

Náměty pro seminární práce z předmětu Teorie sportovního tréninku podzimní semestr 2021-2022

1. Aktuální metody regenerace v oblasti vybraného sportu nebo konkrétní sportovní disciplíny
2. Aplikace teoretických poznatků v tréninku techniky ve zvoleném sportovním odvětví
3. Cvičební stroje (*např. bicyklový a veslařský trenažér, stroje pro izokinetické posilování aj.*), využití a návrhy souborů cvičení pro rozvoj specifických druhů síly ve vybraném odvětví
4. Činnost trenéra v sportovním tréninku dětí a mládeže
5. Faktory ovlivňující odpověď organismu na zátěž
6. Charakteristiky umožňující stanovit velikost pohybové aktivity u mládeže
7. Identifikace talentu ve sportu – vědecky podporované hledání talentů
8. Kompenzace specifického tréninkového zatížení u mládeže
9. Koordinace, jednotlivé složky a jejich rozvoj ve sportovních třídách střední školy (*příklady zařazení cvičení do tréninkové jednotky*)
10. Metodické aspekty tréninku flexibility ve zvoleném sportovním odvětví
11. Metodické aspekty tréninku koordinace ve zvoleném sportovním odvětví
12. Metodické aspekty tréninku rychlosti ve zvoleném sportovním odvětví
13. Metodické aspekty tréninku síly ve zvoleném sportovním odvětví
14. Metodické aspekty tréninku vytrvalosti ve zvoleném sportovním odvětví
15. Metody stanovení velikosti zatížení
16. Model tréninkového soustředění – optimalizace zatížení a zatěžování vzhledem ke stanoveným cílům a úkolům
17. Monitorování objemu a intenzity cvičení pomocí tepové frekvence a výdeje energie
18. Motorické učení ve sportovním tréninku (*z vlastní praxe...*)
19. Možnosti hodnocení pohybové aktivity (PA) a zatížení v tréninkové jednotce
20. Možnosti výpočtu TF_{max} pro osoby různého věku (*využití pro stanovení tréninkových zón*)
21. Možnosti zvyšování zatížení u jednotlivých typů intervalové metody
22. Návrh vlastní testové baterie k provedení výběru talentované mládeže (*pro sportovní hry, atletiku, plavání, gymnastiku atd.*)
23. Nové poznatky v tréninku mládeže a jejich využití v tréninkové praxi
24. Obecné principy rozvoje obecné i speciální vytrvalosti
25. Obecné principy rozvoje rychlosti
26. Obecné principy rozvoje síly
27. Periodizace tréninku kondičních schopností ve zvoleném sportovním odvětví
28. Plánování a realizace tréninkové jednotky, včetně návaznosti na následující jednotky mikrocyklu
29. Prezentace poznatků ze zahraniční literatury (*pouze u předem schváleného tématu*)
30. Problematika rané specializace
31. Plánování v tréninkové praxi – význam evidence, vyhodnocování a kontroly ve zvoleném sportovním odvětví
32. Průběh adaptačních procesů při silovém tréninku.
33. Průběh adaptačních procesů při tréninku rychlosti
34. Průběh adaptačních procesů při vytrvalostním tréninku
35. Přepětí, přetrénování v specifické sportovní zátěži
36. Přístrojově hodnocený trénink – kontrolní funkce měřicích přístrojů v komplexních systémových řešeních
37. Rozdělení a charakteristika tréninkových cvičení – využití v praxi (*podíl všestranně rozvíjejících a speciálních cvičení aj.*)
38. Silový trénink orientovaný na fitness ve vybraných věkových kategoriích
39. Sportovní trénink – cíl, úkoly, systémová a procesuální charakteristika
40. Sportovní výkon – stanovení hlavních činitelů rozvíjejících tréninkový proces
41. Sportovní výkonnost z pohledu tréninkového procesu
42. Sportovního trénink, jeho možné členění a specifika.
43. Stavba sportovního tréninku – využití blokového schématu (*tréninkových bloků*) v přípravě ve zvoleném sportovním odvětví.
44. Systémové řízení ve sportovním tréninku – jeho užití při vypracování tréninkového plánu
45. Talent, obsahová metodologická a organizační stránka výběru talentů
46. Technická příprava, sportovní dovednosti, metody technické přípravy
47. Tělesná cvičení, jejich klasifikace a význam ve sportovním tréninku
48. Tréninková jednotka v konkrétním sportovním odvětví (*v etapě předpřípravy nebo přípravy, v hlavním období, v ladění sportovní formy...*)
49. Tréninkový proces – rozpracování (*např. cíle, úkoly, obsah, metody, prostředky, formy atd.*) pro jeden zvolený tréninkový cyklus (*mikrocyklus, mezocyklus nebo makrocyklus, resp. blokový trénink*).
50. Trénovatelnost a zatížitelnost v průběhu sportovního věku

51. Uveďte váš názor na problematiku sportovní výkonnosti a na význam soutěží u dětí a mládeže
52. Vlastní cizojazyčná témata (*překlad + originál*) po konzultaci s učitelem (*pro výkonnostní a vrcholové sportovce*)
53. Vybrané fyzioterapeutické intervence ve výkonnostním a vrcholovém sportu
54. Využití náčiní v kondičním tréninku mládeže
55. Využití náradí v kondičním tréninku mládeže
56. Význam zlepšení flexibility vzhledem ke zlepšení závodní techniky i zvýšení zdatnosti (*sestavy cvičebních komplexů*)
57. Zásady cykličnosti a specifčnosti v tréninkové praxi.
58. Zásady postupného zvyšování zatížení a vlnovitého průběhu v tréninkové praxi.
59. Zatížení a zatěžování ve sportovním tréninku
60. Zvyšování kondice pomocí intervalové metody