběhu, cykličnosti, specifičnosti, reverzibility, variability, individualizace

* DIDAKTICKÉ ZÁSADY - PRINCIPY sportovního tréninku
* BIOLOGICKÉ VELIČINY PRO ŘÍZENÍ ST

(SF, LA VO2max)

* TRÉNINK VE VYSOKOHORSKÉM PROSTŘEDÍ – AKLIMATIZACE
* PŘÍPRAVA KONDIČNÍ, TECHNICKÁ, PSYCHOLOGICKÁ

definice, cíle, úkoly, programy, metody a postupy

* POHYBOVÁ AKTIVITA A TRÉNINK VE VYŠŠÍM VĚKU

standardy a doporučení pro udržení kondice, základy posilování (muži, ženy)

* SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA ŽEN, DĚTÍ A MLÁDEŽE

(zásady, specifika z aspektu anatomie, fyziologie, psychologie)

* MOTORICKÉ TESTY

a jejich využití, diagnostika, kontrola, plánování, prognostika, aplikace metod matematické statistiky

* ANALÝZA HERNÍHO-SPORTOVNÍHO VÝKONU

faktory-determinanty, pohybová a fyziologická charakteristika, aktuální jevy a trendy vybrané disciplíny, sportu (atletika, SH, SG-MG, plavání), stimulace a rozvoj dominantních pohybových schopností

* DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI

formy diagnostiky, diagnostické metody a postupy, výsledky diagnostiky z aspektu času

* KLASIFIKACE A DETERMINANTY SV

charakteristika sportu – disciplíny, SV vytrvalostní, rychlostně-vytrvalostní, silově-vytrvalostní, rychlostně – silové, technicko – estetické, úpolové, spojené s ovládáním stroje, náčiní a zvířete, senzomotorické

* PLÁNOVÁNÍ A MODELOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ