

Téma závěrečných prací pro školení trenérů ČSKe

1. Řídící činnost trenéra karate
2. Vyučovací zásady a tréninkové metody v karate
3. Zatěžování ve sportovním karate - u mládeže
4. Zatěžování ve sportovním karate - u dospělých
5. Všeobecně rozvíjející cvičení v karate
6. Speciální cvičení v karate
7. Cvičení pro aktivní odpočinek - relaxační cvičení
8. Cvičení pro aktivní odpočinek - dechové cvičení
9. Cvičení pro aktivní odpočinek - kompenzační cvičení
10. Obsah etapy sportovní před přípravy
11. Rozvoj síly v karate - u mládeže
12. Rozvoj síly v karate - u dospělých
13. Rozvoj rychlosti v tréninku karate
11. Rozvoj vytrvalosti v tréninku karate
15. Rozvoj obratnosti v tréninku karate
16. Rozvoj pohyblivosti v tréninku karate
17. Rozvoj technik u začátečnicků
18. Technicko-taktická příprava výkonnosti karatistů
19. Technická 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 techniky karate - dachi-waza a ashi-sabaki
27. Metodika nácviku techniky karate - džosi-waza (technika rukou)
28. Metodika nácviku techniky karate - kaši-waza (technika nohou)
29. Metodika nácviku techniky karate - harai-waza (technika podmetů)
30. Metodika nácviku techniky karate - kawaši-waza (technika úniků, úhybů)
31. Metodika nácviku techniky karate - renraku-waza (kombinace)
32. Metodika nácviku kata
33. Forma a prostředky ve výcviku karate - kumite (cvičení ve dvojicích)
34. Forma a prostředky ve výcviku "karate - sebeobrana
35. Forma a prostředky ve výcviku karate - tameši-wari (lamači technika)
36. Pitný režim a životospráva v karate
37. Stav karate v ČR (vývoj, současnost atd.)
38. Nábor nových členů, testování, kontrola kondiční přípravy
39. Trenér a jeho poslání při soutěžích
40. Kontrola a hodnocení účinnosti sportovního tréninku

Písemná práce!

Rozsah písemné práce musí splňovat formální náležitosti: formát MS Word, písmo Times New Roman 12, rozsah minimálně 30¹ číslovaných stran psaného textu, 1,5 řádkování, a obsahu dle vzoru. (včetně: prohlášení, prohlášení autorských práv)

¹ Trenéři I.třídy (licence A) 30 stran, trenéři II.třídy (licence B) 15 stran, Trenéři III.třídy (licence C) 7 stran