



MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

Teorie sportovního tréninku

**III. Se Požadavky na prezentaci v PP zvoleného námětu
(semestrální práce)**

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

Faktory ovlivňující přípravu prezentace



1. Čeho chci dosáhnout?

Úspěšné obhajoby závěrečné práce.

2. Jaké jsou požadavky?

Požadovaný obsah a časová dotace.

3. Co budu prezentovat?

Vyhodnotit podstatné informace od nepodstatných.

4. Kde budu prezentovat?

Prostory, vybavení, uspořádání, technické zázemí.

5. Jak budu prezentovat?

Důkladná příprava i improvizace, teoretické vybavení, technické dovednosti.

(upraveno podle Madleine, 2017)

Rozsah a obsah sdělení je potřeba důkladně zvážit a připravit, někdy méně znamená více).*

) U dospělého jedince je plná (100%) koncentrace přibližně 10 min., za tuto dobu koncentrace lze vstřebat 7–9 nových informací (Gallo, 2012).*

Členění prezentace



ÚVOD
10 %

- oslovení posluchačů,
- název závěrečné práce,
- autor/autorka,
- motiv k zpracování práce,
- **úvod** (měl by zaujmout tak, aby udržel pozornost publika po celou dobu prezentace).

HLAVNÍ ČÁST
85 %

- vlastní téma příspěvku.
- jasná, logická struktura,
- vyvážená kvalita a kvantita,
- názorná a čitelná **demonstrace** (grafy, tabulky, obrázky...),
- **ponechání prostoru pro interakci** (dotazy, diskuze... časově omezeno).

ZÁVĚRY
5 %

- **ZÁVĚRY**... nejdůležitější zjištění,
- uplatnění výsledků práce v praxi,
- návrhy na další výzkum,
- poděkování za pozornost.

(upraveno podle Hušáka, 2007)

**„Aplikace PowerPoint nevytváří prezentaci – vytváří jen snímky!
Pamatujte, že snímky připravujete pro doplnění mluvené prezentace.“**

Matt Thornhill

Doporučení pro tvorbu prezentace v PowerPointu



Vhodné barvy, kontrast barev mezi pozadím a textem



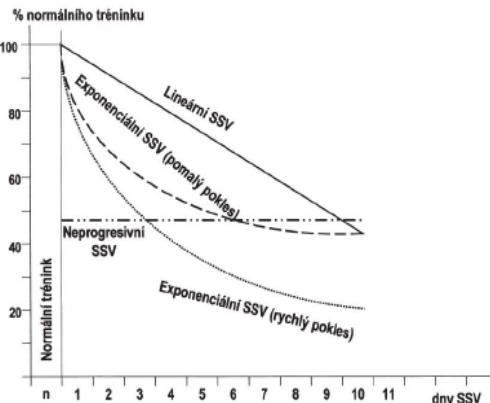
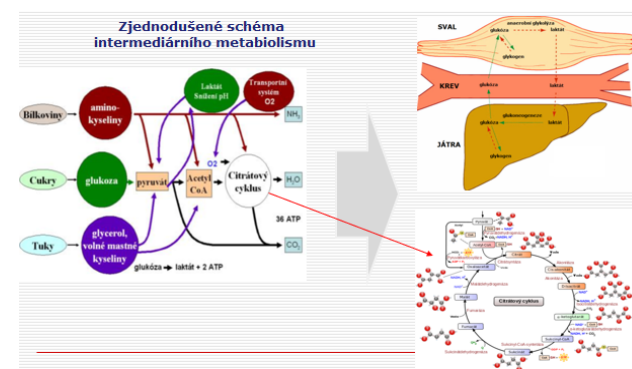
Vhodný styl, velikost písma



Grafy, tabulky a obrázky
 (... omezit počet číselných údajů na snímcích),

Tabulka 12. Statistická analýza rozdílů hodnot individuálních spektrálních parametrů ve stoji a v lehu během odlišných etapách rekonvalescence .

Parameter [unit]	1 st period N = 29	2 nd period N = 29	3 rd period N = 29
S_P _{VLF} [ms ²]	60.57 ± 64.06	186.98 ± 102.85*	256.28 ± 152.53 †
S_P _{LF} [ms ²]	233.99 ± 150.72	353.34 ± 159.15*	531.50 ± 221.62 † §
S_P _{HF} [ms ²]	19.09 ± 12.65	31.97 ± 17.14*	49.21 ± 31.96 †
S_P _{VLF} /P _{HF}	3.62 ± 3.56	7.91 ± 7.36*	6.24 ± 4.62 †
S_P _{LF} /P _{HF}	13.38 ± 5.01	13.49 ± 7.79 NS	13.46 ± 6.85 NS
S_P _T [ms ²]	313.66 ± 206.97	572.28 ± 220.31*	836.99 ± 329.98 † §
S_HR [BPM]	97.59 ± 7.16	84.11 ± 2.82*	79.19 ± 5.99 † §
L_P _{VLF} [ms ²]	310.02 ± 226.19	439.67 ± 275.00*	618.33 ± 428.00 †
L_P _{LF} [ms ²]	392.17 ± 242.73	480.77 ± 268.89 NS	939.86 ± 572.20 † §
L_P _{HF} [ms ²]	4.125.09 ± 1,371.29	4,389.80 ± 1,272.23 NS	3,966.05 ± 1,252.93 NS
L_P _{VLF} /P _{HF}	0.08 ± 0.07	0.11 ± 0.06*	0.16 ± 0.10 †
L_P _{LF} /P _{HF}	0.11 ± 0.08	0.12 ± 0.08 NS	0.25 ± 0.16 † §
L_P _T [ms ²]	12,920.14 ± 4,248.69	14,095.80 ± 3,865.08 NS	16,731.56 ± 5,620.09 †
L_HR [BPM]	51.18 ± 4.13	50.22 ± 2.52 NS	48.11 ± 4.06 † §



Doporučení pro tvorbu prezentace v PowerPointu



- **Jednoduchost textu na snímku** (*např. klíčová slova, využití odrážek...*),
- **Doplňky prezentací používejte s mírou** (*zvukové efekty, přechody, animace...*),
- **Minimalizujte počet snímků** (*v rámci přípravy na prezentaci je vhodné provést seškrtnání nadbytečného textu se stopkami v ruce*),
- **Před prezentací překontrolujte zobrazení prezentace** na počítači a na dataprojektoru **v místnosti, kde bude prezentace probíhat...**

Text vytvořených snímků prezentace nečtěte (!),
(*...heslovité informace z prezentace rozvádějte do celistvých vět*).

Úvodní obrázek prezentace...

V Úvodu (1. obrázek prezentace) je třeba slovem zdůvodnit aktuálnost řešení problematiky a prokázat erudovaný vhled do problému

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sportovních studií

SPORTOVNÍ TRÉNINK
A SENIORSKÝ SPORT

Autor: Jana Kovářová
bk4032; TVS-T; 2024-2025

Teorie sportovního tréninku

- **Identifikace** (Univerzita, fakulta),
- **Název práce,**
- **Autor, autorka** (studijní skupina, školní rok, vyučovaný předmět),
- **Základní informace** o autorce, autorovi,
- 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 seminárka není)! Použití loga podléhá schválení odpovědného pracovníka instituce (na Masarykově univerzitě v Brně je to kvestor). Navíc musí znak splňovat základní požadavky (např. barva, poměry stran, originalita, úroveň grafiku atd.).

NE

Cíl prezentace

Předpokládá se jasná struktura, aktuálnost a naznačení způsobu řešení, resp. co chceme dosáhnout...

Cíl prezentace

Hlavním cílem prezentace je vymezit základní požadavky na sportovní trénink seniorů (+65 let).

Dílčím cílem je upozornit na rizika při sportovním tréninku seniorů.

Cíl prezentace je jeden „hlavní“, ostatní cíle jsou „dílčí“ ...

Hlavním cílem konkrétní prezentace je „... **seznámit studentky a studenty se zvolenou problematikou ...**“

Dílčím cílem prezentace je... doplnění a specifikace dalších skutečností.

Jasná, srozumitelná a stručná formulace cíle!

Řešení hlavní problematiky

Řešení hlavní problematiky může mít i formu výsledků výzkumu a diskuzi k těmto výsledkům.

Zdravotní a seniorský sport

Základní požadavky na sportovní trénink seniorů

- individuální přístup,
- zohlednění zdravotního stavu, dňující iima.

Trénink rovnováhy

- senzomotorický trénink,
- na zemi,
- zmenšování opěrné báze,
- otevřené/zavřené oči,
- nestabilní plošiny.

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*).

- **Hlavním obsahem může být i přehled odborných literárních poznatků, doplněných vlastní analýzou,**
- **Usilujte o logičnost, třídění, jasnost zvolených kritérií... a návaznost podkapitol,**
- **Dodržujte požadavky, které jsou prezentovány i v dalších typech závěrečných prací např. (*např. v bakalářské nebo magisterské práci*),**
- **Neměly by chybět přehledná prezentace výsledků a diskuze k výsledkům.**
- **Nezapomeňte na „Dílčí cíle“!**

Závěry

... v závěrech stručně a přehledně sdělte nejdůležitější dosažené výsledky a hodnocení zda byly splněny cíle předkládané prezentace

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 doporučuji v předkládané prezentaci.

- **Uved'te limity vašeho sdělení nebo i to, co se vám v prezentaci nepovedlo... a proč?**
- **Zdůrazněte splnění nebo nesplnění cíle zadání.**

V prezentaci jsem seznámil (-a) studentky a studenty s ... popsal (-a) ... charakterizoval (-a) ... objasnil (-a) ...

Limity práce jsou (byly) ...

Cíle prezentace jsem splnil (-a) nebo nesplnil (-a) ... proč?



DĚKÝ ZA POZORNOST