

## **Otázky k závěrečné zkoušce kurzu trenéra II. třídy v triatlonu**

1. Struktura výkonu v TT
2. Etapy sportovní přípravy v TT
3. Všeobecná kondiční příprava v TT
4. Technická příprava v TT (plavání, cyklistika, běh)
5. Psychologická a taktická příprava v TT
6. Řízení sportovního tréninku v TT (plánování, evidence, dokumentace v TT)
7. Sledování úrovně výkonnosti trénovanosti v TT – zpětná vazba, testy (terénní, laboratorní)
8. Stavba tréninku (RTC, MZC, MIK), řízení sportovní formy, vyladování v TT
9. Plavání v TT – technika a trénink
10. Cyklistika v TT – technika a trénink
11. Běh v TT – technika a trénink
12. Rozvoj tréninkových zón v TT – tréninkové metody, testování, zařazení do RTC
13. Výživa a regenerace v TT
14. Specifika tréninku dětí a mládeže v TT
15. Zdravotní problematika v TT (prevence, úrazy, první pomoc, bezpečnost)
16. Organizace soutěží v TT
17. Management a právní aspekty v práci trenéra TT
18. Systém Sportovních center mládeže (SCM) a Sportovních středisek (SpS) v rámci ČTA