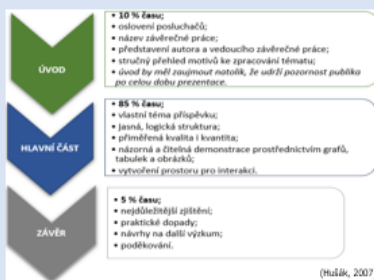


# Teorie sportovního tréninku 2

## III. Se Požadavky na prezentaci seminární práce

Doc. PaedDr. František Langer, CSc., PaedDr. Michal Hrubý, Ph.D.  
Katedra sportovního výkonu a diagnostiky

### Členění prezentace



„Aplikace PowerPoint nevytváří prezentace – vytváří jen snímky. Pamatujte, že snímky připravujete pro doplnění mluvené prezentace.“

Matt Thornhill

### Doporučení pro tvorbu prezentace v PowerPointu

#### Používat:

- vhodné barvy,
  - kontrast barev mezi pozadím a textem,
  - vhodný styl,
  - velikost písma,
  - grafy, tabulky a obrázky (omezíme počet číselných údajů na snímcích),
- **Důležitá je jednoduchost textu na snímku (např. použití odrážek...),**
  - **Doplňky prezentací jako jsou např. zvukové efekty, přechody, animace používat s mírou,**
  - **Minimalizovat počet snímků – v rámci přípravy na prezentaci je vhodné provést seškrtnání zbytečného textu,**
  - **Před prezentací je vhodné přezkontrolovat zobrazení prezentace na počítači a dataprojektoru, kde bude prezentace probíhat.**

**Text vytvořených snímků nečteme, heslovité informace z prezentace rozvádíme do nových celistvých vět.**

### Úvodní obrázek prezentace...

V úvodu je třeba erudovaně zdůvodnit **aktuálnost řešení problematiky** a prokázat **vhled do problému**.



#### Identifikace,

- Univerzita,
  - Fakulta,
  - Jméno a příjmení,
  - Studijní skupina,
  - Školní rok,
  - Vyučovaný předmět.
- Název práce**

**Při prezentaci zde zdůvodněte výběr tématu...**

Znak (logo) instituce lze použít jen ve výjimečných případech na velmi důležitých dokumentech (*což seminářem není!*) Použití loga podléhá schválení odpovědného pracovníka instituce (na MU v Brně je to kvestor). Navíc musí znak splňovat základní požadavky (např. barva, poměry stran, originální písmo a grafiku atd.).

## Cíl práce

Předpokládá se jasná struktura, aktuálnost a naznačení způsobu řešení, resp. co chceme dosáhnout...

**Cíle práce**

**Hlavním cílem** práce je vymezit základní požadavky na sportovní trénink seniorů (+65 let).

**Díčím cílem** je upozornit na rizika při sportovním tréninku seniorů.

Cíl seminární práce je jeden „hlavní“, ostatní cíle jsou „díčí“ ...

Hlavním cílem seminární práce je seznámit studenty s problematikou...  
**Jasná, srozumitelná a stručná formulace cíle!**

Díčím cílem práce je... doplnění a specifikace dalších skutečností.

.....

.....

.....

.....

.....

## Řešení hlavní problematiky

**Základní požadavky na sportovní trénink seniorů**

- individuální přístup,
- zohlednění aktuálního zdravotního stavu,
- malé svalové skupiny,
- dostatečně dlouhá zahřívací i zklidňující část cvičení,
- silový trénink nižší než 50 % maxima.

Je třeba usilovat o logičnost, třídění, jasnost zvolených kritérií... a návaznost podkapitol.

.....

.....

.....

.....

.....

## Řešení hlavní problematiky

**Problematika pádů...**

- úbytek koordinačních schopností,
- po 65. roce až 30 % populace,
- trénink zaměřený na udržení, či zlepšení kvality, svalového korzetu,
- nácvik techniky pádů.

**... a nácvik vstávání**

- vstávání ze sedu na židli, ze sedu na lůžku,
- z lehu,
- z kleku.

Text vytvořených snímků nečteme, heslovité informace z prezentace rozvádíme do nových celistvých (přípravených) vět...

.....

.....

.....

.....

.....

## Řešení hlavní problematiky

**Trénink rovnováhy**

- senzomotorický trénink,
- na zemi,
- zmenšování opěrné báze,
- otevřené/zavřené oči,
- nestabilní plošiny.

**Aerobní aktivity**

- chůze,
- nordic walking,
- aktivity ve vodě,
- kolo, rotoped,
- ne běh (otřesy).

Dodržujte všechny požadavky, které jsou prezentovány i v dalších typech závěrečných prací např. (např. bakalářská a magisterská práce).

.....

.....

.....

.....

.....

### Závěry

Závěry stručně a přehledně sdělují dosažené výsledky, zda byly splněny cíle předkládané práce.

**Závěry**

**Pokud se senior rozhodne praktikovat sportovní trénink s vizí sportovního výkonu (např. na mistrovství veteránů, senior-ligy apod.) je bezpodmínečně nutné podrobit se lékařské prohlídce, resp. přiměřeným zátěžovým testům.**

**Před zahájením pravidelných zátěží je potřeba postupovat tak, jak doporučuji v předkládané prezentaci.**

Uveďte limity práce nebo i co se vám v seminární práci nepovedlo... a proč?

Zdůrazněte splnění nebo nesplnění cíle seminární práce.

... v seminární práci jsem seznámil (-a) studenty s... popsal (-a) ... charakterizoval (-a) ... objasnil (-a) ... Limity práce jsou ... Cíle seminární práce jsem splnil (-a) nebo nesplnil (-a) ...proč?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Děkuji za pozornost...**



Děkuji za pozornost...