**OPAKOVANIE**

**Úvod do vyučovania športového tréningu**

**MENO:..............................................................**

1. Charakterizuj 3 vetami čo je to športový tréning, čo je cieľom a úlohou ŠT

2. Vymenuj zložky /prípravy ŠT/ - 5

3. Vymenuj pohybové schopnosti – 6

4. Napíš 4 črty ŠT

5. Vymenuj obdobia v ŠT

6. Napíš 4 cykly v ŠT

7. Vymenuj 4 etapy v ŠT

8. Ako delíme TJ /3 typy/ + napíš 4 časti TJ

9. Vysvetli skratky : OBj., PF, IF, MOF, %, I, IO, KC, KT

10. Vypíš všetky formy ŠT

11. Nakresli TJ aj s hlavičkou

12. ZOSTAV TJ : U-IF 5min, P-HF 10 min, H- KT 30 min, Z – FDC 10 min