

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
KATEDRA ATLETIKY
José Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veleslavín

KURZ OSOBNÍ A KONDIČNÍ TRENÉR PRO POTŘEBY SPORTOVNÍCH KLUBŮ 2023

TÉMATICKÉ OKRUHY K ZÁVĚREČNĚ ZKOUŠCE

1. Definice a struktura sportovního tréninku
2. Definice a charakteristika kondiční přípravy
3. Pohybové schopnosti – členění, definice
4. Pohybové dovednosti – definice a specifikace ke zvolené sportovní specializaci
5. Sportovní výživa – základní principy
6. Kondiční trenér a jeho role v individuální nebo skupinové sportovní přípravě
7. Stručná charakteristika nových přístupů v kondiční přípravě (core trénink, balance trénink, apod.)
8. Úloha diagnostiky v kondiční přípravě (laboratorní a terénní testy)
9. Zastoupení fitness v kondiční přípravě
10. Zastoupení atletiky v kondiční přípravě – praktické aplikace
11. Zastoupení gymnastiky v kondiční přípravě – praktické aplikace
12. Zastoupení plavání v kondiční přípravě – praktické aplikace
13. Zastoupení úpolů v kondiční přípravě – praktické aplikace
14. Možnosti kondiční přípravy ve fotbale – praktické aplikace
15. Možnosti kondiční přípravy v basketbalu – praktické aplikace
16. Možnosti kondiční přípravy ve florbalu – praktické aplikace
17. Možnosti kondiční přípravy ve volejbale – praktické aplikace
18. Možnosti kondiční přípravy v házené – praktické aplikace
19. Možnosti kondiční přípravy v ledním hokeji – praktické aplikace
20. Možnosti kondiční přípravy v tenise – praktické aplikace
21. Teorie posilování (metodotvorné činitelé, metody)
22. Definice strečinku a druhy strečinku, využití v kondiční přípravě
23. Využití kompenzačních cvičení v kondiční přípravě
24. Možnosti kondiční přípravy sportovce po zranění (rekondice ve sportu)
25. Specifika kondiční přípravy žen a sportovní přípravy dětí

Struktura závěrečné zkoušky:

- a) odevzdání závěrečné práce ve stanoveném termínu do 6. října 2023
- b) seznámení se s oponentským posudkem závěrečné práce do 18. října 2023,
- c) **ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA 20. října 2023 – sraz v 11,00 hod. před učebnou U15:**
 - frekventant kurzu může absolvovat zkoušku po kladně hodnoceném didaktickém výstupu (prezentace didaktických výstupů proběhne 23.9.2023),
 - písemný test obsahuje otázky z tématických okruhů k závěrečné zkoušce,
 - písemný test bude zjišťovat základní teoretické znalosti z oblasti sportovního tréninku, dále z probíraných témat, které byly odpřednášeny v rámci kurzu Osobního a kondičního trenéra (20 otázek – 10 s uzavřenou odpovědí, 10 s otevřenou odpovědí),
 - ústní zkouška bude zjišťovat základní teoretické znalosti z oblasti kondiční přípravy,
 - rozprava k závěrečné práci na základě hodnocení oponentského posudku,
 - vyhlášení výsledků závěrečné zkoušky.

Pozn. vzhledem k důstojnosti závěrečné zkoušky kurzu OKT je doporučeno přijít ve slušném oblečení tak, aby byla zachována vážnost závěrečné zkoušky realizované na akademické půdě UK FTVS

Harmonogram závěrečné zkoušky:

- vstupní požadavek ke zkoušce:

a) úspěšné prezentování didaktického výstupu

b) písemný test z vědeckého základu sportovního tréninku (není určen pro držitele trenérské B a A licence či trenérské kvalifikace)

c) prezentace didaktických výstupů (ti, kteří neabsolvovali tento výstup)

d) písemný specializační test z kurzu Osobního a kondičního trenéra

e) ústní zkouška a rozprava k závěrečné práci

f) oznámení výsledků

V Praze, dne 24. 2. 2023

**Aleš Kaplan
odborný garant kurzu**