

**TEORIE SPORTU (KSRST)  
(MST - 3. ROČ.)**

**TÉMATATA SEMINÁRNÍCH PRACÍ**

	Název tématu
<b>1</b>	Základní problémový okruh ze sportovního tréninku – syntetizující pohled (viz „státnicové“ otázky)
<b>2</b>	Současné názory na sportovní přípravu mládeže
<b>3</b>	Principy (zásady) sportovního tréninku – analýza současných poznatků
<b>4</b>	Sportovní trénink jako proces motorického učení
<b>5</b>	Vybrané otázky technické přípravy ve sportovním tréninku
<b>6</b>	Vybrané otázky kondiční přípravy ve sportovním tréninku
<b>7</b>	Současné názory na problematiku stavby sportovního tréninku (periodizace).
<b>8</b>	Vybrané otázky psychologické přípravy ve sportovním tréninku
<b>9</b>	Trénink síly – teoretické základy, současné trendy
<b>10</b>	Trénink rychlosti – teoretické základy, současné trendy
<b>11</b>	Trénink koordinace – teoretické základy, současné trendy, propojení s technikou
<b>12</b>	Trénink vytrvalosti – teoretické základy, současné trendy
<b>13</b>	Strečink – teoretické základy, současné názory na uplatnění v tréninku

**TEORIE SPORTU (MST - 3. ROČ.)**  
**TÉMATA SEMINÁRNÍCH PRACÍ**

	<b>Název tématu</b>
<b>14</b>	Specifika sportovního tréninku žen
<b>15</b>	Sportovní výkon a jeho hodnocení
<b>16</b>	Řízení sportovního tréninku – teoretické základy, vybrané otázky
<b>17</b>	Individualizace ve sportovním tréninku – syntetizující pohled na problematiku
<b>18</b>	Plánování – teoretické základy, význam pro řízení tréninkového procesu
<b>19</b>	Výběr talentů – shrnutí současných poznatků, realizace v různých sportech
<b>20</b>	Prognózování ve sportu
<b>21</b>	Závody a soutěže a jejich význam pro zvyšování sportovní výkonnosti
<b>22</b>	Struktura sportovního výkonu – teoretická východiska a aplikace v tréninkové praxi u vybraného faktoru
<b>23</b>	Jednota zatížení a zotavení jako základ zvyšování trénovanosti sportovce
<b>24</b>	Přepětí a přetrénování ve sportu
<b>25</b>	Aplikace poznatků získaných v průběhu studia MST do sportovního tréninku
<b>26</b>	Diagnostika jako součást řízení ST - moderní diagnostické prostředky a metody
<b>27</b>	Současné tendence ve sportovním tréninku (poznatky z odborné cizojazyčné literatury)
<b>28</b>	Genetické předpoklady a sportovní trénink, resp. výkon
<b>29</b>	Aplikace výsledků výzkumu do tréninkové praxe
<b>30</b>	Vlastní téma (schválené)

## Požadavky:

### 1) Zaslat seminární práci (cca 5-7 stran)

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

Reference: minimálně 2 x zdroj mimo „základní“ literaturu (viz KSPT2 – výukový program).

### 2) Zaslat prezentaci v Power Pointu

Termín: do 12.11.2011 (1. skupina), resp. 11.2.2012 (2.skupina)

Adresa: [michal.lehnert@upol.cz](mailto:michal.lehnert@upol.cz)

- předmět mailu: MST3-KSRST

- názvy souborů: např. Pospíšil 5.

*U opravených verzí např. Pospíšil 5opr*

### 3) Přinést prezentaci na „flash“ disku do výuky.

### 4) Prezentovat vybrané téma ve výuce.

- *trvání výstupu: 10 minut!!!*

- *1. skupina 19. 11. 2011*

- *2. skupina 18. 2. 2011 (bude určeno v 1. semináři)*

**Doc. PaedDr. Michal Lehnert, Dr.**

***Konzultační hodiny***

ÚT: 13.00-14.30

(FTK, budova „C“, místnost 329)