

Teorie sportovního tréninku (1. Se Požadavky v předmětu TSP)

pro prezenční (bp4032; bp1810) i kombinované studium (bk4032)

ve školním roce 2021-2022 (podzimní semestr 13. 9. –10.12. 2021)

Vážené studentky, vážení studenti,

předkládám zobrazení přednášek a seminářů v *Power Pointu* s možností doplnění poznámek z jiných odborných textů.

Pěkné dny, F. L.

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

Teorie sportovního tréninku

1. Se Požadavky v předmětu, které...
(... je nezbytné dodržet pro splnění studijních povinností a absolvování předmětu Teorie sportovního tréninku ...)

Doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Katedra sportovních her

.....

.....

.....

.....

.....

**Předmět Teorie sportovního tréninku (1)
v podzimním semestru 2021-2022**

- CÍL, ÚKOLY A PŘEDMĚT SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (ST)**
- POHYBOVÉ SCHŮPNOSTI** (kondiční, koordinační, hybridní)
- POHYBOVÉ DOVEDNOSTI** (teorie, obtížnost, zpětná vazba, transfer – interference, individuální a věkové zvláštnosti)
- TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA** (organizační forma, části TJ – úvodní, hlavní zvláštně...nácviková, zdokonalovací, kondiční, smíšená, regenerační aj.)
- OBSAHOVÉ SLOŽKY ST** (kondiční, technická, taktická, psychologická, teoretická aj.)
- DRUHY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU** (herní, kondiční, regenerační aj.)
- ZATÍŽENÍ, ADAPTACE** (zátěž, vyčerpání, únava, regenerace, kompenzace, superkompenzace, přetřénování, psychická odolnost)
- EFEKT ST** (trénovanost, sportovní forma, maladaptace, přetížení aj.)
- SPORTOVNÍ VÝKON** (herní výkon, IHV, THV, faktory, determinanty)
- MOTORICKÉ UČENÍ A DIAGNOSTIKA SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI**
- DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY, METODY A FORMY**
- ETAPY ST** (sportovní předpříprava, specializovaný trénink a vrcholový ST)

.....

.....

.....

.....

.....

Doporučená literatura



Bedřich, L. & Dovallil, J. (2009). *Sylabus teorie a didaktika sportu I. Elportál*. Brno: MU.

Dovallil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada.

Kučera, V. & Dylevský, I. et al. (1996). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.

Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: UP Olomouc.

Hohman, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Olomouc: UP Olomouc.

Moravec, R. et al. (2005). *Teória a didaktika športu*. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava.

.....

.....

.....

.....

Poznámka k výběru a prezentaci odborné literatury



Návštěva přednášek a seminářů (mj. povinných...) je prvním krokem k zdárnému ukončení předmětu TSP!

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

Pro napsání seminární práce vyberte minimálně jeden aktuální pramen ze světové odborné literatury, který získáte jednoduše z ověřených databází.

Každý zdroj nezapomeňte uvést v *Referenčním seznamu*.

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

.....

.....

.....

Cíl výuky



Seznámit se...

... se základními principy a přístupy k rozvoji výkonnosti a trénovanosti prostřednictvím jednotlivých složek sportovního tréninku,

... s charakteristikami stimulace a rozvoje pohybových schopností, pohybových - sportovních dovedností.

.....

.....

.....

.....

Předmět Teorie sportovního tréninku (TSP)

Ve výuce předmětu TSP se syntetizují teoretické poznatky:

- Z anatomie,
- Z fyziologie,
- Z antropomotoriky,
- Z biomechaniky,
- Ze společensko-vědních oborů,
- Rozvíjející teoretická i praktická témata adaptace lidského organismu na různé typy sportovních výkonů, respektive pohybového zatížení.



Průběh podzimního semestru 2021-2022

Přednáška
pondělí bp4032 19:00-19:30;
pátek bk4032 1.10. 9:40-11:20; 19.11. 16:45-18:15; 26.11. 14:40-16:20 hod.
Semináře
pondělí bp4032/8 10:00-10:50; bp4032/4 18:00-18:50; úterý 4032/2 12:00-12:50; 4032/01 16:00-16:50;
bp1810/1 9:00-9:50; bp4032/3 11:00-11:50; 4032/5 14:00-14:50; 4032/7 9:00-9:50;
4032/06 19:19:50 hod.

Sepsání seminární práce a vytvoření prezentace v Power Pointu... jako předpoklad ke zkoušce (vysvětlení v II. úvodním bloku seminářů a zavěšení na webových stránkách předmětu TSP)

Požadavky v předmětu TSP

Hodnocení... písemný test na PC s uzavřenými odpověďmi (předpoklad úspěšnosti 2% je dosažení 80 %) z celkové bodové dotace konkrétního testu, aktivní účast na seminářích, vypracování seminární práce na vybrané téma (... a PP prezentace seminární práce) jsou součástí komplexní evaluace pro udělení zápočtu.

Závěrečný vědomostní test proběhne v I. řádném a v I. a II. opravném zkouškovém termínu
prosinec 2021 - únor 2022

Kontrolní test (14 otázek) na PC s možností získat bodové bonusy (1-3) k závěrečné zkoušce proběhne (1x) v průběhu podzimního semestru v době přednášky

Termín odeslání prací k schválení a ohodnocení (bp4032, bp1810 i bk4032) do 10. prosince 2021... pro seminářky s „opravou“ je termín do **pátku 5. listopadu 2021**

Průběh podzimního semestru 2021-2022

Kontrolní test (14 otázek) na PC s možností získat bodové bonusy (1-3) k závěrečné zkoušce proběhne (1x) v průběhu podzimního semestru v přednáškovém termínu...

Bytím bonusových programů 871 (2)

- PŘÍJMENÍ, JMÉNO:
STUDIJNÍ OBOR: _____
1. **Tabulka je**
- významná složka sportovního tréninku, která se zabývá vý...
 - první (nej) příjímá sportovního bloku, vedoucí k dosažení optim...
 - vlastní realizace strategie v průběhu sportovního výkonu (je p...
 - všechny odpovědi jsou správné
2. **Číslo intenzivní příjmy**
- organizace a stabilizace širokého spektra polyborcových doved...
 - všechny odpovědi jsou správné
 - složka a stabilizace na sportovní techniky příjímá osobitostem pov...
 - zvyšování variabilitu sportovních dovedností
3. **Číslo intenzivní příjmy**
- dovednost realizované v souhrnném prostředí bez vědecké z...
 - dovednost a jejich využití; realizované v podobnějším pr...
 - matematicko-syntetické dovednosti prováděné podle určitých p...
 - konkrétní dovednost; realizované v širším kontextu, sp...
4. **Průběh intenzivních (specifických) tréninků do 20-30 v se uplatňuje metodou**
- metoda sledování, ovládnutí zón
 - metoda sledování zón
 - metoda sledování zón
 - metoda zón

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

Body z kontrolního písemného testu (14 uzavřených otázek...) budou připočteny k výsledku závěrečného testu na PC.

V průběhu podzimního semestru 2021-22 budou v rámci přednášek 1x kontrolovány vědomosti z probíraného učiva.

PŘÍKLAD NÁMĚTŮ SEMINÁRNÍCH PRACÍ TSP

TÉMATA SEMINÁRNÍCH PRACÍ Z PŘEDMĚTU
Teorie sportovního tréninku (TSP); podzimní semestr 2021-2022

číslo	název
1	Účinky a vlivy různých sportovních tréninků na psychiku sportovního závodce
2	Sportovní výkon a sportovní vyčerpání - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
3	Sportovní trénink jako stimulace a adaptace
4	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
5	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
6	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
7	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
8	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
9	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
10	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
11	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
12	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
13	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
14	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
15	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
16	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
17	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
18	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
19	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce
20	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve vyčerpání sportovního závodce

Kompletní seznam témat (z 50) bude zveřejněn v IS FSPS MU na webových stránkách předmětu TSP

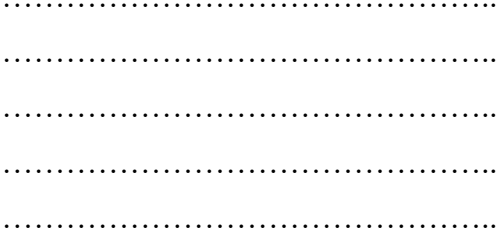
Studentka/ student po zralé úvaze zvolí z nabídky téma, kterému rozumí.

Oznámí vyučujícímu své jméno a číslo zadání na e-adresu **26266@mail.muni.cz.**

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

Seminární práci sepiše (doc; docx) a spolu s její prezentací (ppt; pptx) odešle (26266@mail.muni.cz) nejpozději v poslední den výuky semestru (00:00 hod.).

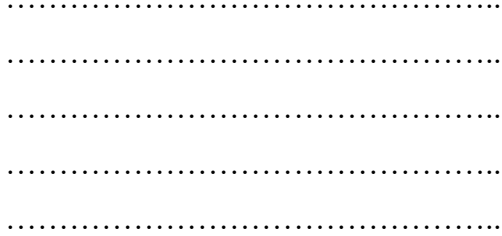
...do 5.11. s korekturou...!



Průběh podzimního semestru 2021-2022

Teorie sportovního tréninku (bk a bp4032; bp1810)

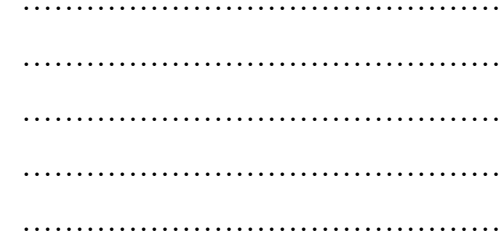
- Studentky a studenti průběžně posílají seminární práce a prezentace (zápočtové úkoly) v elektronické podobě na adresu vyučujícího (26266@mail.muni.cz)... Př. „Novák, Jan (6)“
- Závěrečná zkouška (v e-podobě) z předmětů TSP se uskuteční v podzimním zkušebním termínu.
- University textbooks and a summary sheet of requirements for completing the course (TSP) in English are prepared for foreign students. They will be available in writing (... as requested by the students...).



SYSTEM VÝKOVÝCH A ZKUŠEBNÍCH PROGRAMŮ D
Teorie sportovního tréninku

PŘÍJMENÍ, JMÉNO: STUDIJNÍ OBOR:	DATUM: ŠKOLNÍ ROK:
1. Všeobecný průběh tréninkového zatížení lze označit jako <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> specifického zatížení tréninkového procesu <input type="radio"/> obsahovou složku sportovního tréninku <input type="radio"/> adaptační mechanismus <input type="radio"/> organizační formu tréninkového procesu 	
2. Mezivalová koordinace patří mezi <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> výživové znaky <input type="radio"/> fyziologické znaky <input type="radio"/> anatomické znaky <input type="radio"/> energetické znaky 	
3. Účast a zdokonalování herních pohybových dovedností hráče probíhá především při <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> kondiční <input type="radio"/> taktické <input type="radio"/> psychologické <input type="radio"/> technické 	
4. Biologický proces obnovy přechodného poklesu funkčních schopností organismu nazýváme <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> únavu <input type="radio"/> přetřívání <input type="radio"/> homeostázu <input type="radio"/> zotavení 	
5. Stav, ke kterému dochází při dětrvajícím přetřívání, nazýváme <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> únavu <input type="radio"/> přetřívání <input type="radio"/> zotavení <input type="radio"/> regenerační 	

Příklad testu (PC) z předmětu Teorie sportovního tréninku



Hodnocení

(bp a bk4032; bp1810)



Bodové hodnocení vědomostního testu na PC

(50 otázek... a, b, c, d - jedna správná odpověď = 1 bod)

- o 48-50 A (96-100 % správných odpovědí),
- o 46-47 B (90-95 %),
- o 44-45 C (83-89 %),
- o 42-43 D (77-82 %),
- o 38-41 E (70-76 %),
- o ≤ 37 F nevyhověla/ nevyhověl.

- o ≤ 30 „borec na konec (!)“

Bude-li výsledek e-testu ≤ 30 nemůže se studentka/student zúčastnit následujícího termínu e-testu (... čas využije k doučení)

Body z kontrolního písemného testu (1-3) budou připočteny k výsledku závěrečného testu na PC

.....

.....

.....

.....

.....

DĚKUJÍ ZA POUŽITÍ

.....

.....

.....

.....

.....