

ODBORNÉ A PEDAGOGICKÉ PRAXE VE SPORTU A TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Pavel Tilinger a kolektiv



**Odborné a pedagogické praxe
ve sportu a tělesné výchově**

doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc. a kolektiv

Autorský kolektiv:

prof. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D.

PhDr. Libor Flemr, Ph.D.

Mgr. et Mgr. Alena Lejčarová, Ph.D.

doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

Mgr. Jitka Vorázková, Ph.D.

Recenzovali:

doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc.

RNDr. Kateřina Blažová

Vydala Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum
jako učební text pro posluchače Fakulty tělesné výchovy a sportu UK

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Vydání druhé

© Univerzita Karlova v Praze, 2014

© Pavel Tilinger a kolektiv, 2014

Text neprošel jazykovou ani redakční úpravou nakladatelství

ISBN 978-80-246-2795-3

ISBN 978-80-246-2796-0 (online : pdf)



Univerzita Karlova v Praze
Nakladatelství Karolinum 2014

<http://www.cupress.cuni.cz>

OBSAH

Úvodní slovo	5
1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY PRAXÍ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU (Tilinger)	7
2. ZAČLENĚNÍ PRAXÍ DO PLÁNU STUDIA NA UK FTVS (Tilinger)	9
3. ODBORNÁ PRAXE V TĚLOVÝCHOVĚ I (Perič, Suchý, Tilinger)	11
4. PEDAGOGICKÁ PRAXE VE ŠKOLE (I) (Fialová, Tilinger)	20
5. VŠEOBECNÉ INFORMACE A POKYNY K ODBORNÝM A PEDAGOGICKÝM PRAXÍM (Tilinger)	28
6. ODBORNÁ PRAXE V TĚLOVÝCHOVĚ II (Tilinger, Suchý)	30
7. PEDAGOGICKÁ PRAXE NA ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLE (Tilinger)	35
8. ODBORNÉ A PEDAGOGICKÉ PRAXE V KOMBINOVANÉM STUDIU (KS) OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT (TVS) (Tilinger, Suchý, Flemr)	43
9. PRAXE V PREZENČNÍM STUDIU OBORU APLIKOVANÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT (ATVS) (Lejčarová, Tilinger, Flemr)	47
10. PŘED NÁSTUPEM NA PRAXI (Tilinger)	53
11. HODNOCENÍ PEDAGOGICKÝCH PRAXÍ STUDENTY UK FTVS (Tilinger)	57
12. PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA ROZCVIČENÍ (Vorálková)	60
13. LITERATURA (Tilinger)	65
14. PŘÍLOHY (Tilinger)	66

ÚVODNÍ SLOVO

Učební text je určen pro **studující oboru tělesná výchova a sport** UK FTVS. Obsahuje kompletní informace a pokyny ke všem typům odborných a pedagogických praxí, které studenti v průběhu studia musí absolvovat. Kapitoly jsou řazeny za sebou v podstatě tak, jak na sebe navazují praxe ve studijním plánu jednooborového studia tělesné výchovy a sportu.

Svou kapitolu mají i praxe pro studující Aplikovanou TV a sport (kapitola 9).

Texty mohou úspěšně využít i **studenti oboru učitelství** pro jejich pedagogické praxe na základních a středních školách (především kapitoly 4, 5, 7 a příslušné přílohy).

Pokyny **pro studenty kombinovaného studia** představují souhrn zápočtových požadavků v oblasti praxe v tělovýchově a ve školách (kapitola 8 v návaznosti na předchozí kapitoly a příslušné přílohy).

Kapitoly 10, 11 a 12 jsou zařazeny do textu s cílem ulehčit studentům vstup do pedagogické aktivity.

Přílohy – formuláře, doplněné příklady záznamů – jsou úplným souborem, který student TVS v průběhu absolvování jednotlivých praxí využije pro dokumentaci praxe. Je nutné je okopírovat (některé i vícekrát), postupně vyplnit a odevzdat jako součást dokumentace příslušné praxe.

Učební texty jistě uvítají jako potřebnou pomůcku také **učitelé** základních a středních škol, **trenéři, cvičitelé a další pedagogové**, kteří vedou jako fakultní učitelé (trenéři, cvičitelé...) studenty UK FTVS na odborných a pedagogických praxích.

Autoři budou vděční všem uživatelům učebnice za připomínky a podněty vedoucí ke zkvalitnění odborné praktické přípravy studentů UK FTVS.

Za autorský kolektiv
Pavel Tilinger
Praha, únor 2014

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY PRAXÍ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU

Posláním předkládaného učebního textu je umožnit studentům UK FTVS orientovat se v oblasti odborných a pedagogických praxí a pokud možno jim pomoci úspěšně projít řadou na sebe navazujících aktivit – praxí realizovaných mimo objekt UK FTVS v institucích a zařízeních, v nichž po skončení studia absolventi mohou působit. Dovolujeme si proto předložit pracovní výklad základních pojmů, které jsou ve společnosti pedagogů běžně používány, nicméně jsou mnohdy zdrojem nedorozumění a problémů z důvodu jejich značně nejednotného výkladu.

ZÁKLADNÍ POJMY

Hospitace. Podle Nového akademického slovníku cizích slov (Kraus a kol. 2006) je hospitace návštěva vyučovací hodiny, přednášky apod. za účelem poznání stavu a úrovně výchovně vzdělávací práce a výměny pedagogických zkušeností. Slouží k bližšímu poznání práce sledovaného jevu. Obdobně vymezuje hospitaci Encyklopedie Diderot (1999): „návštěva ve vyučovací hodině za účelem zjištění kvality výuky nebo získání zkušeností“.

Hospitaci je tedy možné charakterizovat jako formu získávání informací o práci a jejích metodách, organizaci a pracovních výsledcích u jednotlivých pedagogů (i kolektivu pedagogů) z hlediska získávání zkušeností hospitujícího nebo z hlediska potřeb pedagogického řízení výchovně vzdělávací práce. Jejimi základními prostředky jsou pozorování a rozhovor. Hospitace může být také chápána jako prostředek pedagogické diagnózy.

Praxe je Klimešem (1995) vymezena jako provádění určitého úkonu nebo činnosti v určitém oboru jako cvičení pro nabytí zručnosti pro zaučení, nebo také jako zkušenost, zručnost, zběhlost. Lze říci, že to je určité cvičení, aktivita, směřující ke zvládnutí dovedností, činností, vzorců chování, transformace teoretických vědomostí do konkrétních profesních aktivit.

Odbornou (možná i oborovou) **praxi** je v návaznosti na obecnou charakteristiku možno chápat jako aktivity směřující ke zvládnutí klíčových kompetencí pedagoga – profesních činností, dovedností, návyků, osvojení si vzorců chování a jednání ve zvoleném oboru.

Odbornou praxí v tělovýchově potom rozumíme aktivity směřující k utváření či završení zvládnutí klíčových kompetencí, spojených s přípravou, koncipováním, řízením a evaluací pedagogického procesu, profesního chování a jednání tělovýchovného, resp. sportovního pedagoga (trenéra, cvičitele, instruktora, manažera...), spojených s řízením pedagogického procesu v konkrétní oblasti tělovýchovy. Odbornou praxí v tělovýchově chápeme tedy všechny praktické aktivity spojené s profesní přípravou tělovýchovného – sportovního odborníka.

Pojem **pedagogická praxe** je v podstatě jiným výrazem pro stejnou – odbornou – praxi. Tradičně je však toto označení spojováno s praxí ve škole, proto jím, především v souladu se zvyklostmi a tradicí, budeme v následujícím textu rozumět formu odborné praxe v konkrétním zařízení – ve škole. **Pedagogická praxe ve škole** je chápána jako aktivita směřující ke zvládnutí klíčových kompetencí – praktických činností, profesního chování a jednání pedagoga – učitele, spojených s nácvikem řízení pedagogického procesu – výuky tělesné výchovy ve škole.

Odborné, resp. pedagogické, praxe se uskutečňují v podstatě ve dvou formách. **Bloková forma praxe** představuje uskutečnění aktivit v omezeném časovém úseku (několika týdnů), kdy je praxe jediným vyučovacím předmětem pro praktikujícího studenta. **Průběžnou formou praxe** je chápáno uspořádání, kdy je studentem této aktivitě věnováno několik hodin týdně např. po dobu celého semestru.

Fakultní učitel (cvičný učitel, uvádějící učitel, školitel, poradce pro praxi, tutor apod.) je označení pedagoga, který vede praxi studentů vysoké školy pedagogického směru ve škole (základní, střední, speciální, odborné apod.).

Fakultní škola je označení pro školu, s níž má jedna či několik fakult připravujících učitele dohodu a jejíž někteří pedagogové působí v roli fakultních učitelů – vedoucích pedagogické praxe studujících – budoucích učitelů.

Fakultní trenér (cvičitel, instruktor apod.) je označení pedagoga, který vede odbornou praxi studentů vysoké školy (pedagogického směru) v oblasti tělovýchovy (např. sportovní kluby, fitcentra, soukromé sportovní akademie apod.). V mnohých případech je toto pojmenování nepřilíš přesné či vhodné, proto by se v této situaci dalo použít i označení **poradce pro praxi**.

Metodik (didaktik) je pojmenování pro učitele fakulty či vysoké školy, který má na starosti didaktickou (obsahovou) stránku pedagogické a odborné praxe a vedle této funkce plní i další úkoly spojené s realizací studentské praxe (organizační, kontrolní, metodické a další).

Vedoucí učitel praxe je zaměstnanec fakulty (učitel UK FTVS), který má v pracovní náplni na starosti organizační přípravu a realizaci (včetně hodnocení – zápočtů) příslušnou konkrétní praxi (odbornou, pedagogickou), jež je součástí studijního programu studenta a kterou student plní dle pokynů tohoto učitele.

2. ZAČLENĚNÍ PRAXÍ DO PLÁNU STUDIA NA UK FTVS

Odborné a pedagogické praxe jsou bezesporu součástí i završením studia tělovýchovného pedagoga (učitele, trenéra, cvičitele, instruktora, manažera apod.). Zde by si měl student ověřit, nacvičit, procvičit a prakticky osvojit využitelné učitelské (trenérské, cvičitelské, instruktorské...) kompetence, dovednosti, činnosti a chování. Odborná, či pedagogická praxe představuje transformaci teoretických vědomostí a praktických dovedností osvojených v průběhu studia na UK FTVS do profesního chování a jednání tělovýchovného odborníka v konkrétních situacích práce s dětmi, mládeží či dospělými ve škole, sportovním klubu, fitcentru či v jiných formách mnohotvárné, pestré palety odborně vedených tělovýchovných, rekreačních či sportovních aktivit.

Je zřejmé, že odborná / pedagogická praxe nemůže i přes vedení zkušeným fakultním učitelem či trenérem, naučit studenta řešit všechny problémy či situace pracovního procesu tělovýchovného pedagoga. Vlastní praxe po absolvování UK FTVS je však v mnohém ulehčena tím, že student ji již v průběhu studia pod odborným vedením zkušených pedagogů (učitelů, trenérů, cvičitelů a dalších) s plným nasazením absolvoval.

Odborné praxe mají následující cíle:

1. Všeobecné seznámení studenta s několika oblastmi činnosti, kde pracují sportovní odborníci, absolventi UK FTVS či jiné vysoké školy připravující tělovýchovné pedagogy.
2. Nácvič pedagogických činností ve vybraných oblastech možného profesního uplatnění sportovních pedagogů.
3. Důkladné procvičení základních algoritmů činností sportovního pedagoga v oblasti budoucího zaměření (působení) absolventa.

Zaměření studia tělesné výchovy a sportu by mělo vycházet z potřeb společnosti. Absolvent UK FTVS by měl být připraven nastoupit do jakékoliv oblasti uplatnění tělovýchovného odborníka jak ve sféře sportu, tělovýchovném hnutí, oblasti tělovýchovných služeb, tak i v oblasti školství. Proto je potřeba v průběhu studia dát studentům možnost seznámit se se všemi možnými pracovními aktivitami tělovýchovných odborníků, umožnit nácvič pedagogických činností v hlavních oblastech jejich možného uplatnění a dle budoucí specializace, resp. směru studia budoucích absolventů, procvičit tuto jejich vybranou budoucí profesionální činnost.

V současném systému odborných a pedagogických praxí je vytvořeno několik postupných kroků. Začínáme řízenými hospitacemi s konkrétně vyčleněnými cíli a úkoly pro pozorování tělovýchovného procesu, eventuálně jsou pro studium a rozborů využívány videozáznamy pedagogické činnosti nejlepších pedagogů. Následují různé formy modelového vyučování či postupného zapojování studenta do vedení dílčích částí lekcí a teprve poté přistupují studenti k vedení celých vyučovacích či tréninkových jednotek nebo cvičebních lekcí pod dohledem zkušených fakultních učitelů (základní a střední školy), trenérů (sportovní kluby), cvičitelů (tělovýchovné organizace apod.), či instruktorů (fitcentra). Celý přehled praxí studentů UK FTVS uvádí tabulky 1 a 2.

Tabulka 1 Přehled pedagogických a odborných praxí studentů prezenčního a kombinovaného studia na UK FTVS. Situace dvoustupňového – bakalářského (Bc.) a na ně navazujícího magisterského (nMgr.) studia studijního oboru Tělesná výchova a sport (situace k 1. 10. 2014).

Předměty	3. r. Bc.	1. r. nMgr.	2. r. nMgr.
Odborná praxe v tělovýchově I	ZS 0/2		
Odborná praxe v tělovýchově II	ZS 0/2		
Pedagogická praxe ve škole (I)	LS 0/2		
Pedagogická praxe na ZŠ (II)		LS 0/4	
Pedagogická praxe na SŠ (III)			3 týdny
Počty hodin	90	60	90

Tabulka 2 Přehled pedagogických a odborných praxí z tělesné výchovy a sportu studentů prezenčního studia na UK FTVS. Situace dvoustupňového – bakalářského (Bc.) a na ně navazujícího magisterského (nMgr.) studia studijního oboru Tělesná výchova a sport v kombinaci s druhým aprobačním předmětem – učitelství (situace k 1. 10. 2014).

Předměty	3. r. Bc.	1. r. nMgr.	2. r. nMgr.
Pedagogická praxe ve škole (I)	LS 0/2		
Pedagogická praxe na ZŠ (II)		2 týdny/02	
Pedagogická praxe na SŠ (III)			2 týdny
Počty hodin	30	60/30	60

Tabulka 3 Přehled praxí studentů prezenčního studia Aplikovaná tělesná výchova a sport na UK FTVS. Situace dvoustupňového – bakalářského (Bc.) a na ně navazujícího magisterského (nMgr.) studia studijního oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport (situace k 1. 10. 2014).

Předměty	3. r. Bc.	1. r. nMgr.	2. r. nMgr.
Praxe ve speciálních zařízeních pro OSP I	0/6		
Praxe ve speciálních zařízeních pro OSP II			0/8
Počty hodin:	90		120

Nemalá pozornost je soustavně věnována dalšímu vzdělávání fakultních učitelů. Oddělení pedagogických praxí UK FTVS pořádá každoročně semináře pro učitele středních a základních škol. Postupně se vytváří a doplňuje tým externích spolupracovníků aktivně se podílejících na utváření a profilaci kvalitních tělovýchovných pedagogů z řad našich absolventů. To je v současné době záležitost velmi aktuální, neboť další rozvoj školství a výrazné změny v tělovýchově přinášejí celou řadu značných komplikací. Na druhé straně jsou studenti prostřednictvím předmětu přímo v praxi seznamováni s mnohými problémy, existujícími mimo vlastní pedagogický proces. Začátky jejich pedagogické činnosti jsou tímto ulehčeny.

V následujících kapitolách se budeme podrobně věnovat jednotlivým druhům praxí, které jsou součástí studijního programu Tělesná výchova a sport a studijních oborů Tělesná výchova a sport (prezenční i kombinované studium), Tělesná výchova a sport v kombinaci s druhým aprobačním předmětem – učitelství (prezenční studium) a studijnímu oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport.

3. ODBORNÁ PRAXE V TĚLOVÝCHOVĚ I

3. r. Bc. studia TVS, 0/2 zimní semestr, zápočet

CHARAKTERISTIKA ODBORNÉ PRAXE V TĚLOVÝCHOVĚ I

První odborná praxe v tělovýchově je věnována hospitacím. Tato praxe představuje kombinaci opakovaných kolektivních návštěv tělovýchovných a sportovních zařízení s následnými rozbory hospitovaných tréninkových jednotek v rámci seminářů, věnovaných prezentaci výsledků pozorování a posuzování nejrůznějších stránek sledovaných procesů, a to především z pohledu toho, kdo proces řídí, nikoliv z pohledu toho, kdo je řízen. Jde zde o podporu postupného přechodu myšlení studentů z pozice žáka, sportovce, cvičence, studenta, tj. jedince, který je v tréninkovém procesu řízen, do pozice učitele, cvičitele, trenéra, instruktora, tj. jedince, který tréninkový proces řídí.

Cílem odborné praxe v tělovýchově I („hospitační“ praxe) je seznámit studenty s různými formami tělovýchovného procesu na úrovni výkonnostního či vrcholového sportu, spolkové tělovýchovy a tělovýchovných služeb (fitcentra, soukromé sportovní školy či akademie apod.).

V oblasti sledování sportovního tréninku studenti postupují od vytvoření projektu a jeho obhajoby, přes sběr dat a jejich vyhodnocení, až po zpracování závěrů z řady pozorování a jejich obhajobu na semináři.

Další úkoly čekají studenty v oblasti pozorování a posuzování kvality tělovýchovných služeb.

RÁMCOVÝ PLÁN VÝUKY ODBORNÉ PRAXE V TĚLOVÝCHOVĚ I

1. Úvod do výuky, seznámení s cíli předmětu, zadání úkolů pro vypracování zápočtových (seminárních) prací
2. Seminář k projektům seminárních prací (obhajoba projektů)
- 3., 4. Hospitace ve sportovních klubech (výkonnostní a vrcholový sport)
5. Seminář k předcházejícím hospitacím (prezentace výsledků pozorování)
- 6., 7. Hospitace ve sportovních klubech (sport dětí a mládeže)
8. Seminář k předcházejícím hospitacím (prezentace výsledků pozorování)
- 9., 10. Hospitace v zařízeních poskytujících tělovýchovné služby (fitcentra, cestovní kanceláře apod.)
11. Seminář k předcházejícím hospitacím (prezentace výsledků pozorování)
12. Hospitace ve spolkové tělovýchově a „netradičních“ institucích (Akademie Tajči, Boccia, Kung-Fu apod., sport zdravotně postižených, tělovýchovné aktivity ve věznicích apod.)
13. Hospitace v oblasti tělovýchovných služeb (fitcentra)
14. Seminář k předcházejícím hospitacím (prezentace výsledků pozorování)
15. Závěrečný seminář (obhajoba závěrů pozorování), vyhodnocení výuky, zápočty

Požadavky na zápočet:

1. Seminární práce (oblast sportu – sledování sportovního tréninku)
2. Seminární práce (oblast tělovýchovných služeb)

3.1 OBLAST SPORTU – SLEDOVÁNÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Základním úkolem této části předmětu je sledování tréninkového procesu v různých sportovních odvětvích a na různých výkonnostních úrovních. Student si vybere z níže uvedených tematických okruhů jedno téma pro vytvoření projektu, pozorování a následné vyhodnocení a zpracuje jej do formy seminární práce, která musí obsahovat základní prvky odborného sdělení.

3.1.1 Struktura seminární práce pro sledování a hodnocení tréninkového procesu

1) Stručný souhrn

Úvodní část, ve které autor stručně seznamuje čtenáře s **podstatou práce, použitými metodami a s dosaženými výsledky**. Délka kapitoly je 1–2 odstavce, cca 15–20 řádků.

2) Teoretický úvod do sledované problematiky

Shrnuje známé poznatky o sledované oblasti formou **literárního přehledu (naši i zahraniční autoři)**, který by měl být stručný, ale obsahující všechny podstatné informace charakterizující zvolenou problematiku. Na základě tohoto přehledu by si měl student vytvořit představu o rozsahu a možnostech sledování, struktuře práce, jejím cíli, metodice, které uplatní v návrhu dalších kapitol. Použité literární zdroje musí být v minimálním rozsahu čtyř českých a jedné zahraniční odborné publikace. V této části by studenti neměli citovat z „druhotných“ internetových zdrojů. Rozsah této kapitoly by měl být 3–5 stran.

3) Cíle práce – zkoumaný problém

Na základě prostudování teoretických východisek si student stanovuje **cíle práce**, které určují její vlastní obsah, tj. **co přesně bude student při hospitacích sledovat. Cíle práce by již měly být konkrétní a podrobně rozvedené. Autor uvádí oblasti, na něž se soustředí při sledování především.**

Příklad stanovení cíle práce: Posoudit průběh tepové frekvence z hlediska obsahu zatížení, části tréninkové jednotky a typu mikrocyklu.

Z výše uvedeného cíle vyplývají tyto **díleční úkoly**:

- a) z hlediska obsahu zatížení budeme sledovat průběh tepové frekvence v závislosti na míře specifčnosti (obecná kondiční a speciální cvičení)
- b) typu tréninkového cvičení (návčik, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravná hra)
- c) průběh tepové frekvence v tréninkové jednotce bude charakterizován z hlediska cílů a částí tréninkové jednotky (TJ), na základě posloupnosti jednotlivých činností a při porovnávání času zatížení a zotavení
- d) z hlediska mikrocyklů budeme sledovat průběh tepové frekvence v závislosti na druhu mikrocyklu, fázi TJ, předchozí a příští soutěže

Celá kapitola by měla být v rozsahu do 0,5 strany.

4) Plán sledování – metodika práce

Popisuje, **jakým způsobem a pomocí kterých metod budou získávána data**. Metody musí být popsány velmi podrobně, (např. sestavení tabulky pro zaznamenávání frekvence sledovaných projevů, tvorba a postup užití škál, způsoby zaznamenávání do škál, tvorba dotazníku a způsob jeho vyhodnocení apod.). Jedná se o „**plán**“, který určuje, co všechno je nutné udělat, abychom **dosáhli cílů sledování**. Tento popis musí být naprosto jednoznačný a srozumitelný tak, aby podle něj mohl kdokoliv provádět sledování a dojít ke srovnatelným datům. Hlavní oblasti jsou:

- **které metody získávání dat budou použity** (pozorování, dotazování, rozhovor, apod.)
- **charakteristika sledovaného jedince, či skupiny** (zda se jedná o náhodný, či záměrný výběr, o nejlepšího, či nejhoršího člena skupiny apod.)

- **popis měřících procedur** (sporttester, expertní posudek, chronometráž atd.)
 - **kteře typy škál budou užity pro záznamy** (standardní, nstandardní, speciálně vytvořené pro pozorování apod.), **nakolik budou škály podrobné** (škála typu ano × ne, stupňová škála apod.), **jak bude zaznamenáváno do těchto škál** (jaké bude hodnotící kritérium pro zařazení do daného stupně apod.)
 - **jaké metody statistické analýzy budou užity** (četnost, procentuální vyjádření, aritmetický průměr atd.)
 - **jakým způsobem budou prezentovány zjištěné výsledky** (tabelárně, graficky atd.)
- Délka této kapitoly by měla být 1–2 strany.

5) Výsledky a diskuse

Ve výsledcích pozorování se uvádějí **pouze ty**, které **přímo souvisí s daným hospitačním tématem** (např. pokud je tématem pozorování průběh tepové frekvence, není možné uvádět, že trenér neměl autoritu). **Obvykle se neuvádějí hrubá data, ale jejich souhrny v podobě frekvenčních tabulek, průměrů, grafů apod.** Ve výsledkové části se student musí pokusit vysvětlit – interpretovat, co zjištěná data odhalují. Přitom se výsledky doplňují pouze nutným statistickým komentářem. Výsledková část každé uvedené hospitace by měla být v rozsahu minimálně 1 strany.

Obsahem je především:

- co bylo nalezeno
- jak to bylo rozpoznáno

Např.: „Průpravné cvičení č. 3 bylo na úrovni intenzity anaerobního prahu, tepová frekvence se pohybovala v rozmezí 170–175 tepů. min⁻¹.“

Ve výsledkové části se užívají jak data „hrubá“, tj. konkrétní naměřené a zjištěné hodnoty, tak data statisticky analyzovaná (procenta, aritmetický průměr, směrodatná odchylka apod.).

V diskusi studenti **porovnávají a navzájem hodnotí výsledky** jednotlivých hospitací, interpretují výsledky ve vztahu k cílům práce, které dávají do širších souvislostí. Přitom vycházejí ze dvou základních otázek:

- bylo to, co jsme zaznamenali (zjistili), v souladu s teoretickými poznatky
- proč máme takový názor

Např.: „Trénink v převážném LA režimu není den před utkáním příliš vhodný, Dovalil a kol. (2012) doporučují v tomto období snížit objem i intenzitu zatížení a zařadit dostatečný odpočinek.“

Při hodnocení a diskusi je nutné vycházet z teoretických východisek (rešerše literatury), subjektivní názory by měly být uváděny pouze v diskusní části. Rekapituluji se všechny potíže vzniklé v průběhu hospitací. Je možná i polemika s jednotlivými literárními prameny.

Rozsah diskuse by měl být 2–3 strany.

6) Závěry

V závěrech jsou stručnou a přehlednou formou shrnuty výsledky, které byly zjištěny při všech hospitacích. Čtenář, který nečetl celou práci, by si měl podle závěrů udělat úsudek, o čem práce byla, jaké byly použity procedury k získání dat a k jakým výsledkům autor došel. Rozsah této části by měl činit cca 1 stranu.

7) Přehled použité literatury

V přehledu literatury musí být citovány všechny literární zdroje, které jsou v práci uváděny. Naopak, všechny citované práce v seznamu literatury musí mít své místo v textu – nelze dát do seznamu literatury zdroj, ze kterého není v textu citováno. Literatura se cituje podle státní normy (viz např. www.boldis.cz).

Příkladem citace je také přehled doporučené literatury (kapitola 3.1.3.). Počet uvedených literárních pramenů by měl dosáhnout minimálně 5 titulů, z nichž alespoň jeden by měl být zahraniční.

8) Hospitační záznamy

Hospitační záznamy musí být vyplněny na originálním formuláři (viz PŘÍLOHA 11) s tím, že případné doplňky či vysvětlivky jsou uvedeny na jeho druhé (rubové) straně. Formou příloh musí být analyzovány a odevzdány všechny učitelem předepsané hospitace.

Hodnocení tréninkového procesu nemůže dokonale postihnout specifika sledovaného zatížení, protože studenti nejsou specialisty ve všech hospitovaných odvětvích (sportech). Přesto lze v písemné práci dokumentovat obecná posouzení tréninku (to, co student viděl a co se dozvěděl v následné diskusi s trenérem po tréninku) v rozsahu zvládnutí učiva zejména z předmětů sportovní trénink, pedagogika, psychologie.

3.1.2 Tematické okruhy pro seminární práci Sledování a hodnocení tréninkového procesu

1) Zátěžové podněty, míra specifičnosti

- a) Charakteristika jednotlivých cvičení dle míry specifičnosti – cvičení všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející a závodní
- b) Hodnoty srdeční frekvence (SF) z hlediska jednotlivých projevů míry specifičnosti
- c) Struktura tréninkové jednotky (TJ) z hlediska míry specifičnosti

2) Charakteristika průběhu srdeční frekvence (SF)

- a) Hodnoty SF v průběhu TJ s využitím sporttesteru
- b) Dynamika SF v jednotlivých cvičeních – souvislá, střídavá, intervalová
- c) SF v průběhu zatížení a zotavení (maxima, minima)
- d) Struktura TJ z hlediska SF

3) Kondiční trénink – zaměření na oblast silových schopností

- a) Stimulace jednotlivých druhů silových schopností – maximální, rychlá a výbušná síla, vytrvalá síla
- b) Charakteristika metodotvorných komponent v jednotlivých silových cvičeních
- c) Užití metod stimulace silových schopností
- d) Prostředky stimulace silových schopností
- e) Sociálně interakční formy stimulace silových schopností
- f) Stimulace silových schopností z hlediska struktury TJ

4) Kondiční trénink – zaměření na oblast rychlostních schopností

- a) Stimulace jednotlivých druhů rychlostních schopností – rozvoj rychlosti reakce a rychlosti jednotlivého pohybu, rozvoj rychlosti komplexního pohybového projevu
- b) Charakteristika parametrů zatížení v jednotlivých rychlostních cvičeních
- c) Užití metod stimulace rychlostních schopností
- d) Prostředky stimulace rychlostních schopností
- e) Sociálně interakční formy stimulace rychlostních schopností
- f) Stimulace rychlostních schopností z hlediska struktury TJ

5) Kondiční trénink – zaměření na oblast vytrvalostních schopností

- a) Stimulace jednotlivých druhů vytrvalostních schopností – rozvoj aerobní vytrvalosti, rozvoj anaerobní vytrvalosti
- b) Charakteristika parametrů zatížení v jednotlivých vytrvalostních cvičeních
- c) Užití metod stimulace vytrvalostních schopností
- d) Prostředky stimulace vytrvalostních schopností
- e) Sociálně interakční formy stimulace vytrvalostních schopností
- f) Stimulace vytrvalostních schopností z hlediska struktury TJ

6) Kondiční trénink – zaměření na oblast koordinačních schopností

- a) Stimulace jednotlivých druhů koordinačních schopností – rozvoj nespecifické obratnosti, rozvoj specifické obratnosti
- b) Zaměření na jednotlivé projevy koordinačních schopností (rovnováha, orientace, diferenciacie, rytmus, reakce apod.)
- c) Užití jednotlivých zásad stimulace koordinačních schopností
- d) Prostředky stimulace koordinačních schopností
- e) Sociálně interakční formy stimulace koordinačních schopností
- f) Stimulace koordinačních schopností z hlediska struktury TJ

7) Kondiční trénink – pohyblivost

- a) Zaměření užití cviků pro stimulaci pohyblivosti – průpravné formy pohyblivosti, rozvojové formy pohyblivosti (speciální metody)
- b) Užití jednotlivých metod stimulace pohyblivosti
- c) Prostředky stimulace pohyblivosti
- d) Sociálně interakční formy stimulace pohyblivosti
- e) Stimulace koordinačních schopností z hlediska struktury TJ
- f) Užití vyrovnávacích a relaxačních cvičení

8) Technická složka tréninku

- a) Cvičení z hlediska fází nácvičku pohybových dovedností
- b) Užití metody pro technickou přípravu – metody celek – část, koncentrace – disperse a manipulace se zatížením
- c) Technická příprava z hlediska struktury TJ

9) Prostředky a formy zotavení

- a) Užití prostředky zotavení
- b) Podíl zotavných procesů v průběhu TJ
- c) Dynamika průběhu SF v době zotavení

10) Struktura tréninkové jednotky

- a) Poměrové zastoupení jednotlivých částí tréninkové jednotky z hlediska obsahu
- b) Skladby cvičení v tréninkové jednotce (z hlediska CNS, energetických zdrojů a míry specifčnosti)
- c) Sociálně interakční formy v TJ (hromadná, skupinová, individuální, jiná)
- d) Psychické zatížení v TJ (emoční, kognitivní, volní)
- e) Dynamika SF z hlediska struktury TJ

11) Typologie trenéra

- a) Role trenéra
- b) Osobnost trenéra (typologický přístup)

12) Motivace sportovců

- a) Vnější a vnitřní motivace
- b) Konflikty, frustrace, stres

13) Verbální komunikace trenér – sportovec

- a) Struktura komunikace (příkazová, informativní, motivační ap. struktura)
- b) Frekvence a rozsah komunikace
- c) Reakce sportovců na komunikaci (pozitivní, negativní, neutrální, bez reakce)
- d) Směřování komunikace (jedinec, skupina, družstvo)

14) Nonverbální komunikace trenér – sportovec

- a) Struktura komunikace
- b) Frekvence a rozsah komunikace
- c) Reakce sportovců na komunikaci (pozitivní, negativní, neutrální, bez reakce)
- d) Směřování komunikace (jedinec, skupina, družstvo)

15) Diferenciace tréninku z hlediska věku, výkonnosti a specializace sportovců

- a) Struktura TJ z hlediska diferenciace
- b) Diferenciace z hlediska formálních a neformálních skupin
- c) Diferenciace z hlediska věku, výkonnosti či pohlaví sportovců
- d) Diferenciace z hlediska specializace sportovců

3.1.3 Doporučená literatura ke všem tématům

- BOMPA, TO., CARRERA, M. *Periodization training for sports*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2005.
- DICK FW. *Sports training principles*. London: A&C Black Publishers Ltd., 2003.
- DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2012.
- GRASGRUBER, P., CACEK, J. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, 2008.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2012.
- HENDL, J. *Přehled statistických metod – Analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2012.
- HOCHMANN, A., LAMES, M., LETZELTER, M. *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sdružení sport a věda, 2010.
- KAMPMILLER, T. a kol. *Teória športu a didaktika športového tréningu*, Bratislava: UK FTVŠ, 2012.
- KURZ, T. *Science of sports training*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2001.
- LEHNERT, M. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 143 s. ISBN 978-802-4426-143.
- MARTENS, R. *Successful Coaching*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 1997. (český překlad vydalo nakladatelství Grada v roce 2006).
- PYKE, F. *Better Coaching*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2001.
- SHEPHERD, J. *The complete guide to sports training*. London: A&C Black Publishers Ltd., 2006.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum 2006.
- WEINECK, J. *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag, 2010.

3.1.4 Doporučená literatura k jednotlivým tématům (v závorce jsou uvedena čísla tematických okruhů)

- ALTER, M. J. *Strečink*. Praha: Grada, 1999. [7]
- BAECHLE, TR. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994. [3]
- BOMPA, TO., PASQUALE, M., CORNACCHIA, L.J. *Serious strength training*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2003. [3]
- BOYLE, M. *Functional Training for Sports*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2004. [2–7]
- BROWN, LE., FERRIGNO, VA., SANTANA, JC. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2000. [4]
- BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Grada: Praha, 2005. [7]
- CISSIK, JM., BARNES, M. *Sport Speed and Agility Training*. Monterey: Coaches choice, 2004. [4]
- COOK, G. *Athletic Body in Balance*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2003. [3, 7]
- DINTIMAN, G., WARD, B., TELLEZ, T. *Sport speed*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 1997. [4]
- DOBRÝ, L. Integrace poznatků o pohybovém učení a jejich využití v praxi (I. a II.). *Těl. Vých. Sport Mlád.* 4 a 5, vol. 63, 1997. [8]
- DOBRÝ, L. Stadia pohybového učení v praxi (I. a II.). *Těl. Vých. Sport Mlád.* vol. 63, 1997, č. 6 a 7. [8]
- EHLENZ, H., GROSSER, M., ZIMMERMANN, E. *Krafttraining*. Munchen: BVL Sportwissen, 2003. [3]
- FLECK, SJ., KRAEMER, WJ. *Designing resistance training programs*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 1997. [3, 5]

- GROSSER, M., STARISCHKA, S., ZIMMERMANN, E. *Das neue Konditionstraining*. Munchen: BVL Sportwissen, 2004. [2–7]
- CHU, D.A. *Explosive power and strength. Complex Training for Maximum Results*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 1996. [3, 4]
- JANSA, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. [11–14]
- KRAEMER, WJ., STEVEN, JF. *Strength training for young athletes*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2005. [3]
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. [3–7]
- NEUMANN, G., PFUTZNER, A., HOTTENROTT, K. *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada, 2005. [2, 5]
- RADCLIFFE, JC., FARENTINOS, RC. *High-Powered Plyometrics – 77 advanced exercises....* Champaign (Ill.): Human Kinetics, 1999. [3, 4]
- SANDER, D. *Sports Power*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2005. [3, 4]
- SLEAMAKER, R. *Systematisches Leistungstraining: Schritte zum Erfolg*. Aachen: Meyer & Meyer, 1996. [2–5, 9, 10, 15]
- SLEPIČKA, P. a kol. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. [12–14]
- SPARROW, WA. *Energetics of Human Activity*. Champaign (Ill.): Human Kinetics, 2000. [1, 2]
- TÁBORSKÝ, F. a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova, 2007. [8, 15]
- ZATSORSKY, VM. *Science and practice of strength training*, Champaign (Ill.): Human Kinetics (second edition), 2006. [1, 3, 5]
- ZINTL, F., EISENHUT, A. *Ausdauertraining*. Munchen: BVL Sportwissen, 2004. [5]

Další literatura dle pokynů a doporučení vyučujících.

3.1.5 Kritéria hodnocení projektu a seminární práce z Odborné praxe v tělovýchově I

Formální:

1. český jazyk, pravidla pravopisu, stylistika, gramatika
2. práce v textovém editoru, úprava textu, normy (řádkování, odstavce apod.)

Obsahová:

3. prokázání znalosti práce s odbornou literaturou – citace, rešerše
4. odborná terminologie – aktivní znalost
5. formulace cílů a úkolů práce
6. metodologie práce
7. schopnost zjistit výsledky
8. schopnost konfrontovat zjištěné výsledky s teorií
9. schopnost vysvětlení výsledků
10. schopnost vyvození závěrů práce

V případě, že práce nesplní 2 a více obsahových kritérií, nelze udělit zápočet.

3.2 OBLAST SPOLKOVÉ TĚLOVÝCHOVY A „NETRADIČNÍCH“ INSTITUCÍ

Student si při návštěvě těchto zařízení (např. akademie Kung-fu, škola Tai-chi apod.) vytvoří dostatek podkladů pro následnou diskusi v semináři (ekonomické podmínky fungování spolku či instituce – materiální, finanční, prostorové, personální, náplň a zaměření činnosti, zájem veřejnosti o zapojení do činnosti apod.).

3.3 OBLAST TĚLOVÝCHOVNÝCH SLUŽEB (FITNESS CENTRA, WELLNESS CENTRA)

Student v průběhu semestru individuálně navštíví nejméně dvě různá veřejná fitness, health nebo wellness centra dle vlastního výběru (není nutná návštěva pouze pražských zařízení). K problematice tělovýchovných služeb zpracuje seminární práci, jejíž téma si vybere z přehledu. Témata jsou uvedena pod čísly, předpokládá se výběr zpravidla pouze jednoho tématu (jednoho čísla). Rozsah seminární práce by měl být 2 až 3 strany textu. Seminární práce může být napsána jako libovolný slohový útvar (odborný text, esej, úvaha atd.). V případě odborného textu je nutné dodržovat všechny náležitosti uvedené v kapitole 3.1.1.

3.3.1 Tematické okruhy pro seminární práci zaměřenou na oblast tělovýchovných služeb poskytovaných fitness centry

Výstavba a vybavení provozovny

1. Projekt budovy nového fitness centra
2. Analýza služeb a vybavení vybraného fitness centra (vyjma posilovny) kardio-zóna, aerobní programy, SPA zóna, relaxační zóna
3. Analýza vybavení posilovny Vámi vybraného/navštíveného wellness (fitness) centra
4. Možnosti a nabídka wellness služeb
5. Právní a hygienické předpisy, bezpečnost

Aktivity v areálu provozovny

6. Využití prostor pro konkrétní výkonnostní sport (trénink)
7. Diagnostika (vstupní, průběžná, dílčí, komplexní atd.)
8. Typy společných / individuálních programů v zařízení (trénink, cvičení atd.)
9. Doplnková nabídka služeb (kadeřnictví, kosmetika atd.)
10. Doplnkový prodej (doplňky stravy, nápoje, občerstvení)
11. Péče o předškolní a mladší školní děti
12. Poradenství, spolupráce s fyzioterapeuty a lékaři

Provoz, personál

13. Péče o trenéry, cvičitele a ostatní zaměstnance (zaměstnanecké benefity)
14. Řízení, odměňování a kvalifikace lidských zdrojů (kvalifikace, skladba hodin, benefity atd.)
15. Technické otázky provozu
16. Návštěvnost

Aktivity mimo provozovnu

17. Dlouhodobá péče o klienty
18. Kondiční a relaxační pobyty (mimo areál provozovny)

Marketink

19. Marketink
20. Vstupné, věrnostní programy, propagace, inzerce
21. Oživovací marketink
22. Studie návratnosti
23. Tematické programy a soutěže pro klienty

3.3.2 Doporučená literatura

- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, Fitness*. Praha: Karolinum, 2005.
- CATHALA, H. *Wellness*. Praha: Grada, 2007.
- CZICHOSCHEWSKI, H. a kol. *Perfektní bodystyling*. Praha: Grada, 2005.
- HOŠEK, V., TILINGER, P. (eds.) *Wellness jako odbornost*. Sborník sdělení z mezinárodní konference „Východiska pro odborné vzdělávání wellness specialistů.“ konané 10. 12. 2009. Praha: VŠTVS Palestra, 2010.
- HOŠEK, V., TILINGER, P. (eds.) *Wellness a bio-psycho-sociální kontext*. Sborník sdělení z mezinárodní konference „Wellness a bio-psycho-sociální kontext“ konané 24. 11. 2011. Praha: VŠTVS Palestra, s.r.o., 2012.
- HOŠEK, V., TILINGER, P. (eds.) *Wellness, zdraví a kvalita života*. Sborník sdělení z mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“, konané 17. – 18. 10. 2013. Praha: VŠTVS Palestra, 2014.
- KOLOUCH, V., WELBURN, HM. *Začínáme ve fitness*. Brno: Computer Press, 2007.
- KRIŠTOFIČ, J. *Kondiční trénink*. Praha: Grada, 2007.
- MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada, 2006.
- NEUMANN, G. a kol. *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada, 2005.
- NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *Fit program pro ženy*. Praha: Grada, 2005.
- OAKLEY, B., RHYS, M. *The sport and Fitness Sector: An Introduction*, Londo: Routledge, 2008.
- PAVLUCH, L., FROLÍKOVÁ, K. *Osobní trenér*. Praha: Grada, 2003.
- PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*. Praha: EPO-consult, s.r.o., 2008.
- STACKEOVÁ, D. *Fitness programy – teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*, 2. doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 2008.
- STOPPANI, J. *Velká kniha posilování*. Praha: Grada, 2008.
- TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže i ženy*. Praha: ARSCI, 1999.

4. PEDAGOGICKÁ PRAXE VE ŠKOLE (I)

3. r. Bc studia TVS, 0/2, letní semestr, klasifikovaný zápočet

3. r. Bc studia TVS – uč, 0/2, letní semestr, klasifikovaný zápočet

CHARAKTERISTIKA PEDAGOGICKÉ PRAXE VE ŠKOLE (I)

Pedagogická praxe ve škole I je v podstatě hospitační praxí představující kombinaci opakovaných kolektivních návštěv různých forem výuky školní tělesné výchovy s následnými rozbory – semináři, věnovanými prezentaci výsledků pozorování a posuzování různých stránek sledovaných procesů, a to především z pohledu toho, kdo proces vyučování řídí, nikoliv z pohledu toho, kdo je řízen – vyučován. Jde zde o podporu postupného přerodu myšlení studentů UK FTVS z pozice žáka, cvičence, studenta, tedy jedince, který je vyučován, do pozice učitele, tedy osoby, která proces vyučování řídí.

Cílem pedagogické praxe ve škole (I) je seznámení studentů s různými typy škol – základními, středními školami, učiteli, sportovními a speciálními školami a s formami tělesné výchovy na těchto školách uskutečňovanými.

Studenti si na začátku semestru vyberou téma – úkol, který budou v průběhu hospitačních praxí řešit, postupují od vytvoření projektu, jeho představení, přes sběr dat, jejich hodnocení, až po zpracování závěrů z řady pozorování a jejich obhajobu na semináři.

RÁMCOVÝ PLÁN VÝUKY PEDAGOGICKÉ PRAXE VE ŠKOLE (I)

1. Úvod do výuky, seznámení s cíli předmětu, zadání úkolů pro pozorování
2. Seminář k projektům pozorování (představení projektů)
- 3., 4., 5. Hospitace na základních školách
6. Seminář k předcházejícím hospitacím (prezentace výsledků pozorování)
- 7., 8., 9. Hospitace na středních školách a učilištích
10. Seminář k předcházejícím hospitacím (prezentace výsledků pozorování)
- 11., 12., 13. Hospitace na sportovní a speciální škole
14. Seminář k předcházejícím hospitacím (prezentace výsledků pozorování)
15. Závěrečný seminář (obhajoba závěrů pozorování), vyhodnocení výuky, zápočty.

Požadavky na zápočet:

Seminární práce (oblast školství)

4.1 OBLAST SLEDOVÁNÍ ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Studenti si sami (nebo ve dvojicích) po konzultaci s učitelem oddělení praxí zvolí téma sledování a hodnocení v hospitovaných vyučovacích jednotkách a výsledky zpracují jako seminární práci, která by měla obsahovat základní součásti odborného sdělení. Tyto jsou uvedeny v kapitole 3.1.1.