

Teorie sportovního tréninku

II. Se Požadavky na seminární práci

doc. PaedDr. František Langer, CSc., PaedDr. Michal Hrubý, Ph.D.
Katedra sportovních her FSPS MU

.....

.....

.....

.....

.....

SEMINÁRNÍ PRÁCE



Seminární práce je závažným předstupněm zpracování diplomního úkolu a je nedílnou součástí studia.

.....

.....

.....

.....

.....

SEMINÁRNÍ PRÁCE



Student se učí písemně formulovat své myšlenky odborným jazykem, pracovat s literaturou, ale ... hlavně se učí pečlivě a přesně odborné práci s jasně vymezenou odpovědností za výsledky (Frömel, 2002).

.....

.....

.....

.....

.....

ÚPRAVA TEXTU



Přehlednost

Úvodní (identifikační) strana	OBSAH
Obsah ("stránkování")	1 HLAVNÍ KAPITOLA
ÚVOD	1.1 Podkapitola
CÍL PRÁCE	1.1.1 Podpodkapitola
ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY	1.1.1.1 Podpodpodkapitola
ZÁVĚRY	1.1.1.1.1 Podpodpodpodkapitola
REFERENČNÍ SEZNAM	Řez písma, Norma pro psaní a publikování v kinantropologii (APA).

Text píšeme výlučně na PC (*doc*, *docx*) a používáme výhradně bílý papír (formát A4)

.....

.....

.....

.....

.....

POKYNY PRO AUTORKY/AUTORY

Při realizaci závěrečné práce používá student od akademického roku 2023-24 citační normu APA. (směrnice FSPS MU č.2/2020)



Pro sepsání seminární práce se studentky/studenti řídí...

...závaznou normou pro psaní a publikování v kinantropologii...

Frámel, K. (2002). *Kompedium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP Olomouc; Chmelík, F. (2014). *Manuál pro publikování v kinantropologii podle normy APA*. Olomouc: UP Olomouc.

https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Studenti/Dokonceni_studia/Zaverecna_prace/Kompedium_psaní_a_publicování_v_kinantropologii.pdf

Zjednodušený „vzor“ bude zavěšen na web stránkách předmětu v IS (Studijní materiály předmětu bp4032; Učební materiály...)

DOPORUČENÍ

Při realizaci závěrečné práce používá student od akademického roku 2023-24 citační normu APA (směrnice FSPS MU č.2/2020)

Počet řádků 32–34 (řádkování 1,5; mezery 0,0)
Počet úhozů 60–90
Vzhled stránky všechny okraje 2,5 cm
Program Microsoft Word

Typ písma **Bud' Times New Roman nebo Arial (v celé práci)**
Velikost písma **„12“ ... v celé seminární práci**
Řádkování 1,5
Mezery (před, za řádkem) 0 a 0
Zarovnávání **do bloku nebo vlevo**
Číslování kapitol **velikostí písma 12... s rozlišením HLAVNÍCH KAPITOL, podkapitol a podpodkapitol různým řezem písma (popř. odsazením řádku vpravo0,5)**



1 HLAVNÍ KAPITOLA

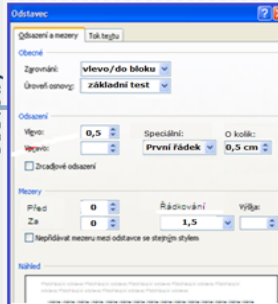
1.1 Podkapitola
1.1.1 Podpodkapitola
1.1.1.1 Podpodpodkapitola
1.1.1.1.1 Podpodpodpodkapitola

DOPORUČENÍ

Manuálně

Řádkování 1,5
Mezery (před, za řádkem) 0 a 0
Zarovnávání do bloku nebo vlevo

Odsazení odstavce
Začátek prvního řádku odstavce řešte automatickým nastavením nebo jezdce na horní liště



Připomínám...
Velikost písma
Typ písma

„12“ ... v celé seminární práci
Bud' Times New Roman nebo Arial (v celé práci)

DOPORUČENÍ

Mezery (1)

Čísla stránek (2)

Nadpisy (3)

Zarovnávání (4)

Navazujte text (5)

Podle „úrovně“ nadpisu KAPITOLY, Podkapitoly

Uprostřed spodního okraje

Bez tečky (dvojtečky) a bez podtrhávání, od levého okraje (...ne uprostřed!)

Do bloku nebo vlevo v celé práci(!)

V seminární práci navazujte HLAVNÍ KAPITOLY jednu na druhou (v Bc. nebo Mgr. práci jsou HLAVNÍ KAPITOLY na samostatných stránkách...!)



SOUHRN PŘEDEŠLÉHO...

Celou seminární práci píšete:

- jedním typem písma (buď Arial nebo Times New Roman),
 - velikostí písma 12,
 - řádkováním 1,5,
 - s mezerami před a za řádkem 0,0,
 - se zarovnáváním do bloku nebo vlevo,
 - kapitoly rozlišujete kromě čísla i „řezem“ písma
- 1 HLAVNÍ KAPITOLY,
1.1 Podkapitoly
1.1.1 Podpodkapitoly
1.1.1.1 Podpodkapitoly...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOPORUČENÍ



Mezery neděláme:

- u pomlček, např. mezi čísly stránek (28-34),
- jestliže čísla vyjadřujeme přídavné jméno, např. desetiprocentní aj. (10%, 5m, 12km),
- mezi závorkou, dvojtečkou nebo v uvozovkách.

Mezeru děláme:

- mezi číslicí a značkou (15 km, 5 s, 33 %).

Nenahrazujeme:

- číslice 1 a 0 písmeny „l“ a „o“,
- závorky lomítkem („/“).

V textu práce nepodtrhávejte!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZJEDNODUŠENÁ STRUKTURA SEMINÁRNÍ PRÁCE

Úvodní stránka
(bez čísla stránky)

1 ÚVOD

(zdůvodnění výběru tématu práce, popř. problému)

2 CÍL

(jeden hlavní cíl práce, příp. dílčí cíl)

3 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY

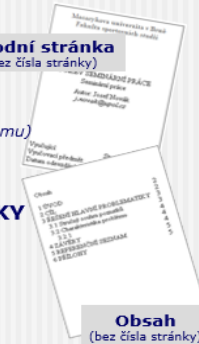
(s dílčími podkapitolami)

4 ZÁVĚRY

(případně i doporučení)

5 REFERENČNÍ SEZNAM

(autoři citovaní v textu seminární práce)



Obsah
(bez čísla stránky)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÚVODNÍ STRÁNKA

Zarovnávání na střed a v normě pro psaní a publikování v kinantropologii.

Název instituce (Univerzita, fakulta...)

Titul seminární práce

Druh dokumentu

Autor

Identifikace

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

Masarykova univerzita v Brně
Fakulta sportovních studií

NÁZEV SEMINÁRNÍ PRÁCE
Seminární práce
Autor: Josef Novák
josef.novak@upol.cz

Vyrobil:
Vyrovnal předat:
Datum odevzdání:

Studoval obor:
Studoval rok:

Úvodní stránku nečíslujte!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OBSAH	OBSAH	
	1 ÚVOD	3
	2 CÍL PRÁCE	3
	3 TECHNIKY SMEČOVANÉHO PODÁNÍ	3
	3.1 Popis jednotlivých technik	3
	3.2 Analýza dat	4
	3.2.1 Zpracování údajů	4
	4 ZÁVĚRY	5
	5 REFERENČNÍ SEZNAM	5

Struktura seminární práce je jasně vymezena pěti Hlavními KAPITOLAMI, Podkapitolami, Podpodkapitolami..., označenými arabskými čísly podle desetinného dělení (...za posledním číslem bez tečky...).

Stránku s obsahem nečísľujte!

TEXTOVÁ ČÁST

- Seminární práce má max. rozsah pět stránek (2 úvodní stránky a 3 stránky vlastního textu).
- V seminární práci navazujte Hlavní KAPITOLY jednu na druhou,
- Stránky čísľujte až od kapitoly 1 ÚVOD (... 3),
- Hlavní KAPITOLY pište velkými písmeny a umístěte vlevo, před a za názvem vynechejte řádek,
- Podkapitola má jiný řez písma a nevynecháváte řádek za názvem (pouze nad názvem).

1 ÚVOD

Kapitola "vstupní" část a první kapitola v úvodu se má psát velkým písmem. Diagnostické vyšetření má být stručné a jasné, aby bylo možné se na něj rychle vrátit. Úvodní část je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán. Úvodní část je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

2 CÍL

Cíle práce jsou vymezeny v úvodu práce a v úvodu práce. Úvodní část je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

3 DIAGNOSTIKA HERNIHO VÝKONU

Diagnostika je úvodní část práce, která je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

3.1 Herní výkon

Herní výkon je podle Taborského (1979) sportovní výkonem svého druhu, který je důležitým a výsledkem sportovního výkonu. Úvodní část je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

3.1.1 Herní výkon jednotlivce

Dobry a Semigajovsky (1988) dlepo herní výkon jednotlivce jako součást svého výkonu, který má v úvodu práce realizuje ve svém výkonu na pravidelný děj výkonu.

Herní výkon jednotlivce vyjadřuje vývojový stupeň hry, který je výsledkem participace na výkonu herního výkonu. Jako součást svého výkonu na pravidelný děj výkonu.

Nezapomeňte na číslo stránky!

CITACE AUTORŮ V TEXTU

3 DIAGNOSTIKA HERNIHO VÝKONU

Diagnostika je úvodní část práce, která je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

Diagnostika zahrnuje úvodní část práce, která je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

3.1 Herní výkon

Herní výkon je podle Taborského (1979) sportovní výkonem svého druhu, který je důležitým a výsledkem sportovního výkonu. Úvodní část je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

3.1.1 Herní výkon jednotlivce

Dobry a Semigajovsky (1988) dlepo herní výkon jednotlivce jako součást svého výkonu, který má v úvodu práce realizuje ve svém výkonu na pravidelný děj výkonu.

Herní výkon jednotlivce vyjadřuje vývojový stupeň hry, který je výsledkem participace na výkonu herního výkonu. Jako součást svého výkonu na pravidelný děj výkonu.

Dvě publikace autorů jsou odděleny středníkem

Jediná tečka je na úplném konci věty (za závorkou)

Používejte v citacích autorů v textu „a“ (ne latinské „&“)

V textu se vyvarujte dvou závorek bezprostředně za sebou..!

Zápis citace ověřeného internetového odkazu

ODRÁŽKY V TEXTU

- Odrážky řešte automaticky (na horní liště) + za každým pojmem, větou v odrážce pište čárku, za poslední větou tečku + za poslední odrážkou vynechejte jeden řádek.
- Věty (pojmy) v odrážkách začínají v celém textu jednotně – velkým nebo malým písmenem.

Odrážky

Obecně lze metody regenerace rozdělit podle Benackové et al. (2020) do pěti částí:

- psychologické prostředky regenerace,
- psychologické prostředky regenerace,
- fyzikální prostředky regenerace,
- polykové prostředky regenerace,
- výživa v regeneraci a podpora sportovního výkonu.

ODSAZENÍ ŘÁDKŮ V TEXTU

Odsazení prvního řádku odstavce je v celém textu stejné (0,5). Řešte automaticky pomocí horní lišty (ne tabulátorem nebo mezeríkem)!

4 ZÁVĚRY

V seminární práci jsem představena regenerace a její funkce, resp. účinnost. Úvodní část je určena k tomu, aby se v úvodu práce seznámil s cíli a obsahem, který je v úvodu práce vymezen a popsán.

Vycházel jsem jak z odborné literatury, tak ze sportovní praxe, protože jsem se věnovala 15 let běžeckému výkonu na velkou úroveň. Z osobní zkušenosti mihu potvrdit důležitost regenerace v tréninkovém procesu i procesu zotavení po závodě.

V mému sportovním klubu nebyl žádný plán na regeneraci ani kontrolování či

ZÁVĚRY

4 ZÁVĚRY... srovnejte poznatky s cílem práce, citovaných autorů i s vlastním stanoviskem.

4 ZÁVĚRY

V seminární práci jsem představila regenerace a její fáze, resp. fáze. Uvedla jsem konkrétní metodiku regeneračních metod do skupin podle fáze a principiální porovnání, následně změnila sepsání metod v rámci na fyzik a biofyzik.

Vycházela jsem jak z odborné literatury, tak ze sportovní praxe, protože jsem se věnovala 15 let vědeckému tréninku na vrcholové úrovni. Z osobní zkušenosti mohu porovnat důležitost regenerace v tréninkovém procesu i pracovní zátěží po závodě.

V rámci sportovního kláby se byl kláda dříve na regeneraci ani kontrolována (i doporučená pracovní zátěže, což vedlo u některých závodců k častým zdravotním problémům a zraněním v důsledku zátěží fyzické zátěže).

Sepsání seminární práce mě velmi bavilo a domnívám se, že cíle práce byly splněny.

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

REFERENČNÍ SEZNAM

5 REFERENČNÍ SEZNAM

je standardní hlavní kapitola a navazuje na předchozí Hlavní KAPITOLU (ZÁVĚRY)!

5 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (1995). *Membership directory of men and women tennis-teaching professionals*. Houston, TX: United States Professional Tennis Association. **autor nenalezen**
- Čiháková, D. (1999). *Fyzikální trénink a její destrukce a zotavení zraněných z ročníku učebního zkušebního ústavu PFF UP v Olomouci*. Diplomová práce. Univerzita Palackého Fakulta tělesné kultury - Olomouc. **diplomová práce**
- Frémel, K. (2002). *Kompendum práce a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP Olomouc.
- Lehnert, M., Novosád, J., Nedla, F., Langer, F. & Botek, M. (2010). *Tréninkové metody ve sportu*. Olomouc: UP Olomouc.
- Langer, F. (2014). *Tréninkový systém evaluace*. Bydgoszcz: Uniwersytec Kazimierza Wielkiego. **paradikum**
- Langer, F. & Langerová, A. (2008). Evaluation of the condition high jumper's locomotor system in the prevention of health problems. *Kinesiology* 42, 11-13.
- Langer, F. (2008). *Atletika 1 [Účební texty]*. Olomouc: UP Olomouc. **internetový odkaz**
- Morris, H. (1998). *Experimental design and analysis*. Retrieved 1. 12. 2019 from the World Wide Web: <http://www.indiana.edu/~kines4593.html>

Pro citování autorů podle normy APA nahlédněte do *Kompedia pro psaní a publikování v kinantropologii* (Frémel, 2002).