

# bp2101 Teorie sportovního tréninku I

Jaro 2017

Téma přednášky - seminární práce

**přednáška: úterý 11:40 - 12:40 h A11/236**

**seminář/1: středa 11:40 - 12:40 h A34/225**

**/2: čtvrtek 12:50 - 13:50 h A11/311**

<b>1 přednáška:</b> <b>SYSTÉM SPORTU:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sport jako forma tělesné činnosti</li><li>▪ Systematizace sportu, základní směry sportu</li><li>▪ Charakter moderního sportu, hranice lidských možností</li></ul>	
<b>INFORMACE, ÚVOD DO STUDIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zadání seminárních prací</li><li>• video FSpS</li></ul> <p><a href="http://www.fsp.s.muni.cz/impact/teorie-sportovniho-treninku-1/teorie-sportovniho-treninku/">http://www.fsp.s.muni.cz/impact/teorie-sportovniho-treninku-1/teorie-sportovniho-treninku/</a></p>	
<b>2 přednáška:</b> <b>TRÉNINK – SPORTOVNÍ TRÉNINK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ obecná východiska - výklad ST</li><li>▪ cíl-úkoly-výsledek-řízení ST</li></ul>	
<b>HISTORIE SPORTU</b> <p>původ (zdroje) sportu: rituální obřady, potřeba výcviku armád, fylogeneze pojmů »výkonnost, sport, trénink«,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>pravěk</i>: nejstarší civilizace, Mezopotámie, Egypt, Kréta</li><li>• <i>starověk</i>: starověké Řecko, starověký Řím</li><li>• <i>středověk</i>: ideál rytířství</li><li>• <i>novověk</i>: sport v současném smyslu – novodobé OH</li></ul>	
<b>ZÁKLADNÍ SMĚRY SPORTU S PRIORITNÍM CÍLEM</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• sport pro zdraví (fitness sport)</li><li>• výkonnostní sport</li><li>• vrcholový sport (elite, top sport)</li><li>• lust sport</li><li>• rizikový a dobrodružný sport</li><li>• outdoorové aktivity, survivalové aktivity</li><li>• kosmetický sport</li></ul>	
<b>3 přednáška:</b> <b>KLASIFIKACE SV</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rychlostně – silové 10.000-30.000 % n.BM</li><li>▪ Technicko – estetické 2.000-5.000 % n.BM</li><li>▪ Vytrvalostní 2.000-5.000 % n.BM</li><li>▪ Úpolové kolektivní 1.000-2.000 % n.BM</li><li>▪ Úpolové individuální 400-1.500 % n.BM</li><li>▪ Sportovní výkony spojené s ovládním stroje, náčiní a zvířete 500-1.000 % n.BM</li><li>▪ Senzomotorické 400-700 % n.BM</li></ul>	
<b>MOTORICKÉ-POHYBOVÉ SCHOPNOSTI</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ kondiční – koordinační – hybridní, stimulace a rozvoj PoSch</li></ul>	
<b>DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, RANÁ SPECIALIZACE A TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI ČLOVĚKA, ETAPY ST</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• reflexe vývojových zákonitostí v tréninku</li><li>• sportovní předpříprava</li><li>• základní</li><li>• specializovaný</li><li>• vrcholový ST</li></ul>	

	<p><b><u>POHYBOVÝ PROJEV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteristika tělesných cvičení</li> <li>• biologické a motorické základy tělesných cvičení</li> <li>• dělení a struktura tělesných cvičení</li> <li>• kvantitativní a kvalitativní znaky tělesných cvičení (<i>rytmus, plynulost, přesnost, elasticita, ekonomičnost a harmonie</i>)</li> <li>• technika pohybových činností (<i>mechanická charakteristika</i>)</li> </ul>	
<p><b>4 přednáška:</b>  <u>MOTORICKÉ DOVEDNOSTI</u>  <u>TEORIE MU</u></p>		
	<p><b><u>ČLENĚNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost,</li> <li>• činnost sportovní, pracovní apod.,</li> <li>• jemné a komplexní (podle zapojení svalových skupin), otevřené – uzavřené, kontinuitní – diskontinuitní, diskrétní - kontinuální - seriální</li> <li>• pohybový návyk</li> </ul>	
	<p><b><u>MOTORICKÉ UČENÍ jako proces</u></b>  Vysvětlení pojmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vědomost</li> <li>• dovednost kongitivní – intelektová – asertivní – percepční – sociální – motorická</li> <li>• postoj</li> <li>• motorika cílená (volní, úmyslná) a opěrná (mimovolní, neúmyslná, reflexní), hrubá - zajišťována velkými svalovými skupinami (chůze, běh...), jemná - zahrnuje pohyby drobných svalů, grafomotorika (pohyby při psaní, kreslení...).</li> </ul>	
	<p><b><u>ČINITELÉ MU</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vnitřní – vnější – výsledkové</li> <li>• náročnost úkolů (složitost, obtížnost)</li> <li>• zpětná vazba</li> <li>• režim MU, transfer – interference</li> <li>• individuální a věkové zvláštnosti</li> </ul>	
	<p><b><u>DRUHY MU</u></b> (uplatnění, cílené pro..., princip)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nápodobou, instrukční, zpětnovazební, problémové</li> </ul>	
<p><b>5 přednáška:</b>  <u>SPORTOVNÍ VÝKON-HERNÍ VÝKON (IHV, THV)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faktory dispoziční (individuální, týmové) a situační</b></li> <li>• <b>IHV (determinanty bioenergetické, biomechanické, psychologické, sociální)</b></li> <li>• <b>THV (determinanty sociální-týmová dynamika, týmová komunikace, sociální koheze) a činnostní (participace, koheze)</b></li> </ul>		
	<p><b><u>DIDAKTICKÉ FORMY METODICKO-ORGANIZAČNÍ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drobné pohybové hry (DPH) a průpravné pohybové hry (PPH),</li> <li>• průpravná cvičení (PCv),</li> <li>• herní cvičení (HCv),</li> <li>• průpravné hry (PH)</li> </ul>	
<p><b>6 přednáška:</b>  <u>SLOŽKY ST – DRUHY ST – TJ</u>  příprava kondiční, technická, taktická, psychologická  %</p>		

<b>TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA</b> (konstrukt dle <u>druhu sportu</u> ) 1. kondiční, 2. nácvičná, 3. regenerační	druhu sportu	1.
	druhu sportu	2.
	druhu sportu	3.
% <b>7 přednáška</b> <u>SLOŽKY ST – DRUHY ST – TJ</u> příprava kondiční, technická, taktická, psychologická		
<b>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posilovací, uvolňovací, protahovací-strečink</li> <li>• prezentace svalů - funkce tonické a fázické</li> </ul>		
<b>AKTUÁLNÍ PSYCHICKÉ STAVY (APS) STAVY PŘI SPORTOVNÍ ČINNOSTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stres – stresor – stresová reakce</li> <li>• předstartovní – startovní – posoutěžní</li> </ul>		
<b>8 přednáška:</b> <u>ZATÍŽENÍ - ADAPTACE</u>		
<b>MOTIVACE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• primární – sekundární</li> <li>• vnější – vnitřní</li> <li>• motiv</li> <li>• potřeby (Maslowova hierarchie potřeb)</li> </ul> <b>SPORTOVNÍ MOTIVACE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stádium: generalizace, diferenciacce, stabilizace, involuce</li> </ul>		
<b>9 přednáška:</b> <u>EFEKT ST, DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monitoring fyziologických ukazatelů (SF – sporttester, LA – laktátoměr)</li> <li>▪ formy diagnostiky, diagnostické metody a postupy, výsledky diagnostiky z aspektu času</li> </ul>		
<b>EFEKT ST:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trénovanost-sportovní forma</li> <li>• přepětí – přetrénování – syndrom vyhoření</li> <li>• příznaky, prevence, léčba</li> </ul>		
<b>PLÁNOVÁNÍ a EVIDENCE ve ST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plán perspektivní, roční, operativní, týdenní, denní</li> <li>• evidence ukazatelů základních, specifických</li> <li>• kontroly a evidence trénovanosti</li> </ul>		
<b>10 přednáška:</b> <u>ANALÝZA VYBRANÉHO DRUHU (disciplíny) SPORTU</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ míčová kolekt. hra – fotbal</li> <li>▪ individ. – alpské lyžování</li> </ul>		
<b>DIDAKTICKÉ STYLY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Příkazový</li> <li>• Praktický</li> <li>• Reciproční</li> <li>• se sebehodnocením</li> <li>• s nabídkou</li> <li>• s řízeným objevováním</li> </ul>		

	<p><b><u>TYPOLÓGIE TRENÉRŮ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odborník</li> <li>• Organizátor</li> <li>• Ukazňovatel (kontrolor)</li> <li>• Motivátor</li> <li>• Vychovatel</li> <li>• Pomocník při řešení problémů: <ul style="list-style-type: none"> <li>* přímá osobní intervence</li> <li>* poskytnutí informací (k lepšímu rozhodování)</li> <li>* poskytování rady</li> <li>* přesvědčování a objasňování</li> <li>* důvěrnictví a povzbuzování</li> </ul> </li> </ul>	
	<p><b><u>ZPŮSOBY VEDENÍ TÝMU</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autokratické</li> <li>• Demokratické (participativní)</li> <li>• Liberální</li> <li>• Situační</li> </ul>	
	<p><b><u>PROSTŘEDKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU</u></b>  (nástroje, které trenér využívá k realizaci tréninkových procesů a ke splnění tréninkového cíle)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tréninková cvičení</li> <li>• sportovní zařízení (hřiště, haly, dráhy,...)</li> <li>• sportovní nářadí a náčiní (míče, výbroj, výstroj, ...)</li> <li>• pomocná zařízení (ergometry, posilovací stroje, ...)</li> <li>• měřicí přístroje (časomíra, monitory srdeční frekvence, ...)</li> <li>• didaktická technika (kamera, video, videokazety,...)</li> <li>• lékařsko biologické prostředky (lázně, sauna, masáže, ...)</li> <li>• psychologické prostředky (slovní působení, psychoterapie, ...)</li> </ul>	
	<p><b><u>ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU</u></b>  představují doporučení, pokyny či normy pro tréninkovou činnost směřující k zajištění co nejvyššího tréninkového efektu, vychází ze zákonitostí a praktických zkušeností.</p> <p><b>Zásada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoty všestranné a specializované přípravy</li> <li>• nepřetržitosti tréninkového procesu</li> <li>• postupného zvyšování zatížení</li> <li>• vlnovitého průběhu</li> <li>• cykličnosti</li> <li>• specifičnosti</li> <li>• reverzibility</li> <li>• variability</li> <li>• zvyšující se individualizace</li> </ul>	

**bp2101 Teorie sportovního tréninku I**

**Jaro 2017 Téma seminárních prací**

**přednáška: úterý 11:40 - 12:40 h A11/236**

**seminář/1: středa 11:40 - 12:40 h A34/225**

**25**

1.3.	<p><b><u>HISTORIE SPORTU</u></b>  původ (zdroje) sportu: rituální obřady, potřeba výcviku armád  fylogeneze pojmů »výkonnost, sport, trénink«,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>pravěk</i>: nejstarší civilizace, Mezopotámie, Egypt, Kréta</li> <li>• <i>starověk</i>: starověké Řecko, starověký Řím</li> <li>• <i>středověk</i>: ideál rytířství</li> <li>• <i>novověk</i>: sport v současném smyslu – novodobé OH</li> </ul>	2 NOVOSADOVÁ MARTINÍK
	<p><b><u>ZÁKLADNÍ SMĚRY SPORTU S PRIORITYNÍM CÍLEM</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sport pro zdraví (fitness sport)</li> <li>• výkonnostní sport</li> <li>• vrcholový sport (elite, top sport)</li> <li>• lust sport</li> <li>• rizikový a dobrodružný sport (outdoorové a survivalové aktivity)</li> <li>• kosmetický sport</li> </ul>	2 BAROŇ JUŘÍK
15.3.	<p><b><u>POHYBOVÝ PROJEV</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteristika tělesných cvičení</li> <li>• biologické a motorické základy tělesných cvičení</li> <li>• dělení a struktura tělesných cvičení</li> <li>• kvantitativní a kvalitativní znaky tělesných cvičení (<i>rytmus, plynulost, přesnost, elasticita, ekonomičnost a harmonie</i>)</li> <li>• technika pohybových činností (<i>mechanická charakteristika</i>)</li> </ul>	2
	<p><b><u>DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, RANÁ SPECIALIZACE A TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI ČLOVĚKA, ETAPY ST</u></b>  reflexe vývojových zákonitostí v tréninku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní předpříprava,</li> <li>• základní – specializovaný – vrcholový ST</li> </ul>	2
22.3.	<p><b><u>ČLENĚNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost</li> <li>• činnost sportovní, pracovní apod.,</li> <li>• jemné a komplexní (podle zapojení svalových skupin), otevřené – uzavřené, kontinuální – diskontinuální, diskrétní – kontinuální – seriální</li> <li>• pohybový návyk</li> </ul>	2 VALENTOVÁ
	<p><b><u>MOTORICKÉ UČENÍ</u></b>  Vysvětlení pojmu: vědomost</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovednost kognitivní – intelektová – asertivní – percepční – sociální – motorická</li> <li>• postoj</li> <li>• motorika cílená (volní, úmyslná) a opěrná (mimovolní, neúmyslná, reflexní), hrubá - zajišťována velkými svalovými skupinami (chůze, běh...), jemná - zahrnuje pohyby drobných svalů</li> <li>• grafomotorika (pohyby při psaní, kreslení...).</li> </ul>	2 TAUCHMANOVÁ
29.3.	<p><b><u>ČINITELÉ MU</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vnitřní – vnější – výsledkové</li> <li>• náročnost úkolů (složitost, obtížnost)</li> <li>• zpětná vazba</li> <li>• režim MU</li> <li>• transfer – interference</li> <li>• individuální a věkové zvláštnosti</li> </ul>	2 KŘÍŽOVÁ

5.4.	<b><u>DIDAKTICKÉ FORMY METODICKO-ORGANIZAČNÍ</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drobné pohybové hry (DPH) a průpravné pohybové hry (PPH),</li> <li>• průpravná cvičení (PCv),</li> <li>• herní cvičení (HCv),</li> <li>• průpravné hry (PH)</li> </ul>		1
12.4.	<b><u>TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA</u></b> (konstrukt dle druhu sportu) 1. kondiční (specif. a nespecif. trénink. prostředek) 2. nácvičná 3. regenerační	1. SH	1
		2. druh sportu	1
		3. druh sportu	1
19.4.	<b><u>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posilovací, uvolňovací, protahovací-strečink</li> <li>• prezentace svalů - funkce tonické a fázické</li> </ul>		2
	<b><u>AKTUÁLNÍ PSYCHICKÉ STAVY</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stres – stresor – stresová reakce</li> <li>• předstartovní – startovní – poststartovní</li> </ul>		1
26.4.	<b><u>PLÁNOVÁNÍ a EVIDENCE ve ST</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plán perspektivní, roční, operativní, týdenní, denní</li> <li>• evidence ukazatelů základních, specifických</li> <li>• kontrola a evidence trénovanosti</li> </ul>		2

**bp2101 Teorie sportovního tréninku I**

**Jaro 2017 Téma seminárních prací**

přednáška: úterý 11:40 - 12:40 h A11/236

seminář/2: **čtvrtek 12:50 - 13:50 h A11/311**

**19**

2.3.	<u>ZÁKLADNÍ SMĚRY SPORTU S PRIORITYNÍM CÍLEM</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sport pro zdraví (fitness sport)</li> <li>• výkonnostní sport</li> <li>• vrcholový sport (elite, top sport)</li> <li>• lust sport</li> <li>• rizikový a dobrodružný sport (outdoorové a survivalové aktivity)</li> <li>• kosmetický sport</li> </ul>	KOLOUCH ?
16.3.	<u>POHYBOVÝ PROJEV</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteristika tělesných cvičení</li> <li>• biologické a motorické základy tělesných cvičení</li> <li>• dělení a struktura tělesných cvičení</li> <li>• kvantitativní a kvalitativní znaky tělesných cvičení (<i>rytmus, plynulost, přesnost, elasticita, ekonomičnost a harmonie</i>)</li> <li>• technika pohybových činností (<i>mechanická charakteristika</i>)</li> </ul>	DVOŘÁK PÁNEK
	<u>DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, RANÁ SPECIALIZACE A TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI ČLOVĚKA, ETAPY ST</u> reflexe vývojových zákonitostí v tréninku <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní předpříprava,</li> <li>• základní – specializovaný – vrcholový ST</li> </ul>	HOLINGA SEKANINA
23.3.	<u>ČLENĚNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost</li> <li>• činnost sportovní, pracovní apod.,</li> <li>• jemné a komplexní (podle zapojení svalových skupin), otevřené – uzavřené, kontinuální – diskontinuální, diskrétní – kontinuální – seriální</li> <li>• pohybový návyk</li> </ul>	POPELKA
	<u>MOTORICKÉ UČENÍ</u> Vysvětlení pojmu: vědomost <ul style="list-style-type: none"> <li>• dovednost kognitivní – intelektová – asertivní – percepční – sociální – motorická</li> <li>• postoj</li> <li>• motorika cílená (volní, úmyslná) a opěrná (mimovolní, neúmyslná, reflexní), hrubá - zajišťována velkými svalovými skupinami (chůze, běh...), jemná - zahrnuje pohyby drobných svalů</li> <li>• grafomotorika (pohyby při psaní, kreslení...).</li> </ul>	ŠÁLA SUCHÝ
30.3.	<u>ČINITELÉ MU</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vnitřní – vnější – výsledkové</li> <li>• náročnost úkolů (složitost, obtížnost)</li> <li>• zpětná vazba</li> <li>• režim MU</li> <li>• transfer – interference</li> <li>• individuální a věkové zvláštnosti</li> </ul>	SMEJKALOVÁ
	<u>DIDAKTICKÉ FORMY METODICKO-ORGANIZAČNÍ</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drobné pohybové hry (DPH) a průpravné pohybové hry (PPH),</li> <li>• průpravná cvičení (PCv),</li> <li>• herní cvičení (HCv),</li> <li>• průpravné hry (PH)</li> </ul>	1

13.4.	<b><u>TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA</u></b> (konstrukt dle druhu sportu) 4. kondiční (specif. a nespecif. trénink. prostředek) 5. nácvičná 6. regenerační	1. SH	1
		2. druh sportu	1
		3. druh sportu	1
20.4.	<b><u>AKTUÁLNÍ PSYCHICKÉ STAVY</u></b> • stres – stresor – stresová reakce • předstartovní – startovní – postartovní		1
	<b><u>KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ</u></b> • posilovací, uvolňovací, protahovací-strečink • prezentace svalů - funkce tonické a fázické		1
27.4.	<b><u>PLÁNOVÁNÍ a EVIDENCE ve ST</u></b> • plán perspektivní, roční, operativní, týdenní, denní • evidence ukazatelů základních, specifických • kontroly a evidence trénovanosti		1



Č.		Téma přednášky	Téma seminární práce	
1	24.9.	<u>Úvod do TSpT</u> Výklad ST, východiska, moderní sport-ST	<u>ZÁKLADNÍ SMĚRY SPORTU S PRIORITNÍM CÍLEM</u> sport pro zdraví (fitness sport), výkonnostní sport, vrcholový sport (elite, top sport), lust sport, rizikový a dobrodružný sport, outdoorové aktivity survivalové aktivity, kosmetický sport	2
2	1.10.	<u>Cíl-úkolý-výsledek ST</u>	<u>SPORT A TRÉNINK NA POČÁTKU 21. STOLETÍ</u> Trénink obecný a speciální, sport jako humanistický světový fenomén, sport a globalizační tendence, tělesná výchova, pohybová rekreace, komercializace a preference ekonomických zájmů, materiální a technická základna sportu, sportovní centra mládeže, vědecký přístup, obsah sportu – soutěže a sportovní trénink.	I
3	8.10.	<u>Pohybové schopnosti</u> kondiční-koordinační-hybridní	<u>DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, RANÁ SPECIALIZACE A TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI ČLOVĚKA</u> reflexe vývojových zákonitostí v tréninku, etapa základního tréninku, speciálního tréninku, vrcholového tréninku.	2
4	15.10.	<u>Stimulace a rozvoj pohybových schopností</u>	<u>MOTORICKÉ TESTY a jejich využití</u> diagnostika, kontrola, plánování, prognostika	2
5	22.10.	<u>Pohybové dovednosti</u> *Teorie MU *Činitelé MU: vnitřní – vnější – výsledkové náročnost úkolů (složitost, obtížnost), zpětná vazba, režim MU, transfer – interference, individuální a věkové zvláštnosti	<u>MOTORICKÉ UČENÍ</u> Vysvětlení pojmu: vědomost, dovednost kognitivní – intelektová – asertivní – percepční – sociální – motorická, postoj, motorika cílená- opěrná, hrubá – jemná, grafomotorika <u>ČLENĚNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</u> jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost - činnost sportovní, pracovní apod., jemné a komplexní (podle zapojení svalových skupin), otevřené – uzavřené, kontinuální – diskontinuální, diskrétní - kontinuální - seriální, Pohybový návyk	2 2
6	29.10.	<u>Složky ST</u> kondiční, technická, taktická, psychologická, teoretická příprava <u>Druhy ST</u> návčik-herní-kondiční, TeTa-regenerační	<u>DIDAKTICKÉ FORMY METODICKO-ORGANIZAČNÍ</u> Drobné pohybové hry (DPH) a průpravné pohybové hry (PPH), průpravná cvičení (PCv), herní cvičení (HCv), průpravné hry (PH)	I
7	5.11.	<u>Sportovní výkon</u> faktory, determinanty <u>Herní výkon</u> IHV, THV	<u>TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA</u> (konstrukt dle druhu sportu) 1. kondiční 2. návčičná 3. regenerační	I I I
8	12.11.	<u>TJ</u> základní a hlavní organizační forma ST *část TJ: úvodní-hlavní-závěrečná, *TJ: návčičná-zdokonalovací-kondiční-smíšená-regenerační	<u>METODY MANIPULACE SE ZATÍŽENÍM</u> (konstrukt dle druhu sportu) Metoda zatížení střídavého-intermitentního, intervalového, kontinuálního	I
9	19.11.	<u>Zatížení</u> fyzické-psychické <u>Adaptace</u> maladaptace, desadaptace	<u>DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI</u> formy diagnostiky, diagnostické metody a postupy, výsledky diagnostiky z aspektu času	I
10	26.11.	<u>Efekt ST:</u> *trénovanost-sportovní forma *přepětí-přetrénování-syndrom vyhoření příznaky, prevence, léčba	<u>Kompenzační cvičení</u> posilovací, uvolňovací, protahovací-strečink, prezentace svalů funkce tonické a fázické	I
11	3.12.	<u>Analýzy sportu</u> alpské lyžování	<u>SG:</u> Analýza SV cvičení bradla, prostná, přeskok, kladina <u>A:</u> Skoky, vrhy, hody, běh <u>Plavání:</u>	I I I
12	10.12.	<u>Analýza sportu</u> SH fotbal	<u>ETAPY ST</u> sportovní předpříprava, základní – specializovaný – vrcholový ST	I
13	17.12.	<u>Plánování - cykly</u> *plán: perspektivní-roční-operativní-týdenní-denní *evidence obecných + specifických ukazatelů		
<b>Doplňující téma</b>				
		<u>Hranice lidských možností + Film 1952</u>		

1. ZÁKLADNÍ SMĚRY SPORTU S PRIORITNÍM CÍLEM: sport pro zdraví (fitness sport), výkonnostní sport, vrcholový sport (elite, top sport), lust sport, rizikový a dobrodružný sport (outdoorové a survivalové aktivity), kosmetický sport
2. CÍL, ÚKOLY, VÝSLEDEK SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (SpT)
3. POHYBOVÉ SCHOPNOSTI: kondiční-koordinační-hybridní
4. POHYBOVÉ DOVEDNOSTI: teorie MU činitelé MU: vnitřní – vnější – výsledkové náročnost úkolů (složitost, obtížnost) zpětná vazba, režim MU, transfer – interference, individuální a věkové zvláštnosti
5. MOTORICKÉ UČENÍ: vysvětlení pojmu vědomost, dovednost (kongitivní, intelektová, asertivní, percepční, sociální, motorická), postoj, motorika (cílená-opěrná, hrubá-jemná, grafomotorika)
6. ČLENĚNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ: jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost (sportovní, pracovní apod)., jemné a komplexní (podle zapojení svalových skupin), otevřené-uzavřené, kontinuitní-diskontinuitní, diskrétní-kontinuální-seriální, pohybový návyk
7. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA: základní a hlavní organizační forma SpT, část TJ: úvodní-hlavní-závěrečná. nácvičná, zdokonalovací, kondiční, smíšená, regenerační
8. SPORTOVNÍ VÝKON - HERNÍ VÝKON IHV, THV (faktory, determinanty)
9. KLASIFIKACE SV: rychlostně – silové, technicko-estetické, vytrvalostní, úpolové kolektivní – individuální, SV spojené s ovládním stroje, náčiní a zvířete, senzomotorické
10. SLOŽKY SpT: příprava: kondiční, technická, taktická, psychologická, teoretická
11. DRUHY SpT: nácvik, herní, kondiční, TeTa, regenerační
12. ZATÍŽENÍ: fyzické-psychické
13. ADAPTACE: maladaptace, desadaptace
14. EFEKT ST: trénovanost, sportovní forma, přepětí-přetrénování-syndrom vyhoření (příznaky, prevence, léčba)
15. PLÁNOVÁNÍ – CYKLY: plán perspektivní-roční-operativní-týdenní-denní, evidence obecných a specifických ukazatelů
16. MOTORICKÉ TESTY a jejich využití (diagnostika, kontrola, plánování, prognostika)
17. DIDAKTICKÉ FORMY METODICKO-ORGANIZAČNÍ: Drobné pohybové hry (DPH) a průpravné pohybové hry (PPH), průpravná cvičení (PCv), herní cvičení (HCv), průpravné hry (PH)
18. ETAPY SpT: sportovní předpříprava, základní – specializovaný – vrcholový ST)

## **Teorie sportovního tréninku I**

### **Cíle předmětu:**

Ve výuce Teorie sportovního tréninku I se syntetizují teoretické poznatky z absolvovaných předmětů anatomie, fyziologie, biomechanika, antropomotoriky, biomechaniky, pedagogických věd a rozvíjí v teoretických a praktických tématech adaptace lidského organismu na různé typy sportovních výkonů. Cílem výuky předmětu je seznámit studenty se základními principy a přístupy k rozvoji trénovanosti, výkonnosti a dosahování maximálních výkonů ve sportu. Mezi úkoly výuky patří charakteristika rozvoje pohybových schopností, obsah jednotlivých složek sportovního tréninku, technologie a řízení sportovního procesu, efekty sportovního tréninku a jejich diagnostika. Důležitou součástí je osvětlení sportovního tréninku jako pedagogického procesu se svou specifickou didaktikou sportu. Součástí výuky jsou seminární výstupy studentů k určené problematice. Po ukončení předmětu by měl být student schopen: - charakterizovat historický vývoj sportovního tréninku; - definovat cíle a úkoly sportovního tréninku; - vysvětlit a pojmenovat základné pojmy, sportovní výkon, výkonnost, klasifikaci sportovního výkonu; - vysvětlit proces adaptace organismu na tréninkové podněty; - dokáže řešit rozvoj výkonnosti přiměřenými tréninkovými podněty; - aplikovat obecné znaky stavby sportovního tréninku na specifické potřeby jednotlivých sportovních odvětví a disciplín; - analyzovat efekty sportovního tréninku; - připravit plán tréninkového procesu, řídit tento proces; - identifikovat talent pro sportovní odvětví;

### **Osnova:**

1. Vymezení pojmu sport
2. Sportovní výkon, klasifikace sportovních výkonů
3. Cíle a úkoly, výsledek sportovního tréninku
4. Sportovní trénink jako proces adaptace
5. Složky sportovního tréninku
6. Stavba sportovního tréninku
7. Řízení sportovního tréninku
8. Efekt sportovního tréninku
9. Talent
10. Diagnostika výkonnosti
11. Pedagogika a didaktika ve sportovním tréninku

### **Výukové metody:**

Přednáška, seminář

### **Metody hodnocení:**

Zápočet - písemný test Účast na seminářích Prezentace seminární práce

## **Inovace**

### **Předmět:**

**Teorie sportovního tréninku I**

### **Zpracoval:**

Doc. PhDr. Ladislav Bedřich, CSc., Doc. PaedDr. Pavel Korvas, CSc.

### **V čem spočívá inovace:**

Po ukončení předmětu by měl být student schopen:  
- charakterizovat historický vývoj sportovního tréninku;

- definovat cíle a úkoly sportovního tréninku;
- vysvětlit a pojmenovat základné pojmy, sportovní výkon, výkonnost, klasifikaci sportovního výkonu;
- vysvětlit proces adaptace organismu na tréninkové podněty;
- dokáže řešit rozvoj výkonnosti přiměřenými tréninkovými podněty;
- aplikovat obecné znaky stavby sportovního tréninku na specifické potřeby jednotlivých sportovních odvětví a disciplín;
- analyzovat efekty sportovního tréninku;
- vysvětlit stavbu tréninkové jednotky
- popsat a použít vhodnou organizační formu tréninkového procesu

Osnova:

1. Vymezení pojmu sport
2. Sportovní výkon
3. Klasifikace sportovních výkonů
4. Cíle a úkoly, výsledek sportovního tréninku
5. Složky sportovního tréninku
6. Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku
7. Efekty sportovního tréninku
8. Diagnostika trénovanosti
9. Diagnostika výkonnosti
10. Pedagogika a didaktika ve sportovním tréninku

**Proč předmět inovujeme:**

Vyšší zapojení studentů v průběhu semestru formou praktických výstupů a prezentace nastudovaných studijních materiálů.

**Výukový materiál (forma, název, rozsah):**

E-learningový kurz obsahující studijní opory: Struktura sportovního výkonu, skripta, 200 str.

**Poznámka:**

účast vyučujících na seminářích a konferencích s tematikou sportovního tréninku 15 000,-

**Kategorie e-learningu: 2**

## **bp2101 teorie sportovního tréninku I**

### **TST I**

### **TST II**

- **SYSTÉM SPORTU** sport jako forma tělesné činnosti, systematizace, základní směry, charakter moderního sportu
- **SPORTOVNÍ TRÉNINK** - obecná východiska, cíl-úkoly-výsledek-řízení ST
- Historie sportu - původ (zdroje) sportu: rituální obřady, potřeba výcviku armád, fylogeneze pojmů »výkonnost, sport, trénink«
- **ZÁKLADNÍ SMĚRY** sportu s prioritním cílem: sport pro zdraví (fitness sport), výkonnostní sport, vrcholový sport (elite, top sport), lust sport, rizikový a dobrodružný sport (outdoorové-survivalové aktivity), kosmetický sport
- **KLASIFIKACE SV:** rychlostně – silové, technicko-estetické, vytrvalostní, úpolové kolektivní – individuální, SV spojené s ovládním stroje, náčiní a zvířete, senzomotorické
- **MOTORICKÉ-POHYBOVÉ SCHOPNOSTI** kondiční – koordinační – hybridní
- **DLOUHODOBÁ KONCEPCE ST** - raná specializace a trénink odpovídající vývoji člověka, etapy ST, sportovní předpříprava – základní – specializovaný- vrcholový ST
- **POHYBOVÝ PROJEV** charakteristika, biologické a motorické základy, dělení a struktura tělesných cvičení, kvantitativní a kvalitativní znaky (rytmus, plynulost, přesnost, elasticita, ekonomičnost a harmonie), technika pohybových činností (mechanická charakteristika)
- **MOTORICKÉ-POHYBOVÉ DOVEDNOSTI, TEORIE MU)**
- **ČLENĚNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ** jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost, činnost sportovní, pracovní apod., jemné a komplexní, otevřené – uzavřené, kontinuitní – diskontinuitní, diskrétní – kontinuální – seriální, pohybový návyk
- **ČINITELÉ MU** vnitřní – vnější – výsledkové, náročnost úkolů (složitost, obtížnost), zpětná vazba, režim MU, transfer – interference, individuální a věkové zvláštnosti
- **MOTORICKÉ TESTY** a jejich využití (diagnostika, kontrola, plánování, prognostika)
- **SPORTOVNÍ VÝKON-HERNÍ VÝKON (IHV, THV)** analýza faktorů a determinant, faktory dispoziční (individuální, týmové) a situační, IHV (determinanty bioenergetické, biomechanické, psychologické, sociální), THV (determinanty sociální-týmová dynamika, týmová komunikace, sociální koheze) a činnostní (participace, koheze)

- DIDAKTICKÉ FORMY METODICKO-ORGANIZAČNÍ drobné pohybové hry a průpravné pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry
- SLOŽKY ST příprava kondiční, technická, taktická, psychologická, teoretická DRUHY ST nácvik, herní, kondiční, regenerační, TeTa
- TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA kondiční, nácvičná, zdokonalovací, smíšená, regenerační, , část TJ: úvodní-hlavní-závěrečná
- KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ posilovací, uvolňovací, protahovací-strečink, prezentace svalů - funkce tonické a fázické
- AKTUÁLNÍ PSYCHICKÉ STAVY (APS) – STAVY PŘI SPORTOVNÍ ČINNOSTI stres – stresor – stresová reakce, předstartovní – startovní – posoutěžní
- EFEKT ST trénovanost-sportovní forma, přepětí – přetrénování – syndrom vyhoření (příznaky, prevence, léčba)
- DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI monitoring fyziologických ukazatelů (SF, LA, VO2max), formy diagnostiky, diagnostické metody a postupy, výsledky diagnostiky z aspektu času
- ZATÍŽENÍ fyzické, psychické– ADAPTACE maladaptace, desadaptace
- MOTIVACE primární – sekundární, vnější – vnitřní, motiv, potřeby (Maslowova hierarchie potřeb) SPORTOVNÍ MOTIVACE stádium: generalizace, diferenciacie, stabilizace, involuce
- PLÁNOVÁNÍ, EVIDENCE A CYKLY VE ST plán perspektivní, roční, operativní, týdenní, denní, evidence ukazatelů základních, specifických, kontrola a evidence trénovanosti
- DIDAKTICKÉ STYLY příkazový, praktický, reciproční, se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním
- TYPOLOGIE TRENÉRŮ odborník, organizátor, ukazňovatel (kontrolor), motivátor, vychovatel
- ZPŮSOBY VEDENÍ TÝMU autokratické, demokratické (participativní), liberální, situační
- ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU jednoty všestranné a specializované přípravy, nepřetržitosti tréninkového procesu, postupného zvyšování zatížení, vlnovitého průběhu, cykličnosti, specifičnosti, reverzibility, variability, zvyšující se individualizace

### PROSTŘEDKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

(nástroje, které trenér využívá k realizaci tréninkových procesů a ke splnění tréninkového cíle)

- tréninková cvičení
- sportovní zařízení (hřiště, haly, dráhy,...)
- sportovní nářadí a náčiní (míče, výzbroj, výstroj, ...)
- pomocná zařízení (ergometry, posilovací stroje, ...)
- měřicí přístroje (časomíra, monitory srdeční frekvence, ...)
- didaktická technika (kamera, video, videokazety,...)
- lékařsko biologické prostředky (lázně, sauna, masáže, ...)
- psychologické prostředky (slovní působení, psychoterapie, ...)

### ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

představují doporučení, pokyny či normy pro tréninkovou činnost směřující k zajištění co nejvyššího tréninkového efektu, vychází ze zákonitostí a praktických zkušeností.

Zásada:

- jednoty všestranné a specializované přípravy
- nepřetržitosti tréninkového procesu
- postupného zvyšování zatížení
- vlnovitého průběhu
- cykličnosti
- specifičnosti
- reverzibility
- variability

zvyšující se individualizace

PODZIMNÍ SEMESTR 2015							
Semestr	kód	Název předmětu	přednes	sem/cvič	ukončení	kredity	n studentů/ n sem.sk.
<b>↓ FYZIOTERAPIE</b>							
3	bp1810	Teorie sportovního tréninku	1	0	zk	4	17/1 s
<b>↓ ROZHODČÍ fotbalu + ledního hokeje</b>							
1	bp1247	SH z aspektu kineziologie	5D		kz	4	23RfO+15RLH
5	bp2399	Kondiční cvičení 2	0	2	kz	3	11 RfO
	bk2399		0	13			10 RfO
5	bp2101	Teorie sportovního tréninku 1	1	1	zk	4	11RfO+11RLH
	bk2101		7	7			10RfO+15RLH
<b>↓ RVS</b>							
5	bp2101	Teorie sportovního tréninku 1	1	1	zk	4	16/1 s
	bk2101		7	7			17/1 s
<b>↓ SEBS</b>							
5	bp2101	Teorie sportovního tréninku 1	1	1	zk	4	17/1 s
	bk2101		7	7			23/1 s
<b>↓ TRENÉRSTVÍ</b>							
5	bp2101	Teorie sportovního tréninku 1	1	1	zk	4	21/1 s
	bk2101		7	7			17/1 s
<b>↓ nMgr. UTV-SE + UTV45</b>							
3	np2103	Vybrané kapitoly z teorie sportovního tréninku	0	1	zk	2	18/1 s
	nk2103		0	7			16/1 s
<b>JARNÍ SEMESTR</b>							
<b>↓ ROZHODČÍ fotbalu + ledního hokeje</b>							
6	bp2123	Teorie sportovního tréninku 2	1	1	zk	5	11+11/1 s
	bk2123		7	7			10+15/1 s
<b>↓ TRENÉRSTVÍ</b>							
6	bp2123	Teorie sportovního tréninku 2	1	1	zk	5	21/1 s
	bk2123		7	7			17/1 s
<b>↓ MAN</b>							
6	bp2101	Teorie sportovního tréninku 1	1	1	zk	4	29/1 s
	bk2101		7	7			9/1 s

## Bakalářské studium

### Podzim 2013

Témata přednášek - ke zkoušce z předmětu **Teorie sportovního tréninku 1**

- Teorie sportovního výkonu** struktura SV, klasifikace SV, geneze SV
- Teorie sportovního tréninku**  
Cíl, úkoly, výsledek SpT  
ST jako proces morfológico-funkční adaptace, motorického učení, psychosociální interakce
- Složky SpT**  
Příprava kondiční – technická – taktická – psychologická – teoretická

**Pohybové schopnosti** kondiční (silové, vytrvalostní, rychlostní) – hybridní – koordinační (stimulace a rozvoj PSch),

**Pohybové dovednosti** (osvojování motorických-sportovních dovedností, motorické učení)

**4. Efekt SpT**

Trénovanost, sportovní forma, přetrénování, přepětí

**5. Didaktické formy** (organizační, sociálně- integrační, metodicko-organizační)

**6. Řízení SpT** – fáze řízení, tréninkové působení, dokumentace

**7. Diagnostika a kontrola trénovanosti**

**8. Zatížení – zatěžování – adaptace – regenerace**

**9. Tréninkové cykly**

**1. Teorie sportovního tréninku – obecná východiska**

**2. Sport – vymezení pojmu**

**3. Cíl, úkoly, výsledek sportovního tréninku**

**4. Klasifikace sportovních výkonů**

**5. Sportovní výkon struktura, faktory a klasifikace SV**

**6. Složky sportovního tréninku (příprava kondiční, technická, taktická, psychologická),**

**7. Kondiční příprava: definice, členění, metodotvorné komponenty stimulace a rozvoje pohybových schopností**

**8. Technická příprava: osvojování pohybových-sportovních dovedností, motorické učení**

**9. Osvojování taktických vědomostí a dovedností (taktika, taktické jednání, diferenciací)**

**10. Psychologická příprava (osobnost, chování, výchova sportovce, předstartovní stavy)**

**11. Didaktické formy (organizační , sociálně integrační, metodicko-organizační)**

**12. Tréninková jednotka (návčičná, kondiční, zdokonalovací, smíšená, regenerační)**

**13. Stavba ST, zatížení, zatěžování, zotavení – efekt ST**

**14. Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku**

**15. Efekty sportovního tréninku**

**16. Diagnostika trénovanosti**

**17. Diagnostika výkonnosti**

**18. Pedagogika a didaktika ve sportovním tréninku**

**19. Cíle a úkoly, výsledek sportovního tréninku**

**20. Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku**