

Okruhy otázek ke zkouškám

III. třída trenéra biatlonu

1. Obsah, formy a organizační struktura biatlonu v ČR
2. Základy sportovního tréninku a zásady pro řízení a skladbu tréninku
3. Základy psychologie a pedagogiky
4. Základy zdravotní péče a první pomoci
5. Specifika tréninku mládeže
6. Všeobecnost tréninku biatlonu
7. Technika a metodika střeleckého tréninku
8. Technika a metodika běhu na lyžích

Doporučená literatura k samostudiu pro III.tř. trenéra

A/ ad. 2.,3., 4., 5., 6.

Pavliš, Z.: Školení trenérů ledního hokeje - Vybrané obecné obory; vyd. Český svaz ledního hokeje

B/ ad. 1

a/Stanovy ČSB

b/Pravidla (viz www.biatlon.cz) - pro zkoušky rozhodčích III. tř., které jsou podmínkou k udělení licence trenéra III. tř.

II. třída trenéra biatlonu

1. Fyziologické a biologické základy sportovního tréninku
2. První pomoc
3. Technika a metodika běhu na lyžích, výstroj a výzbroj
4. Uplatňování pravidel biatlonu v tréninkovém procesu
5. Pedagogické zásady, principy motorického učení, zdravotní hlediska tréninku
6. Základy obecné a sociální psychologie a psychologie sportu
7. Základy sportovního tréninku, všeobecnost v tréninku biatlonu, tréninkové prostředky
8. Technika a metodika terénního běhu jako důležitého prostředku letní přípravy biatlonistů
9. Plánování tréninkového procesu

10. Vznik, vývoj a současné trendy biatlonu, organizační struktura ČSB, IBU

11. Technika a metodika střelby

12. Speciální tréninkové prostředky a metody v biatlonu