

# 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 10:00-11:30; pátek bk4032/1 10:00-11:30; 19.11. 16:45-18:15; 26.11. 14:40-16:20 hod.  
**Semináře**  
 pondělí bp4032/8 10:00-11:30; 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**
    - významná složka sportovního tréninku, která se zabývá výstavbou a realizací sportovního tréninku, včetně jeho diagnostiky a vyhodnocení úspěšnosti sportovního tréninku.
    - vlastní realizace strategie v průběhu sportovního výkonu (je praxí součástí kondičních tréninků - operativní řešení)
    - všechny odpovědi jsou správné
  - Číslo testovací přílohy**
    - servisní a stabilizace šlachového aparátu polyborcových členů
    - všechny odpovědi jsou správné
    - slouží k stabilizaci na sportovní techniky příslušného individuálního pohybového vzorce
    - zvyšování variability sportovních dovedností
  - Číslo testovací přílohy**
    - dovednost realizace v soustavném prostředí bez vědomí z nezářad, zvláště do rodu spoz.
    - dovednost a výkon v soustavě realizované v prostředí s praxí aktivní činnosti (angličtina)
    - matematicko-systémické dovednosti prováděné podle struktury praxi
    - konkrétní dovednost realizované v soustavě, praxi (v soustavě prostředí)
  - Praxi testování (testování) cvičení do 20-30 s v uplatnění metod**
    - servisní sloužící, ovládnutí zvláště
    - servisní sloužící zvláště
    - servisní sloužící zvláště
    - servisní 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 závodce
2	Sportovní výkon a sportovní výkonnost - významní športovní trenéři při realizaci práce ve vybraných sportovních odvětvích
3	Sportovní trénink jako úkol a sportovní
4	Seminární práce - vypracování (1000-1200 slok) - úkol pro studenty, který musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS)
5	Seminární práce - vypracování (1000-1200 slok) - úkol pro studenty, který musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS)
6	Seminární práce - vypracování (1000-1200 slok) - úkol pro studenty, který musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS)
7	Seminární práce - vypracování (1000-1200 slok) - úkol pro studenty, který musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS)
8	Seminární práce - vypracování (1000-1200 slok) - úkol pro studenty, který musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS)
9	Seminární práce - vypracování (1000-1200 slok) - úkol pro studenty, který musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS)
10	Seminární práce - vypracování (1000-1200 slok) - úkol pro studenty, který musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS) - úkol musí být vypracován a předložen v elektronické podobě (přes IS)

**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 sepiše (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: \_\_\_\_\_

1. Všeobecný průběh tréninkového zatížení lze označit jako
  - specifickou zátěž
  - obsahovou zátěž
  - adaptivní zátěž
  - organizační formu tréninkového procesu
2. Mezivalová koordinace patří mezi
  - fyziologické znaky
  - anatomické znaky
  - energetické znaky
3. Účes a zdokonalování herních pohybových dovedností hráče probíhá především při
  - kondiční
  - taktické
  - psychologické
  - technické
4. Biologický proces obnovy přechodného poklesu funkčních schopností organismu nazýváme
  - únavu
  - přetřívání
  - laktacidemii
  - zotavení
5. Stav, ke kterému dochází při děťatvající přetřívání, nazýváme
  - únavu
  - přetřívání
  - zotavení
  - regeneraci

**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**

.....

.....

.....

.....

.....