**Kurz trenérů lukostřelby II. třídy**

**seminární práce**

Seminární práce je jako součást závěrečné zkoušky jednou z podmínek ukončení kurzu trenérů II. třídy. Rozumí se tím ucelená odborná písemná práce, kterou adept zpracovává samostatně. Její podoba odpovídá znalostem získaným během kurzu trenérů jak v části teoretické, tak v části praktické. Má prokázat, že adept je schopen prostudovat příslušnou literaturu, vyseparovat z ní důležité informace a zpracovat je. V případě řešení problému je třeba navrhnout systematické řešení, které může být založeno na teoretických i praktických znalostech. Získané závěry práce je třeba zformulovat, prezentovat a obhajovat. Autor tak má prokázat schopnost samostatné práce a obsahové i formální zvládnutí tématu.

Téma SP si adept navrhne po dohodě s vedoucím specializace samostatně. Pokud sám nenajde vhodné téma, bude mu přiděleno ze seznamu. Konzultant SP dohlíží na správné zpracování SP, sleduje adeptův postup a předává mu potřebné informace. Za včasné dokončení SP i za zpracování odpovídá adept. Předpokládá se jeho intenzivní zájem, iniciativní a tvořivý přístup.

SP musí splňovat tyto formální náležitosti:

* formát MS Word nebo PDF,
* písmo *Times New Roman*, velikost 12
* rozsah minimálně 14 stran textu
* řádkování – 1,5
* okraje – 2,5 cm, vlevo 3,5cm
* titulní stranu a druhou stranu (vzor **1 a 2**)
* citaci literatury v textu (vzor **2**)
* přehled použité literatury (citace vzor **3**)
* jednotná úprava obrázků (vzor **4**) a tabulek (vzor **5**)
* kroužková vazba

Po dokončení a schválení vedoucím práce se SP odevzdává v jednom vyhotovení a v elektronické podobě (možno poslat přes internet) ve stanoveném termínu na sekretariát ČLS. Obhajoba SP je součástí závěrečné zkoušky trenérského kurzu. Trenéři II. třídy musí svou práci prezentovat PowerPointovou prezentací o rozsahu 4 - 7 minut.

**Vzor 1 – Titulní list**

ČESKÝ LUKOSTŘELECKÝ SVAZ

Kurz trenérů II. třídy

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Název práce

Vypracoval: titul, jméno, příjmení

Kontakt: email, telefon

Vedoucí práce: titul, jméno, příjmení

**Vzor 2 – Druhá strana SP**

**Čestné prohlášení**

 Čestně prohlašuji, že jsem tuto seminární práci vypracoval (a) samostatně a uvedl (a) veškeré literární prameny, které byly během této práce použity, včetně zdrojů z internetových stránek. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě v rámci ČLS. Souhlasím i s tím, aby ČLS dále využívala mnou shromážděné informace pro účely školení a vzdělávání členů ČLS.

Datum podpis

**Vzor 3 - Příklad citace literatury v textu**

* …přesnost odpovídá chybě 5% (Holý 1999), tuto skutečnost…
* …hodnota laktátu po cvičení dosahuje  6-7 mmol/l (Neumann a kol. 2004)…
* …jak uvádí Dobrý (2006), v činnosti by se nemělo pokračovat, dokud…

**Vzor 4 - Příklad citací v přehledu použité literatury (bibliografie)**

1. ALTER. M., J. *Science of flexibility*. Champaign : Human Kinetics, 1996.
2. ALTER, M., J. *Strečink : 311 protahovacích cvičení pro 41 sportů*. Praha : Grada Publishing, 1999.
3. BLAHUŠ, P. *K teorii testování pohybových schopností*. Praha : Universita Karlova, 1976.
4. BOUCHARD, C., MALINA, R., M., PÉRUSSE, L. *Genetics of fitness and physical performance.*  Champaign : Human Kinetics, 1997.
5. BUKAČ, L., DOVALIL, J. *Lední hokej. Trénink herní dokonalosti.* Praha : Olympia, 1990.

**Vzor 5 - Příklad úpravy obrázků (číslování a popis dole)**



Obr. 6: Efekt superkompenzace z hlediska frekvence zatěžování

**Vzor 6 - Příklad úpravy tabulek (číslování a nadpis nahoře)**

Tab. 8: Adaptační změny v důsledku tréninku (Melicha 1998)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Orgán, funkce* | *vzestup* | *pokles* |
| Hmotnost svalů | + |  |
| Množství ATP, CP, glykogenu | + |  |
| Svalový myoglobin | + |  |
| Hustota vlásečnic | + |  |
| Hmotnost a objem srdce | + |  |
| Maximální minutový objem srdeční | + |  |
| Tepová frekvence v klidu |  | + |
| Maximální spotřeba kyslíku | + |  |
| Dechový objem v klidu |  | + |