

OTÁZKY K ZÁVĚREČNÉ ZKOUŠCE PRO ZISK LICENCE 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, kolo, 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 – terén, laboratoř
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 Rozvoj AEP - tréninkové metody, testování, zařazení do RTC v TT
12. Rozvoj ANP - tréninkové metody, testování, zařazení do RTC v TT
13. Rozvoj závodní vytrvalosti - tréninkové metody, testování, zařazení do RTC v TT
14. Výživa a regenerace v TT
15. Zvláštnosti tréninku mládeže, tréninku žen a veteránů v TT – VV
16. Zdravotní problematika v TT (prevence, úrazy, první pomoc, bezpečnost)
17. Organizace soutěží v TT
18. Management a právní aspekty v práci trenéra TT
19. Systém Sportovních center mládeže (SCM) a Sportovních středisek (SpS) v rámci ČTA

Pozn. Losují se vždy dvě otázky.