

## **2. atestácia – témy na atestačnú skúšku – tematický okruh c) – tréner športovej školy a tréner športovej triedy**

### **Optimalizácia tréningového procesu**

#### **Téma 1**

Objasnite, ako ovplyvňujú vekové a pohlavné zákonitosti športový tréning vo vašom športe na športových školách.

Opíšte, ako v praxi zabezpečujete, aby pri nadmernom zaťažení nebol poškodený pohybový aparát športovca.

#### **Téma 2**

Vysvetlite, ako sa mení pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy vzhľadom na vek a výkonnosť vo vašej špecializácii.

Demonštrujte na konkrétnych príkladoch z praxe, ako zabezpečujete optimalizáciu tréningového procesu tak, aby ho športovci zvládli po psychickej stránke.

#### **Téma 3**

Objasnite, akým spôsobom sa mení pomer zložiek športového tréningu vzhľadom na vek a pohlavie.

Objasnite, ako v praxi zohľadňujete optimalizáciu tréningového procesu u svojich zverencov.