

# Teorie sportovního tréninku

## 3. Se Požadavky na prezentaci seminární práce

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

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Faktory ovlivňující přípravu prezentace

Čeho chci dosáhnout?	Např. úspěšné obhajoby závěrečné práce...
Jaké mám osobní předpoklady?	Posoudit vlastní teoretickou připravenost, prezentační a technické dovednosti.
Jaké jsou požadavky?	Požadovaný obsah a časová dotace prezentace.
Co budu prezentovat?	Vyhodnotit klíčové, doplňkové nebo nejdůležitější informace
Kde budu prezentovat?	Prostory, vybavení a uspořádání místnosti, technické zázemí.
Jak budu prezentovat?	Míra důkladné přípravy a improvizace.

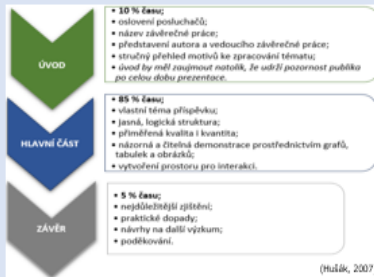
(Hadišová, 2017)

*Rozsah a obsah sdělení je potřeba důkladně zvážit a připravit, někdy méně znamená více)\*.*

U dospělých jedince je prům. (100%) koncentrace přibližně 10 min., za dobu koncentrace je možné vstřebat 7-9 nových informací (Gallo, 2012).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Členění prezentace



„Aplikace PowerPoint nevytváří prezentace – vytváří jen snímky. Pamatujte, že snímky připravujete pro doplnění mluvené prezentace.“

Matt Thornhill

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Doporučení pro tvorbu prezentace v PowerPointu

### Používat:

- vhodné barvy,
  - kontrast barev mezi pozadím a textem,
  - vhodný styl,
  - velikost písma,
  - grafy, tabulky a obrázky (omezíme počet číselných údajů na snímcích),
- **Důležitá je jednoduchost textu na snímku** (např. použití odrážek...),
  - Doplnky prezentací jako jsou např. zvukové efekty, přechody, animace používat s mírou,
  - Minimalizovat počet snímků – v rámci přípravy na prezentaci je vhodné provést seškrtnání zbytečného textu,
  - Před prezentací je vhodné přezkontrolovat zobrazení prezentace na počítači a dataprojektoru, kde bude prezentace probíhat.

**Text vytvořených snímků nečteme, heslovité informace z prezentace rozvádíme do nových celistvých vět.**

.....

.....

.....

.....

.....

## Úvodní obrázek prezentace...

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



- **Identifikace** (Univerzita, Fakulta),
- **Název práce,**
- **Autor, autorka** (studijní skupina, školní rok, vyučovaný předmět),

- **Základní informace** o autorce, autorovi, dostatečný vhlad do problematiky
- Uvést posluchače do problematiky a **zdůvodnit aktuálnost** jejího řešení.
- Vymezit **vlastní stanoviska** a východiska,
- Určit jasně **jaký problém** bude řešen,

**Znak** (logo) instituce lze použít jen ve výjimečných případech ~~na velmi důležitých dokumentech~~ (což seminářka ~~nežije~~ ~~provádí~~ ~~logo~~ ~~předchá~~ ~~schválení~~ ~~odpovědného pracovníka instituce~~ ~~na MU v Brně je to kvěstka~~ ~~navíc musí znak splňovat základní požadavky~~ (např. barva, poměry stran, originální písmo a grafiku atd.).

.....

.....

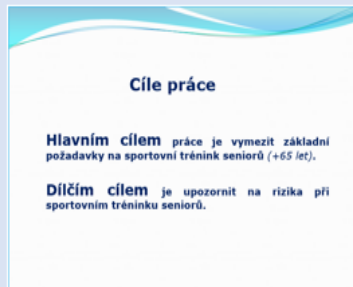
.....

.....

.....

## Cíl práce

Předpokládá se jasná struktura, aktuálnost a naznačení způsobu řešení, resp. co chceme dosáhnout..



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

Hlavním cílem seminární práce je seznámit studenty s problematikou... **Jasná, srozumitelná a stručná formulace cíle!**

Dílčím cílem práce je... doplnění a specifikace dalších skutečností.

.....

.....

.....

.....

.....

## 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.

Je třeba usilovat o logičnost, třídění, jasnost zvolených kritérií... a návaznost podkapitol.

.....

.....

.....

.....

.....

## 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.

Text vytvořených snímků nečteme, heslovitě informace z prezentace rozvádíme do nových celistvých (připravených) vět...

.....

.....

.....

.....

.....

## 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 všechny požadavky, které jsou prezentovány i v dalších typech závěrečných prací např. (např. bakalářská a magisterská práce).

.....

.....

.....

.....

.....

### 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.

Uveďte limity práce nebo i co se vám v seminární práci nepovedlo... a proč?

Zdůrazněte splnění nebo nesplnění cíle seminární práce.

... v seminární práci jsem seznámil (-a) studenty s... popsal (-a) ... charakterizoval (-a) ... objasnil (-a) ... Limity práce jsou ... Cíle seminární práce jsem splnil (-a) nebo nesplnil (-a) ...proč?

.....

.....

.....

.....

.....

