

# Teorie sportovního tréninku

## 2. Se Požadavky na seminární práci

Doc. PaedDr. František Langer, CSc.  
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

**Logické uspořádání**

**Snadná orientace v textu**

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

.....


.....

.....

.....

.....

## ÚPRAVA TEXTU



### Přehlednost

- Úvodních stránek (*titulní strana, obsah*),
- Hlavních kapitol,
- Podkapitol,
- Podpodkapitol.

- Číslování stránek,
- Obsah,
- Číslování kapitol, podkapitol...
- Zvýrazňování fezem písma,
- Dodržování normy pro psaní a publikování v kinantropologii.

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

.....


.....

.....

.....

.....

## POKyny PRO AUTORKY/AUTORY



**Pro sepsání seminární práce se studentky/studenti řídí...  
...závaznou normou pro psaní a publikování v kinantropologii...**

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

[https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Studenti/Dokonceni\\_studie/Zaverena\\_prace/Kompendium\\_psaní\\_a\\_publicování\\_v\\_kinantropologii.pdf](https://ftk.upol.cz/fileadmin/userdata/FTK/Studenti/Dokonceni_studie/Zaverena_prace/Kompendium_psaní_a_publicování_v_kinantropologii.pdf)

**Zjednodušený „vzor“ bude zavěšen na web stránek předmětu v IS**  
(*Studijní materiály; Organizační pokyny...*)

.....

.....

.....

.....

.....

## DOPORUČENÍ



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

**Číslování kapitol:** **Arabskými čísly podle desetinného dělení (...za posledním číslem bez tečky...)** se stálou velikostí písma 12... s rozlišením **HLAVNÍCH KAPITOL**, **podkapitol** a **podpodkapitol** různým řezem písma (popř. odsazením řádku vpravo 0,5)

### 1 HLAVNÍ KAPITOLA

1.1 Podkapitola  
1.1.1 Podpodkapitola  
1.1.1.1 Podpodpodkapitola  
1.1.1.1.1 Podpodpodpodkapitola

## DOPORUČENÍ

**Mezery (1)** Podle „úrovně“ nadpisu **KAPITOLY**, Podkapitoly

**Číslo stránek (2)** Uprostřed spodního okraje

**Nadpisy (3)** Bez tečky (dvojtečky) a bez podtrhávání, od levého okraje (...ne uprostřed!)

**Zarovnávání (4)** Do bloku ☐☐☐☐ nebo vlevo ☐☐☐☐ v celé práci(!)

**Navazujte text (5)** V seminární práci navazujte **HLAVNÍ KAPITOLY** jednu na druhou (v Bc. nebo Mgr. práci jsou **HLAVNÍ KAPITOLY** na samostatných stránkách...!)



## DOPORUČENÍ

**Řádkování** 1,5

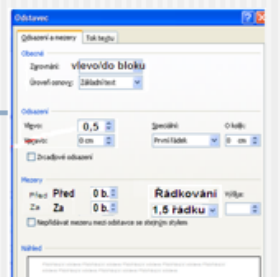
**Mezery (před a za řádkem)** 0 a 0

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

**Zarovnávání** do bloku nebo vlevo

**Velikost písma** „12“ ... v celé seminární práci

**Typ písma** Bud Times New Roman nebo Arial (v celé práci)



## SOUHRN PŘEDEŠLÉHO

- Celá seminární práce je psána jedním typem písma (buď Arial nebo Times New Roman),
- Velikostí 12,
- Řádkování 1,5,
- Mezery před a za 0,0,
- Zarovnávání do bloku nebo vlevo,
- Kapitoly se liší kromě čísla i „řezem“ písma (**HLAVNÍ KAPITOLY**, **Podkapitoly**, resp. **Podpodkapitoly**...)

.....

.....

.....

.....

.....

## DOPORUČENÍ



### Mezery neděláme:

- u pomlček, např. mezi čísla stránek (28-34),
- jestliže čísla vyjadřujeme přidavné 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

### 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

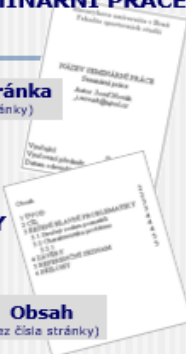
(autoři citovaní v textu seminární práce)

### Úvodní stránka

(bez čísla stránky)

### Obsah

(bez čísla stránky)



.....

.....

.....

.....

.....

## ÚVODNÍ STRÁNKA

**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 podléhá schválení odpovědného pracovníka instituce (na MU v Brně je to děkan).~~ **Navíc musí znak splňovat základní požadavky** (např. barva, rozměry stran, originální písmo a grafiku atd.).

**Titulní stránka** (zarovnávání na střed) a v normě pro psaní a publikování v kinantropologii.

Masarykova univerzita v Brně  
Fakulta sportovních studií

---

**NÁZEV SEMINÁRNÍ PRÁCE**  
Seminární práce  
Autor: Josef Novák  
jnovak@upol.cz

---

Vydání: \_\_\_\_\_ Datum odevzdání: \_\_\_\_\_

Stráží doc. \_\_\_\_\_  
Stráží rkt. \_\_\_\_\_

**Úvodní stránku nečíslujte!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## OBSAH

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

**OBSAH**

1 ÚVOD	3
2 CÍL PRÁCE	3
3 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY	3
3.1 Sběr dat	3
3.2 Analýza údajů	4
3.2.1 Hodnocení výsledků	5
4 ZÁVĚRY	5
5 REFERENČNÍ SEZNAM	5

**Stránku s obsahem nečíslujte!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TEXTOVÁ ČÁST

- 1. Seminární práce má max. rozsah pět stránek (2 úvodní stránky a 3 stránky vlastního textu).**
- 2. V seminární práci navazujte Hlavní kapitoly jednu na druhou,**
- 3. Stránky číslyte až od kapitoly 1 ÚVOD (... 3),**
- 4. Hlavní kapitoly velkými písmeny, vlevo, před a za titulem vynechat řádek,**
- 5. Podkapitola má jiný řez písma, nevynechávat řádek pod titulem (*pouze nad*).**

**1 ÚVOD**

Úvodní stránka seminární práce a první kapitola v ní má za úkol nastavit kontextovou otázku. Respondentovi respondenci nabízí otázku se čtyřmi možnými, do ní vybíráme dle toho který z nich je nejvíce, který je méně či který se nejvíce a potomme také a tímto pomocí svého učitel. Úvodní stránka první kapitoly a úvodní stránka druhé a třetí kapitoly.

**1.1 ÚVOD**

Úvodní stránka seminární práce je sestavena z několika částí (ÚVOD) a první kapitola (ÚVOD) v práci. Úvodní stránka (ÚVOD) v práci je sestavena z několika částí (ÚVOD) a první kapitola (ÚVOD) v práci. Úvodní stránka (ÚVOD) v práci je sestavena z několika částí (ÚVOD) a první kapitola (ÚVOD) v práci.

**1.1.1 Úvodní stránka**

Úvodní stránka (ÚVOD) v práci je sestavena z několika částí (ÚVOD) a první kapitola (ÚVOD) v práci. Úvodní stránka (ÚVOD) v práci je sestavena z několika částí (ÚVOD) a první kapitola (ÚVOD) v práci.

**1.1.2 Úvodní stránka**

Úvodní stránka (ÚVOD) v práci je sestavena z několika částí (ÚVOD) a první kapitola (ÚVOD) v práci. Úvodní stránka (ÚVOD) v práci je sestavena z několika částí (ÚVOD) a první kapitola (ÚVOD) v práci.

**Nezapomeňte na číslo stránky!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CITACE AUTORŮ V TEXTU

### 3 DIAGNOSTIKA HERNIHO VÝKONU

Diagnostiku je důležité zvládnout včasně, jako předpoklad jsou pozorovatelské a měřicí metody či projevy sportovce, trenéra, nebo jejich vzájemné vztahy.

Diagnostika zahrnuje čtyřlůžkové vědní disciplíny, včetně antropometrických a biomechanických charakteristik (Dobry, 1988; Holman a Brack, 1983).

#### 3.1 Herní výkon

Herní výkon je podle Taborského (1979) sportovním výkonem svého druhu, který je dán průběhem a výsledkem specifického jednání během děje zápasu a jednoru vřech forem pohybu vyšších realizovaných úrovní fyzikálních, chemických, biologických a sociálních. Výkon hráče můžeme charakterizovat jako substituční výkon a herní výkon skutečný.

##### 3.1.1 Herní výkon jednotlivce

Dobry a Semigajovský (1988) chápe herní výkon jednotlivce jako souhrn všech činností, které hráč v zápasu realizuje ve snaze reagovat na proměnlivý děj zápasu.

Herní výkon jednotlivce vyjadřuje vývojový stupeň kvality uplatnění participovat na týmovém herním výkonu. Jeho úroveň závisí na mnohařivě determinacích.

## ODRÁŽKY V TEXTU

Občas lze metody regrese rozdělit podle Benackové et al. (2020) do pěti důležitých kategorií:

- pedagogické prostředky regrese,
- psychologické prostředky regrese,
- fyzikální prostředky regrese,
- pohybové prostředky regrese,
- výhra v regresi a podoba sportovního výkonu.

### 4 ZÁVĚRY

V seminární práci jsem přehledně regrese a její funkci, resp. dělení. Uvedla jsem konkrétní rozdělení regrese metod do skupin podle druhu a principů provádění, následně zmínila nejpoužívanější metody a běžící na lyžích a biatlonu.

Vycházela jsem jak z odborné literatury, tak ze sportovní praxe, protože jsem se věnovala 11 let biatlonu lyžování na vrcholové úrovni. Z osobní zkušenosti mohu potvrdit důležitost regrese v tréninkovém procesu i procesu nastavení po zápasích.

V mému sportovním klubu se byl klade důraz na regresi ani kontrolována či

1. **Odrážky řešte automaticky (na horní liště) + za každým pojmem, větou v odrážce pište čárku, za poslední větou tečku + za poslední odrážkou vynechte jeden řádek.**
2. **Věty (pojmy) v odrážkách začínějte v celém textu jednotně – velkým nebo malým písmenem.**
3. **Odsazení prvního řádku odstavce je v celém textu stejné (0,5). Řešte automaticky pomocí horní lišty (ne tabulátorem nebo mezníkem)!**

## ZÁVĚRY

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

#### 4 ZÁVĚRY

V seminární práci jsem přehledně regrese a její funkci, resp. dělení. Uvedla jsem konkrétní rozdělení regrese metod do skupin podle druhu a principů provádění, následně zmínila nejpoužívanější metody a běžící na lyžích a biatlonu.

Vycházela jsem jak z odborné literatury, tak ze sportovní praxe, protože jsem se věnovala 11 let biatlonu lyžování na vrcholové úrovni. Z osobní zkušenosti mohu potvrdit důležitost regrese v tréninkovém procesu i procesu nastavení po zápasích.

V mému sportovním klubu se byl klade důraz na regresi ani kontrolována či doporučená osobními trenéry, což vedlo o některých zápasích k častým zdravotním problémům a zraněním a zraněním lyžařské kategorie.

Sepání 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?

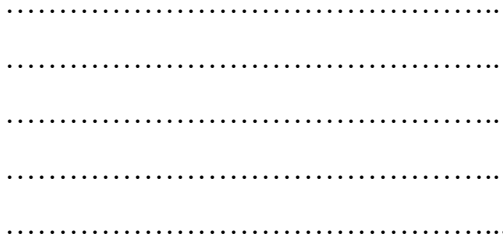
## REFERENČNÍ SEZNAM

### 5 REFERENČNÍ SEZNAM

- Čiháková, D. (1999). *Polohová aktivita a její determinanty u osob s mentálními i řečnými ztrátami studia FTK UP v Olomouci*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Frömel, K. (2002). *Kompensace prání a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP Olomouc.
- Lehant, M., Novosád, J., Neula, F., Langer, F. & Botek, M. (2010). *Průběh kordické svalové zprávy*. Olomouc: UP Olomouc.
- Langer, F. (2014). *Fast sport system evaluation*. Bydgoszcz: Uniwersytet Kazimierza Wielkiego.
- Langer, F. & Langerová, A. (2008). Evaluation of the condition high jumper's locomotor system in the prevention of health problems. *Kinesiology* 40, 1:1-13.
- Langer, F. (2008). *Atletika I [Účební texty]*. Olomouc: UP Olomouc.
- Membership directory of men and women tennis-playing professionals. (1995). Houston, TX: United States Professional Tennis Association.
- Morris, H. (1998). *Eye-tracking design and analysis*. Retrieved 11. 12. 2009 from the World Wide Web: <http://www.indiana.edu/~kines1093.html>.

Pro citování autorů nahlédněte do *Kompentia pro psaní a publikování v kinantropologii* (Frömel, 2002).

**5 REFERENČNÍ SEZNAM ... standardní hlavní kapitola navazuje přímo na předchozí hlavní kapitolu!**



**Díky za pozornost...**

