

# 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 bp4032/1 9:00-10:30; pátek bk4032/1 10:00-11:30; 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 webovou stránku 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)

- MĚNĚNÍ JMÉNO: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_  
 STUDIJNÍ OBOR: \_\_\_\_\_ ŠKOLNÍ ROK: \_\_\_\_\_
1. **Teorie je**
    - a. významná složka sportovního tréninku, která se zabývá výstavbou a realizací sportovního tréninku, včetně jeho didaktické a pedagogické stránky.
    - b. praxe (tj. jak sportovního tréninku, včetně jeho didaktické a pedagogické stránky).
    - c. vlastní realizace strategie v průběhu sportovního výkonu (je praxe součástí konkrétních úkolů - operativní řešení).
    - d. všechny odpovědi jsou správné.
  2. **Číslo testovací přílohy**
    - a. určování a stabilizace šlachového systému polyborých dermátů.
    - b. všechny odpovědi jsou správné.
    - c. stavění a stabilizace šlachového systému polyborých dermátů.
    - d. rozlišování variabilit sportovních dermátů.
  3. **Číslo testovací přílohy**
    - a. dermátů realizované v soustavě prostřední bez větví z na nářadí, zvláště do rodu spoz.
    - b. dermátů a jejich variací, realizované v podobě různých prvků (činnosti, úkolů).
    - c. matřičko-epiteliální dermátů prováděné podle struktury prvků.
    - d. komplexní dermátů realizované v podobě různých prvků (činnosti, úkolů).
  4. **Průběh testování (testování) trvá do 20-25 v se uplatňuje metodika**
    - a. seřazení sledování, ovládnutí zvláště.
    - b. seřazení sledování zvláště.
    - c. seřazení sledování zvláště.
    - d. seřazení zvláště.

**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 aktivity
2	Sportovní výkon a sportovní vyčerpání - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
3	Sportovní trénink jako stimulace a adaptace
4	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
5	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
6	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
7	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
8	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
9	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
10	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
11	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
12	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
13	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
14	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
15	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
16	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
17	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
18	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
19	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu
20	Seminární práce - vztahy mezi tělesnými, duševními a energetickými procesy ve sportovním výkonu

**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 sepíše (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: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_  
STUDIJNÍ OBOR: \_\_\_\_\_ ŠKOLNÍ ROK: \_\_\_\_\_

- Vševnitý průběh tréninkového zatížení lze označit jako
  - specifickou zátěž sportovního procesu
  - obsahovou složku sportovního procesu
  - adaptační mechanismus
  - organizační formu tréninkového procesu
- Mezivaleová koordinace patří mezi
  - výkonné znaky
  - fyziologické znaky
  - anatomické znaky
  - energetické znaky
- Účes a zdokonalování herních pohybových dovedností hráče probíhá především při
  - kondiční
  - taktické
  - psychologické
  - technické
- Biologický proces obnovy přechodného poklesu funkčních schopností organismu nazýváme
  - únavu
  - přetřívání
  - laktacidemii
  - zotavení
- Starší děti klesají při děterním přetřívání, nazýváme
  - únavu
  - přetřívání
  - zotavení
  - regenerační kapacitu

**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**

.....

.....

.....

.....

.....