

# **Téma závěrečných prací pro školení trenérů PSKe**

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. Cvičení pro aktivní odpočinek - relaxační cvičení
6. Cvičení pro aktivní odpočinek - dechové cvičení
7. Cvičení pro aktivní odpočinek - kompenzační cvičení
8. Rozvoj síly v karate - u mládeže
9. Rozvoj síly v karate - u dospělých
10. Rozvoj rychlosti v tréninku karate
11. Rozvoj vytrvalosti v tréninku karate
12. Rozvoj obratnosti v tréninku karate
13. Rozvoj pohyblivosti v tréninku karate
14. Rozvoj technik u začátečníků
15. Technicko-taktická příprava výkonnosti karatistů
16. Psychologická příprava karatistů
17. Trénovanost a sportovní forma
18. Stavba ročního plánu
19. Příprava plánu tréninkové jednotky
20. Metodika nácviku techniky karate - dachi-waza a ashi-sabaki
21. Metodika nácviku techniky karate - džosi-waza (technika rukou )
22. Metodika nácviku techniky karate - kaši-waza (technika nohou )
23. Metodika nácviku techniky karate - harai-waza (technika podmetů )
24. Metodika nácviku techniky karate - kawaši-waza (technika úniků, úhybů )
25. Metodika nácviku techniky karate - renraku-waza ( kombinace )
26. Metodika nácviku kata
27. Forma a prostředky ve výcviku karate - kumite ( cvičení ve dvojicích )
28. Forma a prostředky ve výcviku "karate - sebeobrana
29. Forma a prostředky ve výcviku karate - tameši-wari (lamači technika )
30. Pitný režim a životospráva v karate
31. Stav karate v ČR (vývoj, současnost atd.)
32. Trenér a jeho poslání při soutěžích

## **Písemná práce!**

Rozsah písemné práce musí splňovat formální náležitosti: formát MS Word, písmo Times New Roman 12, rozsah minimálně 2 číslované strany psaného textu, 1,5 řádkování, a obsahu dle vzoru. (včetně: nadpisu, prohlášení autorských práv)