

SEMINÁŘ TEORIE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY 2025–2026



Seminář je určen studentům, kteří uvažují o studiu na vyšších a vysokých školách se zaměřením na tělovýchovu a sport nebo si chtějí doplnit vzdělání pro svůj vlastní sportovní růst. Ve 3. ročníku (septima) a 4. ročníku (oktáva) je předmět TSP volitelný seminář pro obory 79-41-K/81, 79-41-K/41TEV, 79-41-K/81TEV s hodinovou dotací 2 vyučovací hodiny týdně, pro obor 79-41-K/41 sportovní příprava je seminář povinně volitelný.

Ve třetím ročníku/septimě se zaměříme na poznatky ze sportovního tréninku a sportovní psychologie.

Sportovní trénink není jen o rozvoji pohybových schopností a dovedností, ale také o členění sportovního tréninku, metodách sportovního tréninku, o volbě zatížení jako základu růstu trénovanosti a o mnohém dalším. Jak zorganizovat a naplánovat trénink, soustředění, besedu nebo závody? Jak se připravit po technické i taktické stránce na svůj důležitý závod, utkání? Co jsou vlohy, nadání, talent a jak je rozvíjet?

Sportovní psychologie se zabývá osobností sportovce a zvládnutím jeho temperamentu, porozumíme osobnosti trenéra, rozdělíme si ve sportovní skupině role vůdců, benjamínků nebo zlých mužů. Naučíme se metody, jak zvládat své emoce např. při předstartovních stavech.

Ve čtvrtém ročníku/oktávě seminář pokračuje dvouhodinovou dotací a je možné studium zakončit maturitní zkouškou. V oboru sportovní příprava studenti mohou po úspěšném složení maturitní zkoušky požádat svůj svaz (atletika, judo, plavání, hokej, volejbal) o trenérskou licenci odpovídající úrovni.

Ve čtvrtém ročníku/oktávě se naučíme orientovat v lidském těle – jaký má pohyb vliv na rozvoj a funkce jednotlivých tělních soustav, jaké jsou energetické zdroje pro pohybovou činnost – ale také jak testovat pohybovou výkonnost.

Hodnoceny budou testy, práce na semináři, zpracované prezentace vybraných témat. Tyto prezentace je možné prakticky využít i při semináři z tělesné výchovy – atletice/míčových hrách/kondiční přípravě.