



Témata pro zkoušku a požadavky pro udělení trenérských tříd

Přinést s sebou vlastní práci na jedno z níže uvedených témat. Práce musí být napsaná na PC s formátem stránek A4.

TÉMATA PRO ZKOUŠKU:

1. Řídící činnost trenéra v karate
2. Vyučovací zásady a tréninkové metody v karate
3. Zatěžování ve sportovním tréninku karate - u mládeže
4. Zatěžování ve sportovním tréninku karate - u dospělých
5. Všeobecné rozvíjející cvičení v karate
6. Speciální cvičení v karate
7. Cvičení pro aktivní odpočinek - relaxační cvičení
8. Cvičení pro aktivní odpočinek - dechová cvičení
9. Cvičení pro aktivní odpočinek - kompenzační cvičení
10. Obsah etapy sportovní předpřípravy
11. Rozvoj síly v karate - u mládeže
12. Rozvoj síly v karate - u dospělých
13. Rozvoj rychlosti v tréninku karate
14. Rozvoj vytrvalosti v tréninku karate
15. Rozvoj obratnosti v tréninku karate
16. Rozvoj pohyblivosti v tréninku karate
17. Rozvoj techniky u začátečníků
18. Technicko - taktická příprava výkonnostních karatistů
19. Taktická příprava vrcholových karatistů
20. Psychologická příprava karatistů
21. Trénovanost a sportovní forma
22. Stavba ročního plánu - přípravné období
23. Stavba ročního plánu - hlavní období
24. Příprava plánu týdenního mikrocyklu
25. Příprava plánu tréninkové jednotky

26. Metodika nácviku kata
27. Metodika nácviku techniky karate - dači-waza a aši-sabaki
28. Metodika nácviku techniky karate - džosi-waza (technika rukou)
29. Metodika nácviku techniky karate - kaši-waza (technika nohou)
30. Metodika nácviku techniky karate - harai-waza (technika podmetů)
31. Metodika nácviku techniky karate - kawaši-waza (technika úniků, úhybů)
32. Metodika nácviku techniky karate - renraku-waza (kombinace)
33. Stav karate v ČR (vývoj, současnost, atd.)
34. Nábor nových členů, testování, kontrola kondiční přípravy
35. Trenér a jeho poslání při soutěžích
36. Kontrola a hodnocení účinnosti sportovního tréninku
37. Formy a prostředky ve výcviku karate - kumite (cvičení ve dvojicích)
38. Formy a prostředky ve výcviku karate - sebeobrana
39. Specifika tréninku chlapců a dívek
40. Pitný režim a životospráva v karate

Požadavky pro udělení TIII.

1. Plná účast na přednáškách a praxi.
2. Témata pro zpracování závěrečné písemné práce v min. rozsahu 10 - 15 stran strojopisu. Tato písemná práce musí být odevzdána před koncem školení.
3. Závěrečný písemný test z teorie a praxe.
4. Praktická zkouška v tělocvičně.

Požadavky na posluchače

Protože licence TIII. není podkladem pro získání živnostenského listu, je na regionálních svazech jak si stanoví vstupní požadavky na školení.