

# **Teorie Sportovního Tréninku**

## **seminář 1\_úvod do problematiky**

Požadavky v předmětu,

*...které je nezbytné dodržet pro splnění studijních povinností a absolvování předmětu Teorie sportovního tréninku ...*

Michal Hrubý, PaedDr., PhD., Katedra sportovního výkonu a diagnostiky

# Semináře...cíl výuky:



**... seznámit studentky a studenty se základními principy a přístupy k rozvoji výkonnosti a trénovanosti prostřednictvím:**

- obsahových složek sportovního tréninku,
- charakteristik stimulace a rozvoje pohybových schopností,
- pohybově sportovních dovedností,
- technologií,
- řízení sportovního procesu,
- efektů ST a jejich diagnostiky.

# PŘIPOMÍNÁM

## Imatrikulační slib

- Slavnostně slibuji, že budu odpovědně plnit všechny povinnosti a závazky, které vyplývají z mého přijetí a studia na vysoké škole.
- Zavazuji se, že vynaložím veškeré studijní i pracovní úsilí k tomu, abych dosáhl/dosáhla vysokého stupně odborných znalostí a schopností.



„*Homo sapiens* je ve vyspělém stadiu autodomestikace, má ochablé svaly. Dřív pracoval fyzicky a s větší zátěží od útlého věku. Dnes má v 90 % případů sedavé zaměstnání. Je vyšší, prodloužily se mu kosti a zároveň zeslábly. Dostává stravu, která se svou měkkostí blíží instantní pastě pro astronauty. Degeneruje s definitivní platností a začíná se obalovat tukem...“

*Dürstein, Vězeň 21. století, kapitola 1 (Gefanger des 21. Jahrhunderts, Kapitel 1)*

**Změna ....**

# VÝSLEDKY VÝUKY TSP (TST)...



- charakteristika historického vývoje sportovního tréninku,
- definice cíle a úkolů sportovního tréninku,
- definice a vysvětlení základních pojmů TST (např. sportovní trénink, sportovní výkon, výkonnost, sportovní forma, klasifikaci sportovního výkonu aj.),
- znalosti o specifikace výsledků ST,
- vysvětlení procesu adaptace organismu na tréninkové podněty,
- řešení rozvoje výkonnosti přiměřenými tréninkovými podněty (specifickými, nespecifickými),
- aplikace a vysvětlení obecných znaků stavby ST na specifické potřeby jednotlivých sportovních odvětví a disciplín,
- analýza efektů sportovního tréninku.

# MUNI SPORT

## PŘEDMĚT TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU v podzimním semestru 2022-2023

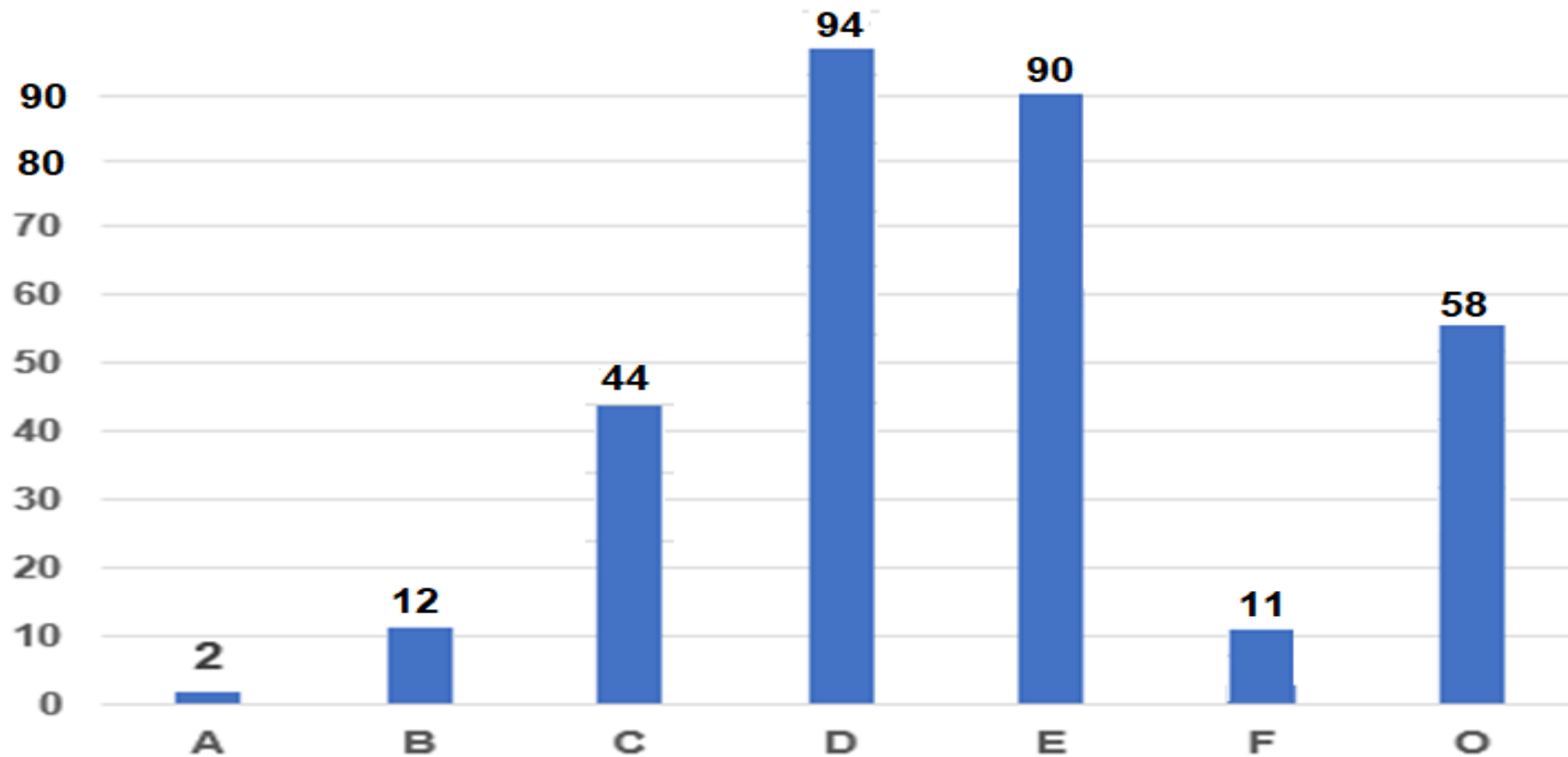


- 1.CÍL, ÚKOLY A PŘEDMĚT SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (ST)**
- 2.POHYBOVÉ SCHOPNOSTI** (*kondiční, koordinační, hybridní*)
- 3.POHYBOVÉ DOVEDNOSTI** (*teorie, obtížnost, zpětná vazba, transfer –interference, individuální a věkové zvláštnosti*)
- 4.TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA** (*organizační forma, části TJ – úvodní, hlavní závěrečná...návěšná, zdokonalovací, kondiční, smíšená, regenerační aj.*)
- 5.OBSAHOVÉ SLOŽKY ST** (*kondiční, technická, taktická, psychologická, teoretická aj.*)
- 6.DRUHY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU** (*herní, kondiční, regenerační aj.*)
- 7.ZATÍŽENÍ, ADAPTACE** (*zátěž, vyčerpání, únava, regenerace, kompenzace, superkompenzace, přetrénování, psychická odolnost*)
- 8.EFEKT ST** (*trénovanost, sportovní forma, maladaptace, přetížení aj.*)
- 9.SPORTOVNÍ VÝKON** (*herní výkon, IHV, THV, faktory, determinanty*)
- 10.MOTORICKÉ UČENÍ A DIAGNOSTIKA SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI**
- 11.DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY, METODY A FORMY**
- 12.ETAPY ST** (*sportovní předpříprava, specializovaný trénink a vrcholový ST*)

# HODNOCENÍ STUDENTEK A STUDENTŮ

## V PŘEDMĚTU TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU 2021-2022 (bk a bp 4032)

Teorie sportovního tréninku (TSP) 2021-2022 (n = 311)



# VÝBĚR ODBORNÉ I „MÉNĚ ODBORNÉ“ LITERATURY



...výběr relevantní odborné literatury nebo ověřených internetových odkazů je důležitým krokem k úspěchu... a zodpovídáte si za něj sami!



# DOPORUČENÁ LITERATURA



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.

Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: UP Olomouc.

Kučera, V. & Dylevský, I. et al. (1996). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.

Bedřich, L. & Dovalil, J. (2009). *Sylabus teorie a didaktika sportu I. Elportál*. Brno: MU.

Zahradník, D. & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Brno: MU.

Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada.

# STUDIJNÍ MATERIÁLY

## zavěšené na webových stránkách předmětu TSP

### v IS, interaktivní osnova



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

# POZNÁMKA K VÝBĚRU A PREZENTACI ODBORNÉ LITERATURY

**Návštěva přednášek (*nepovinných*) a seminářů (*povinných...*) je prvním krokem k zdárnému ukončení předmětu TSP!**

- K napsání seminární práce vybírejte aktuální prameny (*rok ≤ 2000 ...*) z naší i světové odborné literatury, které získáte jednoduše z ověřených databází.
- Každý zdroj nezapomeňte uvést v textu seminární práce a v Referenčním seznamu.

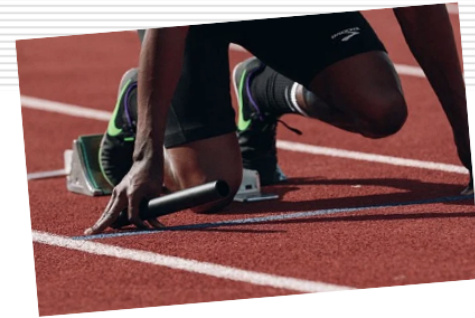
# POZOR!

## PŘEDMĚT TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (TSP)

**PŘIPOMÍNKA...**

**Ve výuce předmětu TSP se mj. frekventovaně objevují 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.*



# .....TST

- Účast na seminářích (přednáškách). Max 2 neúčati.
- Prezentace (ppt) – seminář na dané téma

## **zápočet**

- postup ústní zkouška (vypsané termíny IS)

MUNI  
SPORT

**Děkuji a přeji pěkný pracovní den**