

# Teorie sportovní přípravy

1. Dějiny TV a sportu – Starověké civilizace, středověk až po období renesance a humanismu.
2. Tělovýchovné a sportovní systémy 19. století.
3. Vznik a vývoj olympijského hnutí
4. TV a sport v českých zemích po první sv. válce až po současnost
5. Sport a výchova. Znaky a faktory vývoje.
6. Výchovně vzdělávací/ edukační/ procesy ve sportu. Výchovné úkoly ve sportu.
7. Základy motorického učení, druhy a fáze motorického učení.
8. Charakteristika osobnosti sportovce. Emoce a motivace ve sportu.
9. Sociálně psychologické aspekty ve sportu. Sportovní skupina. Sociální role ve sportu. Trenérská profese jako sociální role.
10. Psychologická příprava ve sportu.
11. Fyziologie sportu. Energetický metabolismus kosterního svalu.
12. Fyziologická charakteristika zatížení. Mrtvý bod, druhý dech, rovnovážný stav. Únava, zotavení,
13. Výživa sportovce, tělesné složení a regulace tělesné hmotnosti.
14. Testování fyziologických komponent trénovanosti.
15. Sportovní výkon, struktura sportovního výkonu.
16. Procesuální charakteristika tréninku. Zatížení, zotavení, zatěžování.
17. Složky sportovního tréninku. Kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava, psychologická příprava.
18. Dlouhodobá koncepce tréninku. Etapy a cykly sportovního tréninku. Tréninková jednotka. Řízení sportovního tréninku.
19. Zvláštnosti tréninku dětí.
20. Fyziologie sportu. Reakce a adaptace organismu na pohybovou zátěž.
21. Anatomie pohybového aparátu – využití ve sportu
22. Sport a doping.
23. Úrazy ve sportu a první pomoc.
24. Základy sportovní regenerace a rehabilitace.
25. Sportovní management. Práce sportovního manažera.