

ČESKÝ SVAZ KARATE GOJU-RYU

Metodické pokyny
pro autory seminárních prací
školení trenérů III. třídy

2018



Platnost od 1. 8. 2018

Pokyny – Závěrečná (seminární) práce (ZP) trenérského kurzu

Závěrečná práce je jako součást závěrečné zkoušky jednou z podmínek ukončení školení Trenérského kurzu. Rozumí se tím ucelená odborná písemná práce, kterou student zpracovává samostatně v závěru kurzu. Její podoba odpovídá znalostem získaným během tréninkové praxe nebo náplně školení: orientovat se v odborných problémech sportovního tréninku z pohledu specializace, ale i pohledu širšího vědního základu, zkoumat je, analyzovat výsledky a nálezy. Má prokázat, že student je schopen prostudovat příslušnou literaturu a kriticky ji zhodnotit. Na tomto základě pak navrhnout odborné řešení tématu, volit k tomu vhodnou metodologii a své výsledky i závěry formulovat, prezentovat a obhajovat. Autor tak má prokázat schopnost samostatné práce a obsahové i formální zvládnutí tématu.

ZP musí splňovat formální náležitosti: formát MS Word, písmo Times New Roman 12, rozsah minimálně x¹ číslovaných stran, 1,5 řádkování, titulní stranu ([vzor 1](#)), citaci literatury v textu ([vzor 2](#)), přehled použité literatury (citace [vzor 3](#)), jednotná úprava obrázků ([vzor 4](#)) a tabulek ([vzor 5](#)), vazba v pevných deskách.

Po dokončení a schválení vedoucím práce (komisí TMK ČSKGr) se ZP odevzdává ve dvou vyhotoveních. Originál ZP každý student odevzdá při závěrečné zkoušce a práci v elektronické podobě zasílají na e-mail adresu tmk@goju-ryu.cz nebo zasláním CD na adresu TMK ČSKGr ve formátu RTF, PDF ve stanoveném termínu – vždy do 10 dnů před začátkem druhé části školení nebo 10 dnů před stanoveným termínem – na komisi trenérsko-metodickou ČSKe. Obhajoba ZP je součástí závěrečné zkoušky Trenérského kurzu – poslední části.

(a) Vzor 1 Úprava desek, titulního listu, druhého vnitřního listu

- Desky – kroužková vazba²
- Titulní list – [viz vzor seminární práce](#)
- Prohlášení – [viz vzor seminární práce](#)
- Souhlas k zapůjčení – [viz vzor seminární práce](#)

(b) Vzor 2 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...

(c) Vzor 3 Příklad citací v přehledu použité literatury (bibliografie)

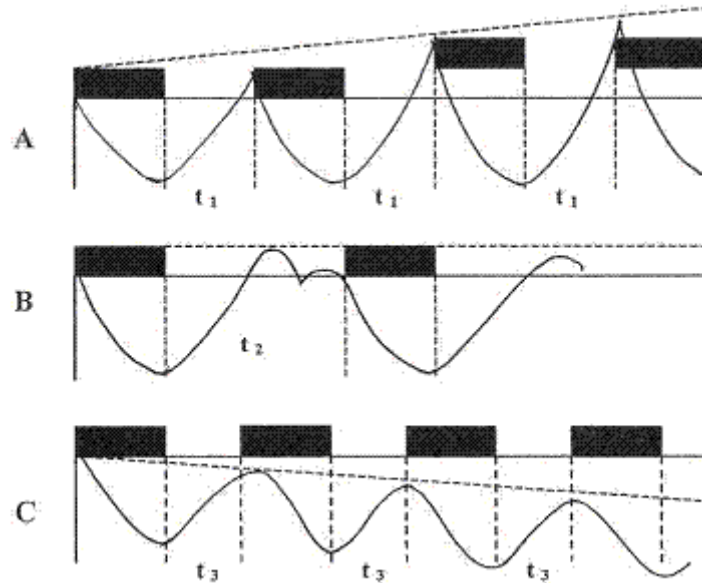
1. ALTER. M., J. *Science of flexibility*. Champaign : Human Kinetics, 1996.

¹ Obsah pro trenéry I. třídy (licence A) 30 stran, pro trenéry II. třídy (licence B) 15 stran, a pro trenéry III. třídy (licence C) minimální rozsah 7 stran

² Platí pro trenérské práce licence B a C (třídy II. A III.)

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.

(d) Vzor 4 Příklad úpravy obrázků (číslování a popis dole)



Obr.6 Efekt superkompenzace z hlediska frekvence zatěžování

(e) Vzor 5 Příklad úpravy tabulek (číslování a nadpis nahore)

Tabulka 8 Adaptační změny v důsledku tréninku (Melicha 1998)

<i>Orgán, funkce</i>	<i>vzestup</i>	<i>pokles</i>
Hmotnost svalů	+	
Množství ATP, CP, glykogenu	+	
Svalový myoglobin	+	
Hustota vlásečnic	+	
Hmotnost a objem srdce	+	
Maximální minutový objem srdeční	+	

ZÁVĚREČNÉ USTANOVENÍ

Oddíl 1.02 Platnost dokumentu

Metodické pokyny pro autory seminárních prací pro školení trenérů III. třídy byly schváleny Radou ČSKGr dne 1. 8. 2018 usnesení číslo UR 01/2018 – U6. Dokument nabývá platnosti zveřejněním na webu ČSKGr.



President ČSKGr
Ing. Jiří Boček