

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.

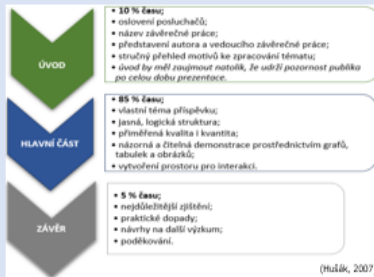
(Hadišová, 2017)

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 seminářská není)!~~ ~~Prostředí logo~~ ~~požadová 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.).~~

.....

.....

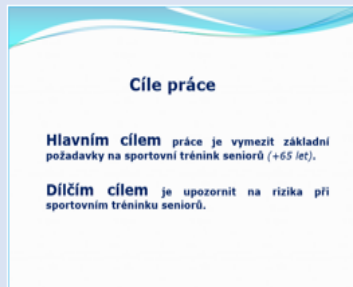
.....

.....

.....

Cíl práce

Předpokládá se jasná 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 doporučují 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) ...
a) ... Limity práce jsou ... Cíle seminární práce jsem splnil (-a) nebo nesplnil (-a) ...proč?

.....

.....

.....

.....

.....

