

Témata seminárních prací v předmětu ***Teorie sportovního tréninku (TSP)*** *(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. Náčiní 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 přetížení
25. Přetrénování
26. Příklad návaznosti etap motorického učení ve sportovním tréninku (*z vlastní praxe...*)
27. Příkladově hodnocený trénink – kontrolní funkce měřicích přístrojů v komplexních systémových řešeních
28. Rozdělení a charakteristika tréninkových cvičení – využití v praxi (*podíl všestranně rozvíjejících a speciálních cvičení aj.*).
29. Sestavy cvičebních komplexů ke zlepšení flexibility vzhledem ke zlepšení závodní techniky
30. Silový trénink orientovaný na fitness ve vybraných věkových kategoriích
31. Sledování objemu a intenzity cvičení pomocí tepové frekvence a výdeje energie
32. Složky koordinace a možnosti rozvoje (*příklady zařazení cvičení do tréninkové jednotky*)
33. Speciální trénink koordinace ve zvoleném sportovním odvětví
34. Specifická tréninková jednotka v konkrétním sportovním odvětví (*vybrat: v etapě předpřípravy nebo přípravy, v hlavním období, v ladění sportovní formy...*)
35. Specifika tréninku flexibility ve zvoleném sportovním odvětví
36. Sportovní trénink – cíl, úkoly, systémová a procesuální charakteristika
37. Sportovní výkon – stanovení hlavních činitelů rozvíjejících tréninkový proces
38. Sportovní výkonnost z pohledu tréninkového procesu

39. Sportovního tréninku, jeho možné členění a specifika.
40. Stanovení tréninkových zón pro osoby různého věku z údajů TF_{max}
41. Systémové řízení ve sportovním tréninku – jeho užití při vypracování tréninkového plánu
42. Talent, obsahová metodologická a organizační stránka výběru talentů
43. Talentu ve sportu – vědecky podporované hledání talentů
44. Trénink dynamické explozivní síly ve zvoleném sportovním odvětví
45. Trénink maximální rychlosti ve zvoleném sportovním odvětví
46. Trénink obecné vytrvalosti ve zvoleném sportovním odvětví
47. Trénink reakční a akcelerační rychlosti ve zvoleném sportovním odvětví
48. Trénink rozvoje síly maximální síly ve zvoleném sportovním odvětví
49. Trénink rychlostní vytrvalosti ve zvoleném sportovním odvětví
50. Trénink speciální vytrvalosti ve zvoleném sportovním odvětví
51. Tréninkový proces – rozpracování (např. cíle, úkoly, obsah, metody, prostředky, formy atd.) pro jeden zvolený tréninkový cyklus (mikrocycklus, mezocycklus nebo makrocycklus, resp. blokový trénink).
52. Trénovatelnost a zatížitelnost v průběhu sportovního věku
53. Vlastní cizojazyčná témata (překlad + originál) po konzultaci s učitelem (pro výkonnostní a vrcholové sportovce)
54. Vybrané fyzioterapeutické intervence ve výkonnostním a vrcholovém sportu
55. Využití blokového schématu (tréninkových bloků) v přípravě v konkrétním sportovním odvětví.
56. Význam adaptačních procesů při silovém tréninku v konkrétní specializaci, v určitém období
57. Význam adaptačních procesů při tréninku rychlosti v konkrétní specializaci, v určitém období
58. Význam adaptačních procesů při vytrvalostním tréninku v konkrétní specializaci, v určitém období
59. Význam plánování v tréninkové praxi (význam evidence, vyhodnocování a kontroly ve zvoleném sportovním odvětví)
60. Význam teoretických poznatků při zdokonalování technicky ve zvoleném sportovním odvětví
61. Význam trenažérů pro rozvoj specifických druhů síly ve sportovním tréninku (ve vybraném odvětví)
62. Význam tréninkového soustředění na začátku nové sportovní sezóny (optimalizace zatížení, zatěžování a regenerace) v konkrétním sportu
63. Význam tréninkového soustředění uprostřed sportovní sezóny (optimalizace zatížení, zatěžování a regenerace) v konkrétním sportu.
64. Zatížení a zatěžování ve sportovním tréninku
65. Závažnost rozvoje technické přípravy ve zvoleném sportu, disciplíně
66. Zpracujte váš názor na problematiku sportovní výkonnosti a na význam soutěží u dětí a mládeže
67. Zvyšování tělesné kondice pomocí intervalové metody v příkladech
68. Zvyšování zatížení u jednotlivých typů intervalové metody