

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

Teorie sportovního tréninku 2

1 Př Požadavky v předmětu TSP 2 (KS)

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

Náměty pro přednášky a semináře

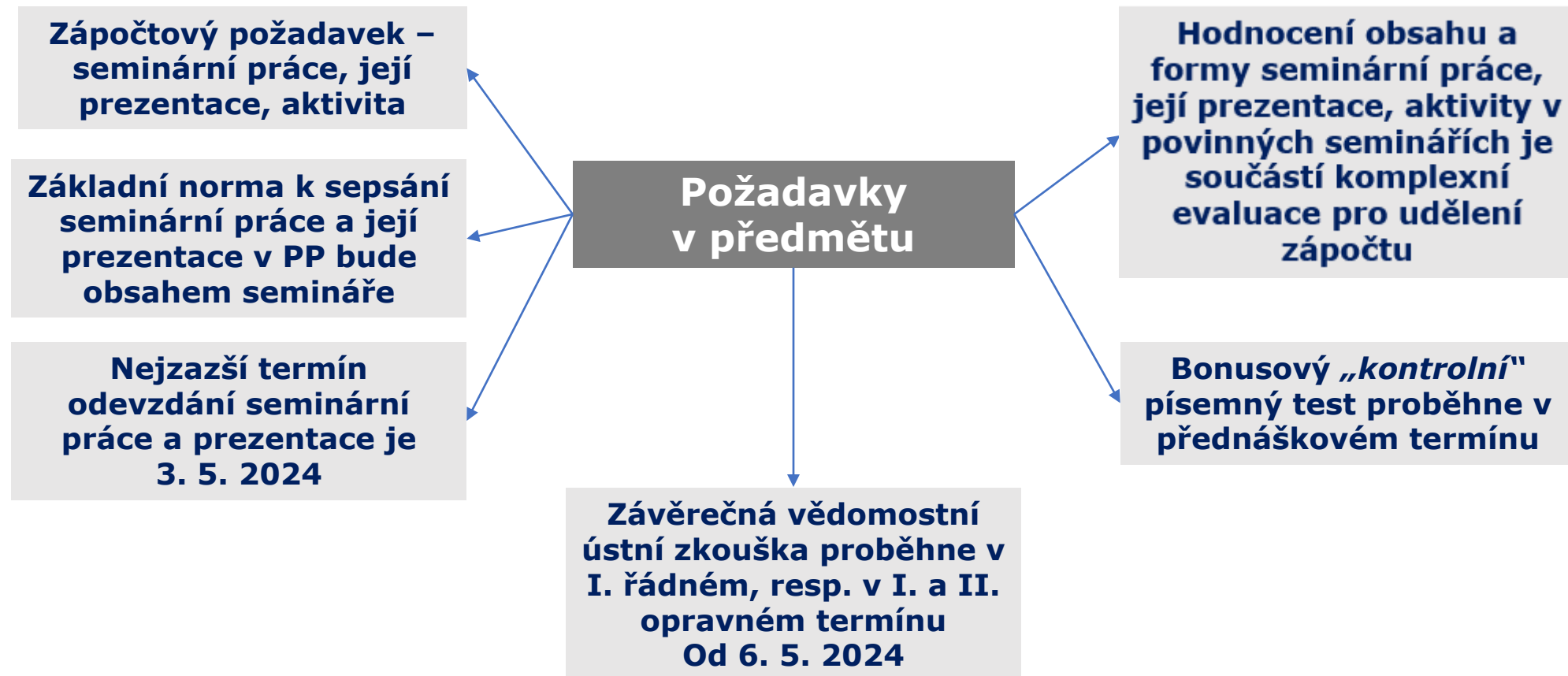
- 1. Řízení sportovního tréninku** (*zásadní součást tréninkového procesu - významně rozhoduje o účinnosti; zásah do tréninku za účelem dosažení tréninkových cílů – plánování, evidence, kontrola, inovace*).
- 2. Plánování a modelování tréninkového zatížení** (*stanovení cílů tréninku, skladby, obsahu metod v určeném tréninkovém období*).
- 3. Evidence, kontrola a inovace** (*zaznamenání nezbytných informací o tréninkovém procesu, diagnostika a testování a startů v kontrolních, resp. přípravných v soutěžích*).
- 4. Tréninkové metody** (*rozdělení metod podle obsahu tréninku; metody přerušované a nepřerušované; metody technické, taktické a psychologické přípravy*).
- 5. Periodizace ve sportovním tréninku** (*charakteristika, význam ve sportovním tréninku, tréninkové cykly; typy tréninkových cyklů*).
- 6. Sportovní talent** (*identifikace talentů ve sportu; fyzické předpoklady pro sportovní výkonnost*).
- 7. Trénink ve vysokohorském prostředí** (*jeden ze základních metodických faktorů rozvoje sportovní výkonnosti; zvyšování nadmořské výšky; reakce a adaptace na vyšší nadmořskou výšku*).
- 8. Analýza týmového herního a individuálního sportovního výkonu** (
- 9. Adaptace na silovou zátěž** (*silové schopnosti, účinky silového tréninku; adaptace nervového, oběhového, endokrinního systému*).
- 10. Charakteristika vnějšího a vnitřního zatížení ve vybraných sportovních hrách** (*struktura sportovního výkonu u týmových sportů; zvláštnosti odlišující sportovní hry*).
- 11. Fyziologické aspekty stárnutí a sportovní trénink ve vyšším věku** (*intervence na poli podpory zdraví; trénovatelnost a zatížitelnost v průběhu života*).



Průběh jarního semestru 2023-2024

Teorie sportovního tréninku 2 - kombinované studium

bk4057 Př: Pá 1. 3. 8:25–10:05 D33/103; Pá 15. 3. 9:15–11:45 D33/103; Pá 5. 4. 11:45–13:25 D33/103,
bk4057/01 Se: Pá 23. 2. 9:15–11:45 D33/103; Pá 1. 3. 10:05–11:45 D33/103; Pá 5. 4. 10:05–11:45 D33/103,



Zápočtové požadavky z předmětu TSP 2

Jarní semestr 2023-2024 – kombinované studium

1. Analýza sportu profil zátěž profil požadavků a analýz
2. Diagnóza talentu
3. Talent ve sportovním tréninku
4. Sportovní trénink v systému sportovních věd
5. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování síly
6. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování rychlo
7. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování vytrv
8. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování flexibility
9. Sportovní trénink zaměřený na ovlivňování koordinace
10. Charakteristika řízení tréninku, typy řízení a plánování tréninkových cílů
11. Současné přístupy k rozvoji trénovanosti a jejich aplikace v tréninku
12. Současné přístupy k rozvoji sportovní výkonnosti a jejich aplikace v tréninku
13. Přiměřenost a účinnost zátěže
14. Speciální tréninkové metody a tréninkové přístroje (přístrojově hodnocený trénink)
15. Tréninkové zátěže
16. Vliv tréninkových procesů na zdravotní stav a zatížitelnost v průběhu života
18. Věda o tréninku a fitness sport
19. Vytrvalostní trénink v oblasti fitness
20. Silový trénink v oblasti fitness

**Kompletní seznam
témat do
předmětu TSP2 je
zavěšen na
webových
stránkách vaší
studijní skupiny**

Ilustrační seznam...



**Studentka/student zvolí jedno
téma z nabídky seminárních
námětů a oznámí výběr učiteli
(e-mail) ... **NovákJan_22** (do
22.3.2024)**

**Studentka/student pečlivě
prostuduje nové požadavky
pro psaní a publikování v
kinantropologii (APA)**

**Studentka/student sepíše
seminární práci (doc; docx) a s
prezentací (ppt; pptx) a odešle
do 7.5.2024**

Výběr ze studijních materiálů je umístěn...



... na webových stránkách předmětu TSP 2

... na nástěnce katedry sportovního výkonu a diagnostiky v I. patře (E34)

Teorie sportovního tréninku 2
pro prezenční (bp4057) i kombinované studium (bk4057) ve školním roce 2021-2022 (jarní semestr 1. 5. – 24. 5. 2022)

Vážené studentky, vážení studenti,
předkládám zobrazení přednášek v **Power Pointu** s možností doplnění poznámek z jiných odborných textů.
Pěkné dny, F. L.

MAŠARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

Teorie sportovního tréninku 2

1. (PV) řízení sportovního tréninku

Výsledná TaD ST2 v jarním semestru 2020-2021

1. Řízení sportovního tréninku
2. Tréninková vytrvanost, zdraví
3. Individuální zátěž, formy, postupy
4. Sílová a výdržná pohybových schopností (sílová, vytrvanost, formy)
5. Modelování tréninkového zatížení v různých druzích sportů
6. Trénink ve vysokokarotenových prostředí, aklimatizace
7. Pohybová aktivita a trénink ve vyčíslené síle
8. Vakuum
9. Sportovní trénink zdravotně postižených sportovců
10. Účinný výkon (výsledná sportovní výkonu a vytrvanost)
11. Specifika tréninkového procesu dítěte, mládeže, žen

Úvod do řízení sportovního tréninku

Řízení sportovního tréninku zahrnuje úroveň a obsah sportovního tréninku, provádění a monitorování, první úroveň je řízení tréninku a druhé úroveň je řízení tréninkového procesu.

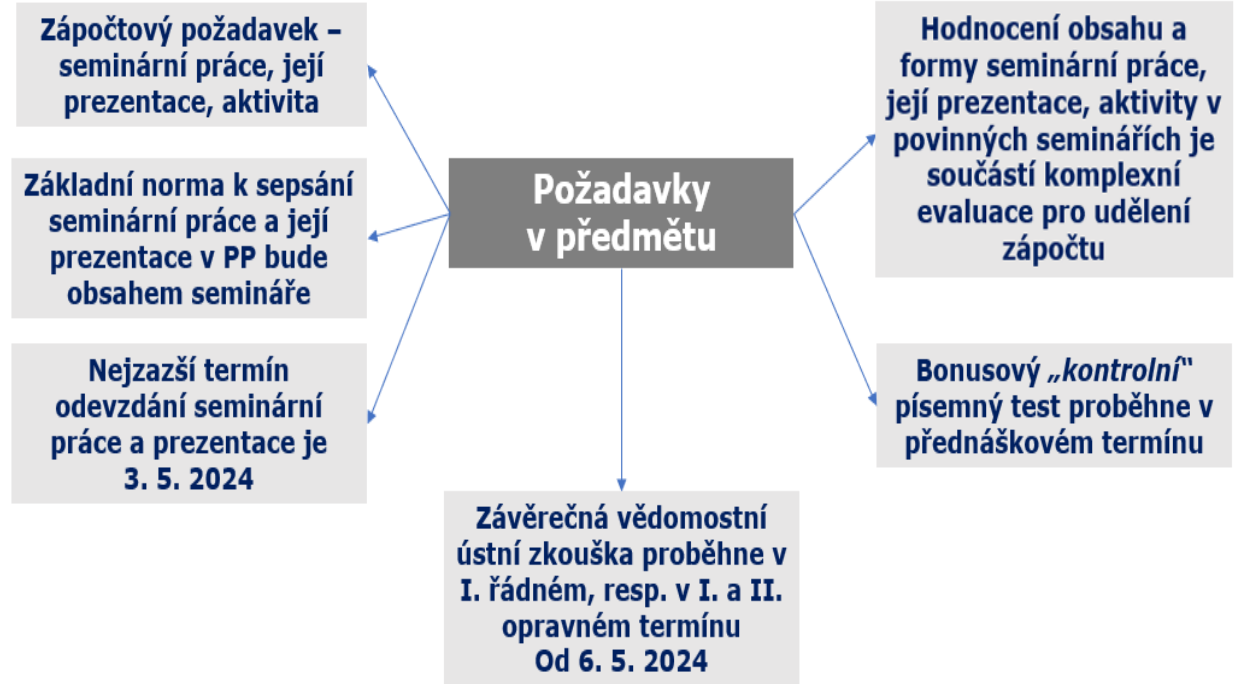
Řízení sportovního tréninku
odborné diagnostice a závažnosti tréninku za účelem dosažení tréninkových cílů

- Plánování**
- cíle, záměr, obsah, čas, místo, prostředky, metoda, ...
- Evaluace**
- monitorování, kontrola, hodnocení, ...
- Vyhodnocení**
- výsledky, zpráva, ...

Průběh jarního semestru 2023-2024

Teorie sportovního tréninku 2 - kombinované studium

bk4057 Př: Pá 1. 3. 8:25–10:05 D33/103; Pá 15. 3. 9:15–11:45 D33/103; Pá 5. 4. 11:45–13:25 D33/103,
bk4057/01 Se: Pá 23. 2. 9:15–11:45 D33/103; Pá 1. 3. 10:05–11:45 D33/103; Pá 5. 4. 10:05–11:45 D33/103





Průběžné hodnocení „bonusový“ písemný test

**V průběhu jarního semestru 2023-2024 bude v době
náhodně vybrané přednášky hodnocen stav
vědomostí z probíraného učiva
(14 otevřených otázek; 7 min.)**

**Procenta získaná z „bonusového“ písemného testu (14 otázek) budou
pokaždé připočtena k výsledku závěrečné ústní zkoušky...**

Díky za pozornost

Úvodní seminář

... požadavky, které je nezbytné dodržet pro splnění studijních povinností a úspěšného absolvování předmětu Teorie sportovního tréninku (TSP)

Výběr relevantní studijní literatury (odborná literatura, periodika, ověřené internetové odkazy aj.) je prvním krokem k úspěchu...

Pro realizaci seminární práce citujte minimálně jeden zdroj ze zahraniční odborné literatury

Pro svoji práci vybírejte odkazy datované po roku 2010

Každý zdroj nezapomeňte uvést v textu (*Autor, 2010*) i v Referenčním seznamu

V případě, že si správností výběru odborné literatury nebudete jisti, konzultujte výběr s vyučujícím



Výběr odborné literatury je pestrý, ale má i svá úskalí...

...výběr relevantní odborné literatury nebo ověřených internetových odkazů je důležitým krokem k úspěchu..., zodpovídáte si za něj sami!



DOPORUČENÁ LITERATURA

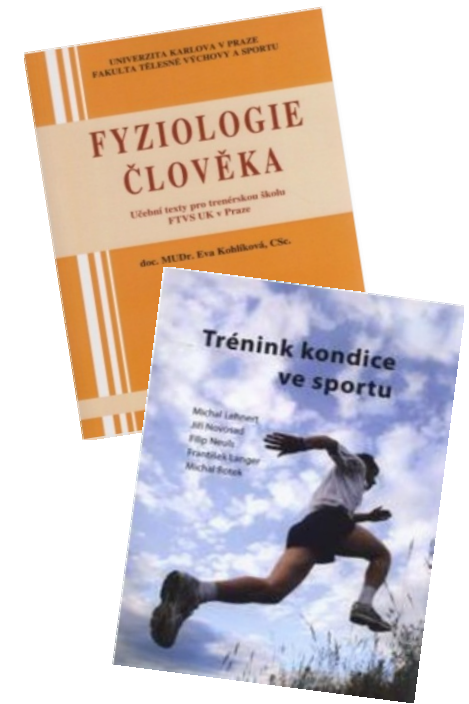
Hohman, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Olomouc: UP Olomouc.
Moravec, R. & al. (2005). *Teória a didaktika športu*. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava.

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

Kohlíková, E. (2004). *Fyziologie člověka. Učební texty pro trenérskou školu*. Praha: FTVS UK.

Bedřich, L. & Dovalil, J. ((2009). *Sylabus teorie a didaktika sportu I. Elportál*. Brno: Brno: MU.
Zahradník, D. & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Brno: MU.

Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: FTVS UK.
Vičar, M. (2018). *Sportovní talent*. Praha: Grada.



(m. j. stimulace a rozvoj pohybových schopností: kondičních, koordinačních, hybridních, analýza sportovního a herního výkonu, individuální a týmový herní výkon; trénink kondiční, technicko-taktický, regenerační, psychologická příprava, motorické testy, testy sportovních dovedností).