Súkromné športové gymnázium Trenčianske Teplice

DUKLA Trenčín

Záverečná športová prax

Ján Športovec

**Bratislava, 2014**

**Potvrdzujem, že športovec................................................ absolvoval športovú prax v našom klube.......................................................**

**-------------------------------------- ------------------------------------**

**Podpis trénera Podpis športovca**

**-----------------------------------------**

**Pečiatka klubu**

**---------------------------------------- ---------------------------------------**

**Podpis riaditeľa školy Pečiatka školy**

**OBSAH**

**ÚVOD...............................................................................................................................3**

CHARAKTERISTIKA NAŠEJ ŠKOLY..........................................................................4

CHARAKTERISTIKA ŠPORTOVCOV.................................................................................................................5

Štatistické spracovanie údajov.........................................................................................14

**ZÁVER A ODPORÚČANIA PRE PRAX...................................................................16**

**LITERATÚRA...............................................................................................................17PRÍLOHY- Tréningové jednotky.................................................................................18**

**ÚVOD**

Mnoho ľudí si ešte nie celkom zodpovedne uvedomuje, prečo vlastne potrebuje mať dobrú kondíciu. Šport by mal zodpovedať ich životnému štýlu. Životný štýl bez pohybovej aktivity sa stal celospoločenským problémom.

**CHARAKTERISTIKA NAŠEJ ŠKOLY**

**Súkromné športové gymnázium v Trenčianskych Tepliciach s osemročnou a štvorročnou formou štúdia dáva príležitosť mladým športovým talentom spojiť štúdium so športom. Ponúka  možnosť využitia 3 tenisových dvorcov, 2 tenisových dvorcov v nafukovacej haly, stolno-tenisovej herne, posilňovne,** **privátneho ubytovania pri škole, mestského futbalového ihriska, haly, kúpeľného bazéna, internetovej počítačovej učebne. Vyučujú sa tu  všetky vyučovacie predmety ako aj na iných osemročných gymnáziách. Ťažiskovými športmi na škole sú tenis, stolný**

**CHARAKTERISTIKA ŽIAKOV**

**Charakteristika vývinového obdobia 10 – 15 ročných**

Je to obdobie dospievania, puberty. Telesný rast je charakteristickým pre toto obdobie. Okrem anatomických a fyziologických zmien, ktoré dospievajúcich pubescentov zasahujú, prebieha aj duševný rozvoj.

**CHARAKTERISTIKA KLUBU KDE POSOBÍM**

**CHARAKTERISTIKA ŠPORTOVCOV V NAŠOM KLUBE**

**HISTÓRIA KLUBU**

**PROSTRIEDKY, KTORÉ NAJČASTEJŠIE VYUŽÍVAL TRÉNER NA ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH, RÝCHLOSTNO-SILOVÝCH, VYTRVALOSTNÝCH A KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ.**

Športové činnosti by mali byť základným prostriedkom zvyšovania telesnej zdatnosti, pracovnej pripravenosti a upevňovania zdravia človeka.

**LITERATÚRA**

1. Bartík, P.: Hodnotenie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti študentiek PF UMB v Banskej Bystrici. Banská Bystrica, PF UMB 2004.

2. Klindová, Ľ. – Rybárová, E.: Vývinová psychológia. Bratislava, SPN 1975.

3. Labudová, J.: Spoznaj svoju zdatnosť. Bratislava, FTVŠ UK 1996.

4. Moravec, R. – Kampmiller, T. – Sedláček, J. a kol.: EUROFIT – Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava, SVS pre TVaŠ 1996.

4. Sýkora, F. – Frano, J. – Stráňai, K.: Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava, SPN 1980.

5. Eugen LACZO a kol.: Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže, FTVŠ, 2013 ISBN 978-80-971466-0-3, EAN 9788097146603

6. [www.ssg.edupage.org](http://www.ssg.edupage.org)

**PRÍLOHY – TJ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Družstvo: Dátum: Čas: Obdobie: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cieľ: Objem (min.): | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tréneri: Pomôcky: Prostredie: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Časť** | | **Obsah - popis** | | | | | | | | | | | | **Nákres** | | | | | | | **Metodické poznámky** | | | **Obj.** |
| **Úvodná** | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  |
| **Prípravná** | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  |
| Hlavná | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  |
| **Závereč.** | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  |
| **VYHODNOTENIE TJ:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Všeobecné tréningové ukazovatele | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ŠTÚ** | | | | |
|  | | | | **KD 1** | | **DZ 2** | | **TJ 3** | | **PZ 4** | | **ČZ 5** | **RS 6a** | | **NP 7** | **HZ 8** | | | | **KC 6** | | **RZ 9a** | **RC 9** | |
| PLÁN | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | | | |  | |  |  | |
| **SKUTOČN.** | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  | | | |  | |  |  | |
| **ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **KONDIČNÝ TRÉNING** | | | | | | | | | **HERNÝ TRÉNING** | | | | | | | | HERNÝ NÁCVIK | | | | | | **∑**  **24** | |
| **R 10** | **V 11** | | **S 12** | | **O 13** | | **∑ 14** | | **PC 15** | | **HC 16** | **PH 17** | **VH 18** | | **∑ 19** | | **HČJ20** | **HK21** | **HS 22** | | | **∑ 23** |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | | |  |  | |