

Výukový program pedagogiky sportovního tréninku

Studijní rok:	2011/12
Studijní obor, ročník:	navazující Mgr.
Počet hodin:	12/12
Vyučující:	Doc. PaedDr. M. Lehnert, Dr.

Cíl vyučovacího předmětu:

prohloubit poznatky o sportovním tréninku se zaměřením na mládež v kontextu chápání tréninkového procesu jako pedagogického procesu.

Tematické okruhy:

1. Sport, sportovní výkon, systém sportovního tréninku s důrazem na tréninkové metody, formy a prostředky, řídicí činnost trenéra.
2. Tréninkové zatížení jako adaptační podnět ve sportovním tréninku. Didaktické zásady a specifické zásady sportovního tréninku – význam pro efektivitu tréninkového procesu. Pedagogické aspekty individualizace zatížení a zatěžování ve sportovním tréninku.
3. Tréninková jednotka jako základní organizační forma sportovního tréninku – uplatnění pedagogických, psychologických, biologických a dalších poznatků při jejím řízení (vedení).
4. Technická příprava – pedagogické aspekty nácviku, zdokonalování a stabilizace (metody, zpětná vazba, transfer ...).
5. Kondiční příprava (trénink) – pedagogické aspekty, zvláštnosti u dětí, mládeže.

6. Síla – teoretické aspekty, specifika tréninku u dětí a mládeže.
7. Rychlost – teoretické aspekty, specifika tréninku u dětí a mládeže.
8. Vytrvalost – teoretické aspekty, specifika tréninku u dětí a mládeže.
9. Flexibilita – teoretické aspekty, specifika tréninku u dětí a mládeže.
10. Koordinace – teoretické aspekty, specifika tréninku u dětí a mládeže.
11. Taktická příprava (TAP) – teoretické základy: charakteristika, strategie a taktika, taktické jednání a jeho fáze, složky ovlivňující průběh soutěžní situace, nácvik taktického jednání, strategický plán.
12. Psychologická příprava jako obsahová složka ST – teoretické **základy** a jejich aplikace.
13. Tréninkové cykly, roční tréninkový cyklus – tréninková období, specifika periodizace u dětí a mládeže.
14. Sportovní trénink jako dlouhodobý proces – etapy sportovního tréninku.
15. Sportovní trénink dětí a mládeže – zatížení a zatěžování z hlediska pedagogického, psychologického, biologického; raná specializace, význam soutěží. Specifické požadavky na trenéra.
16. Odlišnosti tréninku žen – morfologicko-funkční, tréninkové a výkonnostní aspekty.
17. Základy systémového řízení tréninkového procesu – plánování, evidence, kontrola, vyhodnocení.

PŘEDNÁŠKY:

1. **Sport, sportovní výkon a trénink** – charakteristika, faktory, struktura, členění, hodnocení; výkonnost. Sportovní trénink (ST) – charakteristika, obsahové složky ST, znaky, systém a struktura ST, teorie a didaktika ST.
2. **Tréninkové zatížení (Z)** jako adaptační podnět ve ST – charakteristika, typy tréninkových cvičení, složky Z, stanovení velikosti Z, vnější a vnitřní Z, dávkování zatížení – opakování (nástup), série, tréninková dávka, zatěžování, zotavovací procesy (včetně superkompenzace).
3. **Technická příprava (TEP)** – charakteristika, technika, sportovní dovednosti – typy, struktura, fáze TEP - pedagogické aspekty nácviku, zdokonalování a stabilizace – průběh, metody, zpětná vazba, transfer...). Specifika u dětí a mládeže.
4. **Kondiční příprava (trénink); (KT)** – kondice, charakteristika KT, úkoly, obecný a speciální KT, metody manipulace se zatížením, vybrané metodické aspekty KT, specifika KT u dětí a mládeže.
5. **Síla** – teoretické základy, metodika tréninku, specifika u dětí a mládeže.
6. **Rychlost** – teoretické základy, metodika tréninku, specifika u dětí a mládeže.
7. **Vytrvalost** – teoretické základy, metodika tréninku, specifika u dětí a mládeže.
8. **Stavba ST** – etapy ST, roční tréninkový cyklus a další typy tréninkových cyklů, tréninková období, sportovní forma.

9. **Sportovní trénink dětí a mládeže** – zatížení a zatěžování z hlediska pedagogického, psychologického, biologického; raná specializace, význam soutěží. Specifické požadavky na trenéra.

Přednášky lze získat na:

<http://ftk.upol.cz/menu/struktura-ftk/katedry-a-institut/katedra-sportu/vyuka/doc-paeddr-michal-lehnert/>

SEMINÁŘE:

1. **Úvod** do předmětu, zadání témat výstupů a seminárních prací.
2. **Základní organizační formy ST**, tréninková jednotka – typy, stavba, charakteristika částí; uplatnění pedagogických, psychologických, biologických a dalších poznatků při jejím řízení (vedení).
3. **Specifické zásady (principy) ST** – objasnění podstaty, aplikace v přípravě sportovců.
4. **Technická příprava (TEP)** – fáze procesu vytváření sportovních dovedností – aplikace poznatků ve vybrané sportovní disciplíně. Metody TEP (motorického učení), korektivní zpětnovazebné informace, transfer – aplikace, specifika u dětí a mládeže.
5. **Kondiční příprava** – bioenergetické základy, příklady realizace hlavních úkolů, aplikace základních metod KP ve vybraných sportech, specifika u dětí a mládeže.

6. **Síla**

- a) Vybrané metodické problémy tréninku – úkoly, metody, prostředky tréninku a jejich uplatnění v různých věkových (výkonnostních) kategoriích.
- b) Specifika tréninku ve vybraných sportovních odvětvích.

7. **Rychlost**

- a) Vybrané metodické problémy tréninku – úkoly, metody, prostředky tréninku a jejich uplatnění v různých věkových (výkonnostních) kategoriích.
- b) Specifika tréninku ve vybraných sportovních odvětvích.

8. **Vytrvalost**

- a) Vybrané metodické problémy tréninku – úkoly, metody, prostředky tréninku a jejich uplatnění v různých věkových (výkonnostních) kategoriích.
- b) Specifika tréninku ve vybraných sportovních odvětvích.

9. **Koordinace**

- a) Základní subschopnosti komplexu koordinačních schopností – příklady jejich rozvoje.
- b) Vybrané metodické problémy tréninku – úkoly, metody, prostředky tréninku a jejich uplatnění v různých věkových (výkonnostních) kategoriích.

10. **Sportovní trénink dětí a mládeže** – aplikace teoretických poznatků do tvorby plánů pro tréninkové cykly (příklady), didaktické aspekty tr. procesu (vhodné metody, formy, prostředky, specifika zatížení a zatěžování...).

11. **Flexibilita** – teoretické základy, metodika tréninku, diagnostika, specifika tréninku u mládeže.

12. **Sportovní trénink jako dlouhodobý proces** – etapy sportovního tréninku.

Témata k samostudiu

- 1) Psychologická příprava jako obsahová složka ST – teoretické základy a jejich aplikace, specifika u dětí a mládeže.
- 2) Taktická příprava (TAP) charakteristika, strategie a taktika, taktické jednání a jeho fáze, složky ovlivňující průběh soutěžní situace, nácvik taktického jednání, strategický plán, specifika TAP u dětí a mládeže.
- 3) Koordinace – teoretické základy, metodika tréninku, specifika u dětí a mládeže.
- 4) Sportovní trénink jako dlouhodobý proces – etapy sportovního tréninku.
- 5) Odlišnosti tréninku žen – morofologicko-funkční, tréninkové a výkonnostní aspekty.
- 6) Základy systémového řízení tréninkového procesu – plánování, evidence, kontrola, vyhodnocení.

Doporučená literatura k samostudiu

- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha UK: Karolinum.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu. Olomouc: Univerzita Palackého*.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2002). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Moravec, R., Kampmiller, T., Vanderka, M., & Laczo, E. (2004). *Teória a didaktika športu*. Bratislava: Fakulta telesnej výchova a športu, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

SEMINÁŘ–POŽADAVKY NA STUDENTY

Předpoklady účasti:

- včasný příchod**, je-li to reálné 1x možnost náhrady s pozdější skupinou (podmínkou je stejné téma semináře)

SEMINÁŘ–POŽADAVKY NA VYSTUPUJÍCÍ

1) Zúčastnit se konzultací:

- I. **povinná**: úterý 13.00, 2 týdny před vystoupením – upřesnění zadání (alespoň 1 student ze skupiny)
- II. **podle potřeby**: úterý 13.45-14.30, 1 týden před vystoupením.

2) Zaslát současně soubory:

a) seminární práce (rozsah cca 5-7 stran)

vypracovaná podle

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.

Upozornění:

- reference nejen jako samostatná část na konci práce, ale i v textu
- na úvodní straně práce u jména upřesnit skupinu!*

b) prezentace v Power Pointu

Termín: čtvrtek do 12.00 hod

Adresa: michal.lehnert@upol.cz

- **předmět mailu**: např. PSTR-ÚT8-8.45

- *názvy souborů: např. Pospíšil 5*
- *u opravovaných verzí např.: Pospíšil 5 opr1*

Upozornění:

-U SEMINÁRNÍ PRÁCE I PREZENTACE MOHOU BÝT MAXIMÁLNĚ DVĚ OPRAVY!

-Druhou opravu musí student zaslat do dvou týdnů od termínu vystoupení!

Nebude-li vyučujícím schválena, student nesplnil požadavky předmětu a nebude mu udělen zápočet!!!

Doporučení k prezentaci: pozor na velikost písma (minimum 18, běžně 24 a více), barvu podkladu, množství textu na obr., reference na konci prezentace!

3) Prezentovat téma v semináři (25-30 min)

Přinést:

-prezentaci na „flash“ disku

-seminární práci (vytištěnou odevzdat v den vystoupení)

-vytištěné podklady pro studenty a vyučujícího – rozdat před vystoupením.

ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY:

- aktivní účast na seminářích – maximálně 1 absence
- splnění požadavků na vystupující
- uznání vystoupení a seminární práce
- splnění zápočtového testu (bude upřesněno).

Kontakt

KAS FTK UP (NC-329)

E-mail: michal.lehnert@upol.cz

Konzultační hodiny: Úterý: 13.00-14.30