

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

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

Úvodní obrázek prezentace...

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

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

TRÉNINK A SENIORSKÝ SPORT

Autor: Jana Kovářová
bk 2101, TVS-T, 2020-2021

Teorie sportovního tréninku

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 seminárka 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 strukturace, aktuálnost a naznačení způsobu řešení,**
resp. co chceme dosáhnout...

**Co nejjednodušší a co možná
nejstručnější formulace!**

Cíle práce

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

Dílčím cílem je upozornit na rizika při sportovním tréninku seniorů.

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

1. Hlavním cílem seminární práce **je seznámit studentky a studenty s....**
2. Dílčím cílem práce je...

Řešení hlavní problematiky

Řešení hlavní problematiky může mít formu výsledků šetření a diskuze k těmto výsledkům.

Zdravotní a seniorský sport

Jednoduchá definice stáří ...

- biologické,
- sociální,
- kalendářní,
- psychické.

Obsahem může být i stručný přehled nejdůležitějších literárních poznatků nebo ověřených internetových odkazů, doplněných vlastní analýzou.

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.

Dbejte na logiku a třídění zvolených pojmů, názorů... a na stručnost.

Nezapomínejte přitom na srozumitelnost!

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.

Neopomeňte zmínit také to nejpodstatnější z dílčího cíle...

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, prosím, všechny požadavky na prezentaci seminární práce, které jsou zmiňovány v seminářích (*IS; Studijní materiály; Učební materiály*) nebo v „Kompendiu pro psaní a publikování v kinantropologii...”

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.

Vyjádřete svůj názor na řešený problém, polemizujte s citovanými autory, zmiňte limity práce nebo co se vám v seminární práci nepovedlo...

Nezapomeňte na doporučení pro praxi!

Pozn. V seminární práci jsem seznámil (-a) studentky studenty s... popsal (-a) ... charakterizoval (-a) ... objasnil (-a) ... Limity práce...

Cíle seminární práce jsem splnil (-a) nebo nesplnil (-a) ...proč?

Děkuji za pozornost...

