**Tézy pre štátne záverečné skúšky - Mgr.**

**ŠP TRÉNERSTVO**

**Didaktika športu**

1. Riadenie športovej prípravy.

Charakteristika a princípy športovej prípravy. Prípravné fázy, realizačné fázy. Tvorivosť

v riadení. Vedenie družstva (jednotlivca) v súťaži (kaučovanie).

2. Tréningové zaťaženie.

Vonkajšie a vnútorné zaťaženie. Všeobecný a špeciálny charakter zaťaženia. Adaptačné

mechanizmy.

3. Periodizácia a stavba športového tréningu.

Didaktické východiská, adaptačné efekty. Štruktúra a zaťaženie tréningových cyklov

(ročný tréningový cyklus, stredné a krátke tréningové cykly).

4. Zotavenie a regenerácia v športe.

Zotavenie, regenerácia, prostriedky regenerácie síl.

5. Didaktika športového tréningu.

Didaktické metódy (komplexné, analyticko-syntetické, synteticko-analytické; motivačné,

expozičné, fixačné, diagnostické), organizačné formy, tréningové prostriedky (špecifické,

nešpecifické;).

6. Adaptácia a aklimatizácie v športe.

Hypoxické prostredie – aklimatizácia, reaklimatizácia, fyziologické ukazovatele.

Adaptácia na časové pásma. Adaptácia na teplo a chlad.

7. Štruktúra, rozvoj a diagnostikovanie rýchlostných schopností.

Štruktúra, vekové osobitosti rozvoja, súčasné trendy v rozvoji. Diagnostikovanie

rýchlostných schopností.

8. Štruktúra, rozvoj a diagnostikovanie vytrvalostných schopností.

Štruktúra, vekové osobitosti rozvoja, súčasné trendy v rozvoji. Diagnostikovanie

vytrvalostných schopností.

9. Štruktúra, rozvoj a diagnostikovanie silových schopností.

Štruktúra, vekové osobitosti rozvoja, súčasné trendy v rozvoji. Diagnostikovanie

silových schopností.

10. Štruktúra, rozvoj a diagnostikovanie koordinačných schopností.

Štruktúra, vekové osobitosti rozvoja, súčasné trendy v rozvoji. Diagnostikovanie

koordinačných schopností.

11. Štruktúra, rozvoj a diagnostikovanie ohybnosti a kĺbovej pohyblivosti.

Štruktúra, vekové osobitosti rozvoja, súčasné trendy v rozvoji. Diagnostikovanie

ohybnosti a kĺbovej pohyblivosti.

12. Prognózovanie a modelovanie v športe.

Prognózovanie, metódy. Modelovanie športového výkonu, športového tréningu.

13. Biela kniha o športe, zákon o športe.

Biela kniha, definícia športu a hlavných úloh. Akčný plán Pierra de Cobertina. Zákon

o športe. Vyhláška o jednotnom vzdelávacom systéme. Súčasné aktivity.

14. Realizačný tím, kompetencie členov realizačného tímu.

Tréner, hlavný tréner, asistent trénera, vedúci mužstva, lekár, masér, fyzioterapeut,

manažér.

15. Psychologická príprava v športe

Všeobecná charakteristika procesu psychologickej prípravy. Dlhodobá, strednodobá

a krátkodobá psychologická príprava. Psychoregulácia. Psychologické pôsobenie po

výkone.

16. Osobnosť športovca.

Pojem osobnosť športovca. Štruktúra osobnosti športovca. Činitele pôsobenia na

osobnosť športovca. Psychofyziologický základ dynamiky osobnosti športovca.

**LITERATÚRA**

ČILLÍK, I.: Športová príprava v atletike. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 128 s.

GURSKÝ, T.: Psychológia športu. Bratislava: TŠ SZTK, 2005. 109 s.

HAMAR, D. – LIPKOVÁ, J.: Fyziológia telesných cvičení. Bratislava : FTVŠ, 1997. 196 s. ISBN 80-223-1024-7

MORAVEC, R. – KAMPMILLER, T. – VANDERKA, M. – LACZO, E.: Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava : FTVŠ UK, 2007. 240 s.

NEMEC, M. – KOLLÁR, R.: Teória a didaktika futbalu. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB, 2009. 200s.

SÝKORA, F. a kol.: TV a šport. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava : F.R.ab.,

s.r.o., 1995. 402 s.