

- ‡ 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, diferenciacie, stabilizace, involuce
- ‡ DIDAKTICKÉ STYL
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, specifčnosti, 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
standarty 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