

Teorie sportovního tréninku 2

I. Se Požadavky předmětu

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

Témata pro akademický rok 2022-2023, jarní semestr

1. **TALENT** (posuzování a formování talentu, endogenní a exogenní činitele, výběr talentu, příklad reálného výběru)
2. **METODY MANIPULACE SE ZATÍŽENÍM** (konstrukt dle druhu sportu... metoda zatížení střídavého-intermittentního, intervalového, kontinuálního)
3. **MOTIVACE** (primární - sekundární, vnější - vnitřní, motiv, potřeba... Maslowova hierarchie potřeb, sportovní motivace stádia - generalizace, diferenciacie, stabilizace, involuce)
4. **DIDAKTICKÉ STYLY** (příkazový, praktický, reciproční, se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním)
5. **TYPOLOGIE TRÉNÉRŮ** (odborník, organizátor, ukazovatel-kontrolor, motivátor, vychovatel; způsoby autokratické, demokratické... participativní, liberální, situační; zásady vedení týmu)
6. **DIDAKTICKÉ ZÁSADY-PRINCÍPY** (ve sportovního tréninku)
7. **BIOLOGICKÉ VELIČINY PRO ŘÍZENÍ ST** (SP, LA, VO_{2max})
8. **TRÉNINK VE VYSOKOHORSKÉM PROSTŘEDÍ – AKLIMATIZACE**
9. **PŘÍPRAVA KONDICNÍ, TECHNICKÁ, TAKTICKÁ, PSYCHOLOGICKÁ** (definice, cíle, úkoly, programy, metody a postupy)
10. **POHYBOVÁ AKTIVITA A TRÉNINK VE VYŠŠÍM VĚKU** (standarty a doporučení pro udržení kondice, základy posilování (muži, ženy... sportovní příprava dětí, žen a mládeže - zásady, specifika z aspektu anatomie, fyziologie, psychologie)
11. **MOTORICKÉ TESTY** (jejich využití, diagnostika, kontrola, plánování, prognostika, aplikace metod matematické statistiky; diagnostika trénovanosti: formy diagnostiky, diagnostické metody a postupy, výsledky diagnostiky z aspektu času)
12. **ANALÝZA HERNÍHO A SPORTOVNÍHO VÝKONU** (faktory-determinanty, pohybová a fyziologická charakteristika, aktuální jevy a trendy vybrané disciplíny, sportu... atletika, SH, SG-MG, plavání; stimulace a rozvoj dominantních pohybových schopností)
13. **PLÁNOVÁNÍ A MODELOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ** (stimulace a rozvoj pohybových schopností: kondičních, koordináčních, hybridních, analýza sportovního a herního výkonu, individuální a týmový herní výkon, trénink kondiční, technicko-taktický, regenerační, psychologická příprava, motorické testy, testy sportovních dovedností)

Studijní materiály na webových stránkách předmětu TSP 2 v IS

Teorie sportovního tréninku 2
pro prezentaci (Opř207) i konkrétního studijního (Opř207) v období roků 2021-2022 (jarní semestr 1. 3. - 24. 5. 2022)

Vážené studentky, vážení studenti, předkládám odkazem přehledně v **Excel** Formě a možnosti doplnění poznámek z jejich odborných textů.
Přehledový: P. L.

Teorie sportovního tréninku 2
P. Langer

Obsah učebnice sportovního tréninku

Výběr odborné i „méně odborné“ literatury



Doporučená literatura

- Blažuš, P. (1996). *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. Praha: Karolinum.
- Süss, V. (2006b). *Význam indikátorů herního výkonu pro řízení tréninkového procesu*. Praha: Karolinum.
- Lehnert, M. (2007). *Současné směry teorie a praxe sportovního tréninku*. Habilitační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Elliott, B. (1998). *Training in sport. Applying sport sciences*. Chichester: John Wiley and Sons
- Moravec, R., Kampmiller, T., Vanderka, M., & Laco, E. (2004). *Teória a didaktika športu*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Lehnert, M., Langer, F., Novosad, J., Neuls, F. & Botek, M. (2001). *Kondiční trénink*. Olomouc: Hanex.
- Bedřich, L. & Dovářil, J. (2009). *Sylabus teorie a didaktika sportu I*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dovářil, J. et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Úvodní seminář

Požadavky, které je nezbytné dodržet pro splnění studijních povinností a absolvování předmětu *Teorie sportovního tréninku 2*

Výběr relevantní odborné literatury je prvním krokem k úspěchu... a pokaždé si za něj zodpovídáte sami!

Pro realizaci seminární práce citujte minimálně jeden pramen ze světové odborné literatury, který získáte jednoduše z ověřených databází.

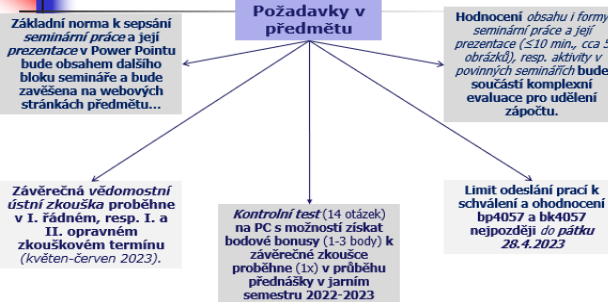
Každý zdroj nezapomeňte uvést v Referenčním seznamu!

V případě, že si správnosti výběru odborné literatury nebudete jisti, konzultujte problém s vyučujícím.

Průběh jarního semestru 2022-2023

Teorie sportovního tréninku 2

Pátek 17.2.2023 Se 14:00-16:30; 24.2.2023 P 15:00-16:45; 3.3.2023 Se 8:00-10:30 a P 11:20-13:00; 17.3.2023 P 8:00-10:30; 24.3.2023 P 12:10-13:50; 31.3.2023 Se 12:10-13:50.
Přednášky a semináře bk4057
Přednášky a semináře bp4057
Středa 13.06-13:00; 19.06-12:00 hod.



PŘÍKLAD NÁMĚTŮ SEMINÁRNÍCH PRACÍ TSP2

Témata seminářních prací v předmětu *Teorie sportovního tréninku 2* (jarní semestr 2022-2023)

Studentka/student vybere 1 téma, které zpracuje v seminární práci s ohledem na svoji specializaci

- Analýza sportovního profilu zájezdu profilu požadavků a analýzy
- Diagnóza talentu
- Talent ve sportovním tréninku
- Sportovní trénink v systému sportovních věd
- Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování síly
- Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování rychlosti
- Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování vytrvalosti
- Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování flexibility
- Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování koordinace
- Charakteristika řízení tréninku, typy řízení a plánování tréninkových cílů
- Současné přístupy k rozvoji sportovní výkonnosti a jejich aplikace v tréninku
- Současné přístupy k rozvoji sportovní výkonnosti a jejich aplikace v tréninku
- Příjemnost a účinnost záležitosti
- Speciální tréninkové metody a tréninkové přístroje (přístrojově hodnocení) tréninku
- Tréninkové zprávy
- Tréninkové zprávy
- Tréninkové zprávy
- Tréninkové zprávy
- Věda o tréninku a fitness sport
- Vzrušovací trénink v oblasti fitness
- Silový trénink v oblasti fitness

Studentka/student po zralé úvaze zvolí z nabídky téma, kterému rozumí (nejpozději do 3. 3. 2023).

Oznámí vyučujícímu číslo zadání (do 17. 3. 2023 a vyčká schválení)

„NovákJan_22“

Pečlivě prostuduje požadavky pro psaní seminární práce a její prezentaci (seminář; 15).

Seminární práci sepiše (doc; docx) a spolu s její prezentací (ppt; pptx) průběžně odesílá (Odevzdávána) nejpozději do pátku 24. 5. 2023; 00:00 hod.

Požadavky na zdárné ukončení předmětu Teorie sportovního tréninku 2

(jarní semestr 7. 2. – 25. 5. 2023)

Do 17. března 2023

zadávání seminárních prací a jejich prezentací (... seznam témat je vyvěšen na Katedře sportovního výkonu a diagnostiky...)

Od 10. března 2023

zahájení prezentací v seminářích

Od 11. března 2023

(prezenční studium),
průběžné odevzdávání seminárních prací a prezentací v PP ...

24. a 31. 3. 2023

semináře pro bk4057 (kombinované studium) vyhrazeny prezentacím...

Předpokladem k závěrečné ústní vědomostní zkoušce je:

1. V písemné podobě odevzdaná seminární práce (≤ 24. 5. 2023, do 00:00 hod.),
2. Odprezentovaná seminární práce,
3. 80% aktivní účast na seminářích.

Řádný termín

od 15. 5. 2023

1. Opravný termín

...

2. Opravný termín

do 30. 6. 2023

Průběžné hodnocení



V průběhu jarního semestru 2022-2023 bude v době náhodně zvolené přednášky 1x hodnocen stav vědomostí z probíraného učiva.

Body (1-3) získané z bonusového písemného testu (14 otázek...) budou pokaždé připočteny k výsledku závěrečné ústní zkoušky.

V „bonusovém“ testu lze získat 1-3 body do celkového hodnocení...