

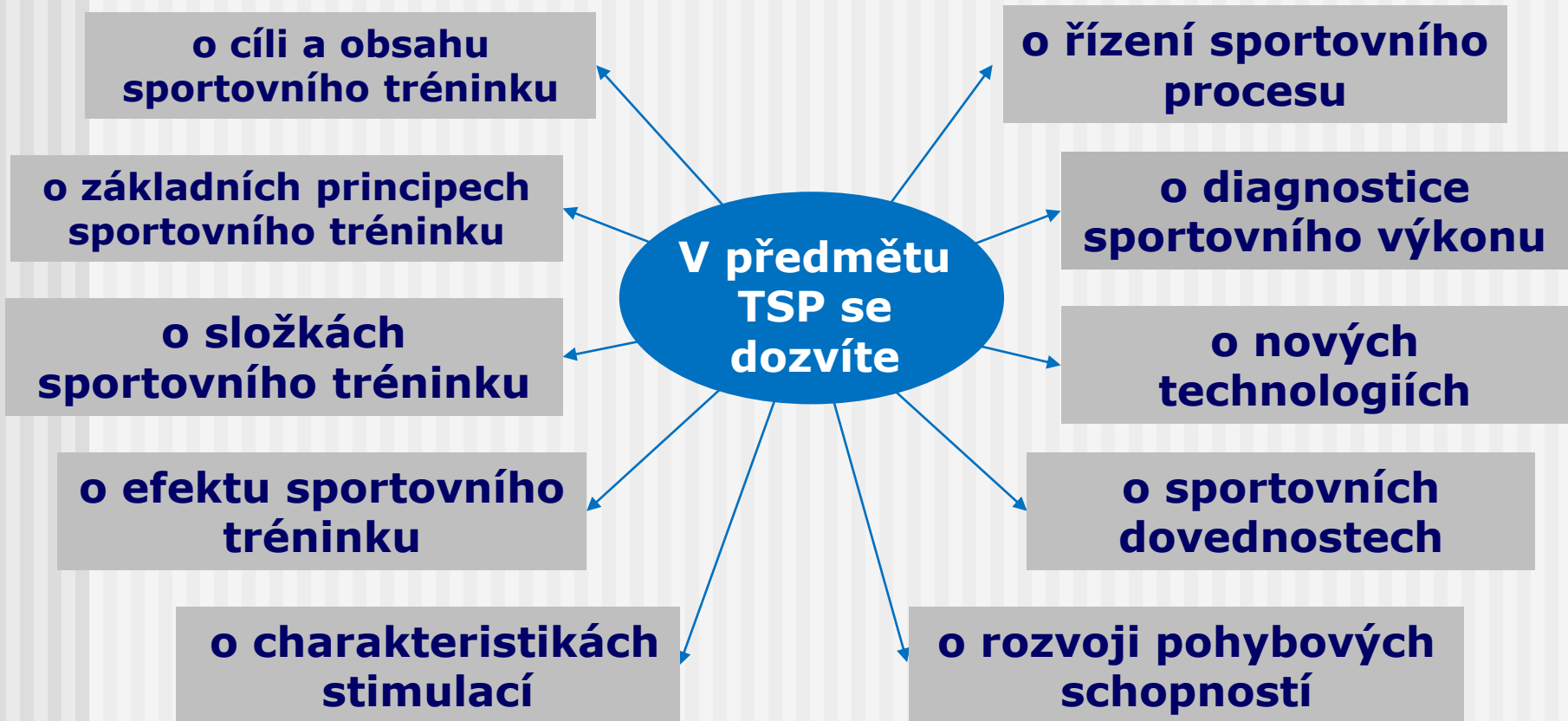
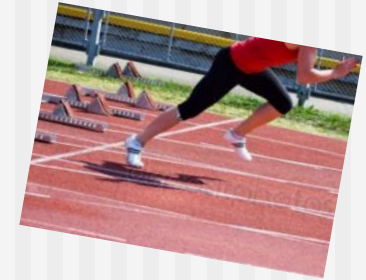
MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

Teorie sportovního tréninku

I. Se Požadavky v předmětu,
*které je nutné dodržet pro splnění studijních povinností a
absolvování předmětu TSP1*

doc. PaedDr. František Langer, CSc., PaedDr. Michal Hrubý, Ph.D.
Katedra sportovního výkonu a diagnostiky FSpS MU

PŘEDMĚT TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (TSP)



VÝSTUPY Z UČENÍ

(výstupy jsou zapracované **do okruhů** závěrečné ústní zkoušky)



Po ukončení předmětu jsou studentky a studenti schopni:

- charakterizovat historický vývoj sportovního tréninku (ST),
- definovat cíle a úkoly ST,
- definovat, vysvětlit a užívat základní pojmy ST,
- vysvětlit proces adaptace organismu na tréninkové podněty,
- dokázat řešit rozvoj výkonnosti přiměřenými tréninkovými podněty,
- aplikovat obecné znaky stavby ST na specifické potřeby jednotlivých sportovních odvětví a disciplín
- analyzovat efekty ST,
- vysvětlit stavbu tréninkové jednotky,
- popsat a použít vhodnou organizační formu tréninkového procesu.

Upozornění...

VÝUKA PŘEDMĚTU TSP

Ve výuce TSP se syntetizují teoretické poznatky již absolvovaných předmětů:

- **anatomie,**
- **fyziologie,**
- **antropomotoriky,**
- **biomechaniky,**
- **společenskovedních předmětů.**



Upozornění se týká především absolventů technických oborů...

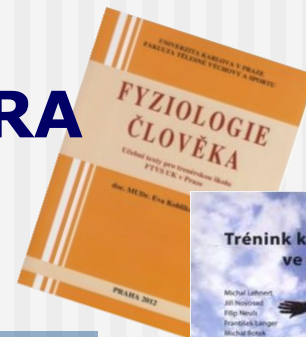
Součástí výuky jsou i seminární výstupy, při nichž mohou studentky a studenti procvičit a rozvíjet získané vědomosti v probírané problematice.

VÝBĚR ODBORNÉ LITERATURY JE PESTRÝ, ALE MÁ I SVÁ ÚSKALÍ...

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



DOPORUČENÁ LITERATURA



Hohman, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Olomouc: UP Olomouc.

Moravec, R. & al. (2005). *Teória a didaktika športu*. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava.

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

Kohlíková, E. (2004). *Fyziologie člověka. Učební texty pro trenérskou školu*. Praha: FTVS UK.

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

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

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

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent*. Praha: Grada.

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY V PŘEDMĚTU

Teorie sportovního tréninku 1

(v podzimním semestru akademického roku 2024-25; 17.9. – 16.12. 2024)

1. Aktivní účast na povinných seminářích, max 2 neúčasti

2. Vytvoření prezentace zvoleného námětu v PP (formát ppt., pptx), 5-6 obrázků.

„Bonusový“ test proběhne v průběhu některé přednášky v podzimním semestru

Termíny zkoušek

Vyučující jsou povinni vypsát **do 2. 12. 2024**

Hodnocení zkoušky

Vyučující jsou povinni zadat do IS hodnocení **do 24 hod. po termínu ústní zkoušky** a **do 7 pracovních dnů po termínu písemného testu**

Výběr námětu prezentace v PP (do 6.10.2024)

Vypracovanou prezentaci vložte do „Odevzdávný“ ve formě „NovákJ_48“

(„Příjmení, Iniciála jména, podtržení, číslo zvoleného tématu“)… **jiné vložení nebude akceptováno!**

Po splnění všech zápočtových požadavků a zvolení vypsánoho termínu lze vykonat ústní zkoušku (od 17.12. 2024 do 17. 1. 2025)



SEZNAM NÁMĚTŮ PRO PREZENTACI DO PŘEDMĚTU TSP

NÁMĚTY PRO PREZENTACI V PŘEDMĚTU

(podzimní semestr 2024-2025)

1. Činitelé ovlivňující reakci organismu na tréninkovou zátěž
2. Hodnocení pohybové aktivity (PA) a zatížení v tréninkové jednotce
3. Klasifikace tělesných cvičení a význam ve sportovním tréninku
4. Kompenzace specifického tréninkového zatížení u mládeže
5. Moderní metody regenerace v oblasti vybraného sportu nebo konkrétní sportovní disciplíny
6. Možnosti stanovení velikosti zatížení ve vybraném sportu
7. Možnosti zjišťování velikosti pohybové aktivity u mládež
8. Nářadí v kondičním tréninku mládeže
9. Nářadí v kondičním tréninku mládeže
10. Nejnovější poznatky v tréninku mládeže a možnosti jejich využití v tréninkové praxi
11. Obecné principy rozvoje rychlosti v konkrétním sportu
12. Obecné principy rozvoje síly v konkrétním sportu
13. Osobnost trenéra v sportovním tréninku dětí a mládež
14. Periodizace tréninku kondičních schopností ve zvoleném sportovním odvětví
15. Periodizace tréninku silových schopností ve zvoleném sportovním odvětví
16. Periodizace tréninku vytrvalostních schopností ve zvoleném sportovním odvětví
17. Plánování a realizace tréninkové jednotky, včetně návaznosti na následující jednotky mikrocyklu
18. Prezentace poznatků ze zahraniční literatury (pouze u předem schváleného tématu)
19. Principy cykličnosti a specifčnosti v tréninkové praxi.
20. Principy postupného zvyšování zatížení a vlnovitého průběhu v tréninkové praxi.
21. Principy rozvoje obecné vytrvalosti v konkrétním sportu
22. Problematika rané specializace v konkrétním sportu, v konkrétní sportovní disciplíně
23. Projekt vlastní testové baterie k výběru talentované mládeže (pro sportovní hry, atletiku, plavání, gymnastiku atd.)
24. Přepětí a
25. Přetrénování
26. Příklad r
27. Přístrojč
28. Rozdě
29. Sestav
30. Silový
31. Sledování
32. Složky

**Seznam
témat
(n=68)**



Výběr námětu prezentace a odevzdání do „Odevzdáárny“

(do 6.10.2024),

Zvolené téma vlože do „Odevzdáárny“ ve formě NovákJ_48“

Výběr témat prezentace (PP) je zavěšen na webových stránkách předmětu TSP

- **FSpS: bp4032, resp. bk4032 Teorie sportovního tréninku (podzimní semestr 2024-25),**
- **Studijní materiály,**
- **Manipulace se studijními materiály, Učební materiály.**

VĚDOMOSTNÍ „BONUSOVÝ“ TEST

System výukových a zkušebních programů pro předmět
Teorie a didaktika sportovního tréninku (D)

PŘÍJMENÍ, JMÉNO:
STUDIJNÍ OBOR:

DATUM:
ŠKOLNÍ ROK:

1. V členění sportovních dovedností, které jsou součástí sportovní techniky, můžeme rozlišovat dovednosti
 - a. otevřené a zavřené
 - b. aerobní a anaerobní
 - c. rychlé a pomalé
 - d. stereotypní a variabilní
2. Uplatňování vnějších a vnitřních zpětnovazebních informací se vztahuje k problematice
 - a. materiálních podmínek
 - b. periodizaci tréninku
 - c. technické přípravy
 - d. pravidel závodů a soutěží
3. Rychlostní výkon závisí
 - a. na zastoupení rychlých vláken v zapojených svalových skupinách
 - b. na respektování principu postupného zatěžování svalových skupin
 - c. na rychlosti uvolňování energie v aerobním režimu
 - d. na iradiaci nervových vzruchů v CNS
4. Rozvoj rychlosti je podmíněn
 - a. reakční rychlosti
 - b. silou zapojených svalových skupin a intramuskulární koordinací
 - c. velikostí energetických zásob
 - d. všechny odpovědi jsou správné
5. Pro rozvoj koordinace je typické
 - a. zkracování intervalu odp
 - b. opakování vybraného cv
 - c. dokonalé technické provedení cv
 - d. všechny odpovědi jsou správné



**Vědomostní „bonusový“ test
bude zařazen do některé
přednášky v podzimním
semestru,**

**„Bonusový“ uzavřený test
obsahuje 14 otázek a nabízí čtyři
odpovědi, z nichž pouze jedna je
správná..!**

**Dobře zvládnutý „bonusový“ test
(14-12 správných odpovědí) může
vylepšit hodnocení závěrečné
zkoušky až o 1 stupeň...**

**1 uzavřená otázka ...
čtyři možné
odpovědi, z nichž
pouze jedna je
správná.**

STUDIJNÍ MATERIÁLY

(informace a doporučení)



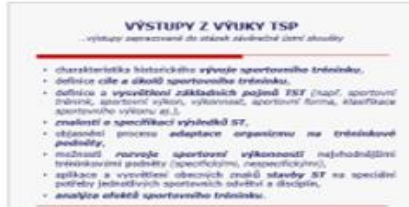
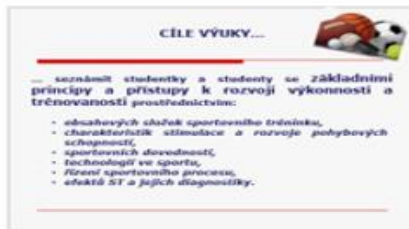
... Na webových stránkách
předmětu TSP v IS...

... Na nástěnce na katedře
sportovního výkonu a diagnostiky

TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Požadavky v předmětu
pro prezenční a kombinované studium

Vážená studentko, vážený studente,
předkládáme vám PP zobrazení seminářů a přednášek s možností doplnění
z jiných odborných textů. F. L. a M. H.



ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY V PŘEDMĚTU

Teorie sportovního tréninku 1

(v podzimním semestru akademického roku 2024-25; 17.9. - 16.12. 2024)

1. **Aktivní účast** na povinných seminářích,
2. **Vytvoření prezentace** seminární práce v PP (formát ppt., pptx), 5-6 obrázků.

Výběr námětu prezentace
v PP (do 6.10.2024)

Vypracovanou prezentaci
vlozte do „Odevzdávárny“
ve formě
„NovákJ_48“

(„Příjmení, Iničiála jména, podtržení,
číslo tématu“) ... jiné vložení nebude
akceptováno!

„**Bonusový**“ test proběhne v
průběhu některé přednášky v
podzimním semestru

Termíny zkoušek
Vyučující jsou povinni vypsát do
2. 12. 2024

Hodnocení zkoušky
Vyučující jsou povinni zadat do IS
hodnocení **do 24 hod. po
termínu ústní zkoušky** a do 7
pracovních dnů po termínu
písemného testu



Po splnění všech zápočtových
požadavků a zvolení
vypsaného termínu lze
vykonat ústní zkoušku
(od 17.12. 2024 do 17. 1.
2025)

DĚKÝ ZA POZORNOST

1. CÍL, ÚKOLY, VÝSLEDEK SPORTOVNÍHO TRÉNINKU
2. POHYBOVÉ SCHOPNOSTI: kondiční-koordinační-hybridní pohybové dovednosti, teorie MU, činitelé MU: vnitřní – vnější – výsledkové náročnost úkolů (složitost, obtížnost), zpětná vazba režim MU, transfer – interference, individuální a věkové zvláštnosti, vysvětlení pojmu vědomost, dovednost (kongitivní, intelektová, asertivní, percepční, sociální, motorická), postoj, motorika (cílená-opěrná, hrubá-jemná, grafomotorika)
3. ČLENĚNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ: jednoduchý pohyb, pohybový akt, pohybová operace, pohybová činnost (sportovní, pracovní apod.), dovednosti jemné a komplexní (podle zapojení svalových skupin), otevřené-uzavřené, kontinuální-diskontinuální, diskrétní-kontinuální-seriální, pohybový návyk.
4. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA: základní a hlavní organizační forma SpT, část TJ: úvodní-hlavní-závěrečná, nácvičná, zdokonalovací, kondiční, smíšená, regenerační
5. SLOŽKY SPT: příprava: kondiční, technická, taktická, psychologická, teoretická
6. DRUHY SPT: nácvik, herní, kondiční, TeTa, regenerační
7. ZATÍŽENÍ: fyzické-psychické ADAPTACE: maladaptace, desadaptace EFEKT ST: trénovanost, sportovní forma, přepětí-přetrénování-syndrom vyhoření (příznaky, prevence, léčba)
8. SPORTOVNÍ VÝKON – HERNÍ VÝKON IHV, THV (faktory, determinanty)
9. PLÁNOVÁNÍ – CYKLY: plán perspektivní-roční-operativní-týdenní-denní, evidence obecných a specifických ukazatelů
10. ZÁKLADNÍ SMĚRY SPORTU S PRIORITNÍM CÍLEM: sport pro zdraví (fitness sport), výkonnostní sport, vrcholový sport (elite, top sport), lust sport, rizikový a dobrodružný sport (outdoorové a survivalové aktivity), kosmetický sport
11. MOTORICKÉ TESTY a jejich využití (diagnostika, kontrola, plánování, prognostika)
12. DIDAKTICKÉ FORMY METODICKO-ORGANIZAČNÍ: drobné pohybové hry (DPH) a průpravné pohybové hry (PPH), průpravná cvičení (PCv), herní cvičení (HCv), průpravné hry (PH)
13. ETAPY SpT: sportovní předpříprava, základní – specializovaný – vrcholový ST

HODNOCENÍ STUDENTEK A STUDENTŮ V PŘEDMĚTU TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

v podzimním semestru 2022-23



Kombinované studium
(podzim 2022-2023)



Prezenční studium
(podzim 2022-2023)

