

**Témata seminárních prací v předmětu
Teorie sportovního tréninku 2**
(jarní semestr 2022-2023)

**Studentka/student vybere 1 téma tréninkové jednotky,
které metodicky zpracuje v seminární práci s ohledem na svoji specializaci**

1. Adaptace dýchacího systému na tréninkový podnět
2. Adaptace oběhového systému na tréninkový podnět
3. Adaptace pohybového systému na tréninkový podnět
4. Adaptace pojivové tkáně na tréninkový podnět
5. Adaptace svalových vláken na tréninkový podnět
6. Adaptace na tréninkové zatížení a zatěžování
7. Agility – teoretické aspekty, současné trendy
8. Aktuální problémy teorie sportu
9. Analýza sportovního profilu zátěžového profilu požadavků a analýza stavu ve světě
10. Analýza sportovního výkonu
11. Diagnostika sportovní výkonnosti
12. Diagnostika sportovního výkonu
13. Diagnostika sportovního výkonu v tréninkové a soutěžní praxi
14. Diagnóza talentu
15. Flexibilita v oblasti fitness
16. Genetické předpoklady pro sportovní výkon
17. Charakteristika řízení tréninku, typy řízení a plánování tréninkových cílů
18. Konceptní základy zdravotně-sportovních intervencí
19. Kondiční trénink ve sportovním tréninku
20. Motorické učení v tréninku techniky
21. Na základě svých odborných poznatků určete rozhodující faktory sportovního výkonu ve zvolené disciplíně.
22. Periodizace tréninku (*cyklování*)
23. Přiměřenost a účinnost zátěže
24. Psychologická příprava v současném sportovním tréninku
25. Silový trénink v oblasti fitness
26. Současné přístupy k rozvoji sportovní výkonnosti a jejich aplikace v tréninku
27. Současné přístupy k rozvoji trénovanosti a jejich aplikace v tréninku
28. Současné názory na sportovní přípravu mládeže a její dílčí aspekty
29. Speciální tréninkové metody a tréninkové přístroje (*přístrojově hodnocený trénink*)
30. Sportovní trénink v systému sportovních věd
31. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování flexibility
32. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování koordinace
33. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování rychlosti
34. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování síly
35. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování vytrvalosti
36. Talent ve sportovním tréninku
37. Talent, výběr talentů
38. Teoretická východiska sportovního tréninku a mládeže
39. Tréninkové zatížení
40. Trénink síly – teoretické aspekty, současné trendy
41. Trénink rychlosti – teoretické aspekty, současné trendy
42. Trénink vytrvalosti – teoretické aspekty, současné trendy
43. Trénink koordinace – teoretické aspekty, současné trendy
44. Trénovatelnost a zatížitelnost v průběhu života
45. Věda o tréninku a fitness sport
46. Věda o tréninku a seniorský sport
47. Věda o tréninku a školní sport
48. Věda o tréninku a zdravotní sport
49. Vytrvalostní trénink v oblasti fitness
50. Výzkum sledující tréninkové procesy
51. Význam diagnostiky v řízení sportovního tréninku (*přehled výsledků studií*).