

Odborné praxe ve sportu 2. r. Bc. studia

Pavel Tilinger

((upraveno 2. 11. 2016))

Pracovní text je určen pro **studenty Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA** a obsahuje informace a pokyny k odborné praxi, kterou studenti v průběhu studia musí absolvovat.

Přílohy jsou souborem, který student v průběhu praxe využije pro dokumentaci.

1. Úvod do problematiky praxí

Posláním předkládaného pracovního textu je umožnit studujícím VŠTVS PALESTRA orientovat se v oblasti odborných praxí a pokud možno pomoci bezproblémově projít řadou na sebe navazujících aktivit, realizovaných mimo objekt školy v institucích a zařízeních, ve kterých po skončení studia absolvent může působit. Předkládáme vymezení základních pojmů, které jsou v souvislosti s praxí používány a jejichž nepochopení by mohlo být zdrojem nedorozumění a problémů.

Základní pojmy

Hospitace. Malá Československá encyklopedie (1985) uvádí, že hospitace je 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.

Hospitací je tedy možné chápat 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 také být chápána jako prostředek pedagogické diagnózy.

Praxe je Klimešem (1981) chápána 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, aktivity, směřující ke zvládnutí dovedností, činností, vzorců chování, transformace teoretických vědomostí do konkrétních profesních aktivit.

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

Odbornou praxi v tělovýchově resp. odbornou praxi ve sportu potom chápeme jako aktivity směřující ke zvládnutí praktických činností, profesního chování a jednání (v našem konkrétním případě - sportovního a kondičního specialisty, sportovního a volnočasového pedagoga, specialisty wellness...), spojených s řízením pedagogického procesu v konkrétní oblasti tělovýchovy - sportu. Odbornou praxí v tělovýchově / ve sportu chápeme tedy všechny praxe, spojené s profesní přípravou tělovýchovného odborníka.

Poslání odborné praxe ve sportu

Odborná praxe studentů ve sportu je jednou ze základních forem výchovně vzdělávací činnosti a neoddelitelnou součástí přípravy vysokoškolsky vzdělaných odborníků - sportovního a kondičního specialisty, sportovního a volnočasového pedagoga, specialisty wellness. Cílem této praxe je upevňování vědomostí a dovedností studentů, osvojených předchozím studiem, a získávání nových vědomostí, dovedností a zkušeností na základě poznání práce a organizace činnosti v tělovýchově, na pozicích, pro které jsou studenti VŠTVS PALESTRA především připravováni.

Úkoly praxe

Praxe realizovaná v tělovýchovných zařízeních má v zásadě dva hlavní úkoly:

a) orientačně motivační

Seznámení s prací různých typů a druhů možných budoucích pracovišť, specifikou práce s dětmi či dospělými. Student může konfrontovat své představy s realitou, může upřesňovat možnosti svého profesního uplatnění v různých sférách tělovýchovy.

b) nácvikové

Student získává pedagogické zkušenosti pozorováním, vlastními vyučovacími výstupy a diskusemi se zaměstnanci a dalšími odborníky zařízení, kde praktikuje. Osvojuje si a rozvíjí základní pedagogické dovednosti a profesní chování, hledá strukturu vlastní osobnosti tělovýchovného pedagoga.

2. Praxe a jejich začlenění do plánu studia na VŠTVS PALESTRA

Cíle

Odborná praxe je důležitou součástí celého studia. Umožňuje transformaci teoretických vědomostí a praktických dovedností, osvojených v průběhu studia na VŠTVS PALESTRA, do profesního chování a jednání sportovního a kondičního specialisty a sportovního a volnočasového pedagoga v konkrétních situacích práce s dětmi, mládeží či dospělými ve škole, sportovním klubu, fitcentru či v jiných formách mnohotvárné a pestré palety odborně vedených tělovýchovných a sportovních aktivit.

Je zřejmé, že odborná praxe nemůže i přes veškeré úsilí školy naučit studenta řešit všechny problémy či situace, se kterými se ve své profesi po absolvování školy setká. VŠTVS PALESTRA se však koncepcí a vysokou dotací praxe v průběhu studia snaží obtíže spojené s přechodem do reálného života studentům usnadnit.

Absolvent by měl být připraven nastoupit jako vysokoškolský kvalifikovaný odborník do předpokládané oblasti uplatnění jak v tělovýchovném hnutí, tak i v oblasti tělovýchovných služeb. Proto je potřeba v průběhu studia dát studentům možnost seznámit se se všemi možnými pracovními aktivitami, které budou tvořit základ profesních činností budoucích sportovních a kondičních specialistů a sportovních a volnočasových pedagogů.

Systém odborných praxí tvoří několik postupných kroků. Začínáme řízenými hospitacemi, s konkrétně vyčleněnými cíli a úkoly pro sledování tělovýchovného procesu, eventuálně jsou pro rozbor a studium využívány videozáznamy pedagogické činnosti. Následují různé formy modelového vyučování a teprve poté přistupují studenti k vedení celých vyučovacích či tréninkových jednotek nejlépe pod dohledem zkušených trenérů (sportovní kluby), cvičitelů (tělovýchovné organizace a pod.) či instruktorů (fitcentra).

3. Všeobecné pokyny k praxím

1. Za organizační přípravu a realizaci odborných praxí jsou zodpovědní pověřeni učitelé VŠTVS PALESTRA.
2. Vedoucí učitel předmětu vypisuje v souladu se studijním programem jednotlivé praxe studentů v dostatečném předstihu před jejich vlastním průběhem. Součástí vyhlášení praxe může být i doporučený seznam míst, kde je možné praxi absolvovat, termíny přihlášek a další nezbytné informace (termíny kontrol odevzdávání dokumentace učiteli).

3. Studenti si zpravidla místo své praxe vybírají s ohledem na jejich sportovní zaměření a s ohledem na své budoucí pracovní aktivity po skončení studia. Pro mnohé může být velmi prospěšná konzultace s vyučujícím na téma výběru místa praxe.
4. Studenti také část své praxe (v 1. a 2. ročníku) mohou realizovat při projektování a realizaci společných akcí školy.
5. Před zahájením studentské praxe uspořádá pověřený učitel **seminář pro studenty, kde je podrobně seznámí s cíli a úkoly praxe**, organizací, obsahovou náplní, povinnostmi a právy studentů a zápočtovými požadavky. Součástí semináře je instruktáž k vedení dokumentace praxe. Vzory nejdůležitějších dokumentů, potřebných při praxích, jsou v příloze tohoto textu.
6. V průběhu praxe je přehled o praktikujících studentech zajištěn tím, že u učitele zodpovědného za praxi studentů je uložen harmonogram / rozvrh hodin praxe každého jednotlivého studenta.
7. Při výskytu jakýchkoliv problémů, které není student schopen samostatně řešit, bude informovat učitele odpovídajícího za praxi.
8. Změny v předloženém harmonogramu / rozvrhu je student povinen ihned ohlásit učiteli odpovídajícímu za praxi.

Možnosti realizace praxe v 2. ročníku Bc studia

Pro praxi v 2. ročníku se využívá široké palety možností, které nabízí oblast tělesné výchovy, sportu i pohybové rekreace. Z nejméně frekventovaných aktivit se využívají zejména tyto:

- **příprava a realizace sportovních aktivit** ve sportovních klubech, v tělovýchovných jednotách, společenských organizacích (např. Sokol, Junák, Orel, Pionýr apod.), sportovních klubech či školních kroužcích a institucích zajišťujících zájmové aktivity pro marginální skupiny (sportovní či tělovýchovný kroužek nebo zájmové sdružení např. handicapovaných, odsouzených, apod.)
- **projektová příprava** regionálních či celostátních sportovních akcí
- **realizace a organizační zajištění** regionálních či celostátních sportovních akcí
- **projektová příprava, realizace a organizační zajištění** specifických sportovních akcí realizovaných školou
- vedení dospělých, mládeže či dětí v **oblasti placených služeb**

- vedení **vlastní sportovní přípravy**, vlastního tréninku a soutěžení, na základě žádosti a následného jednání s vedoucím učitelem praxe (pouze pro reprezentanty a vrcholové sportovce).

Povinnosti studentů na praxi

Základním předpokladem úspěšného absolvování praxe je **aktivní přístup studenta** k plnění úkolů vyplývajících z osobního plánu, zodpovědná práce a snaha dosáhnout optimálních výsledků.

Studenti se na praxi přihlašují na konci semestru, předcházejícího semestru, kdy je příslušná praxe ve studijním programu, nejpozději v prvním týdnu daného semestru. Používají k tomu formulář Smlouva o zajištění praxe. Dále musí student odevzdat Rozvrh praxe, tedy údaje o tom, kdy bude praxi ve vybraném zařízení vykonávat. Zvláštní pozornost musí studenti věnovat nejen výběru vhodného zařízení, ale i Projektu praxe (**zdůvodnění praxe, očekávání, cíl praxe**), pojednávající o tom, co vlastně bude dělat.

1. Rozsah praxe je v **2. ročníku** 13 dní (0/6) v každém semestru. Část praxe studenti v každém semestru věnují aktivitám v rámci akcí realizovaných školou. I přes vyjádření praxí v týdnech (dnech) je pro realizaci výhodné využít formy **průběžného plnění** povinností souvisejících s praxí, rozložit aktivity do celého semestru.
2. Ve druhém ročníku objem praxe v průběžném pojetí představuje cca 4 h týdně, ve zjednodušení 2 tréninkové jednotky (o délce trvání 90 minut) za týden. Další 2 hodiny je nutné věnovat přípravě a hodnocení výstupů studenta.
3. Harmonogram (rozvrh), podle kterého student praktikuje a který odevzdal učiteli odpovídajícímu za praxi nejpozději ve druhém týdnu semestru, je **závazným dokumentem**. Veškeré změny musí být včas písemně oznámeny vedoucímu učiteli praxe. Při dlouhodobější absenci, nebo jiných potížích (zranění, kurzy apod.), projedná student náhradu s učitelem zodpovědným za příslušnou praxi. Zpravidla se praxe v takových zdůvodněných případech doplňuje hned po jejím skončení o příslušný počet absencí (pokud nepřesáhnou únosnou mez) nebo je nutné, aby student praxi opakoval.
4. Studenti jsou povinni dodržovat **právní předpisy zařízení**, organizační řád pracoviště a ostatní nařízení, která pro konkrétní instituci platí.
5. V prvním týdnu praxe student vypracuje **osobní plán (Projekt praxe)**, kterým se v průběhu praxe řídí. Plán (projekt) by měl obsahovat charakteristiku stavu svěřenců,

nástin cesty, kterou se s nimi praktikující chce ubírat (plán tréninku) a předpokládaný cíl, kam by mohl se svěřenci dojít na konci praxe (za semestr, za rok).

6. Při plnění osobního pracovního plánu si posluchači vedou **Přehled o činnostech studenta v průběhu praxe**, kde zaznamenávají veškeré aktivity s obsahem praxí související.
7. Studenti, kteří realizují **sportovní aktivity v různých institucích a sportovních zařízeních** se na vedení hodin nebo cvičebních jednotek **připravují písemně**. Příprava musí obsahovat jasnou formulaci cíle a úkolů hodiny (tréninkové jednotky, cvičební hodiny...), dále potom obsah lekce, tzn. všechny cviky a činnosti, které budou do výuky zařazeny, metody a organizaci práce, způsob hodnocení splnění úkolů a cíle hodiny (tréninku...).
8. Pro umožnění lepšího kontaktu učitele řídícího praxi s praktikujícími studenty, jsou do programu zařazeny minimálně dva semináře, osobní konzultace s vedoucím učitelem praxe (vždy po měsíci praxe). **Cílem těchto seminářů jsou především průběžná kontrola aktivity studenta**, včetně kontroly dokumentace, výměna zkušeností mezi studenty a umožnění případné korekce praxe. Studenti odevzdávají požadovanou dokumentaci nejpozději den před seminářem, nebo v termínu stanoveném učitelem odpovídajícím za praxi.
9. Student je povinen **na konci semestru odevzdat dokumentaci** k absolvované praxi (zpravidla v zápočtovém týdnu).
10. Součástí této dokumentace je **osobní hodnocení praxe studentem**, které by mělo obsahovat:
 - **hodnocení vlastní činnosti** (co se povedlo a co se nepovedlo, co bylo dobré a co bude potřeba zlepšit z oblasti řízení vyučovacího procesu, organizace práce, motivace svěřenců, udržení kázně, bezpečnosti...).
 - **přínos praxe pro studenta** (jeho vlastní odbornost, rozšíření škály postupů řešení apod.)
 - **rozběr pedagogicko-psychologického působení** studenta na výchovu a motivaci svěřenců, kteří připravují a realizují sportovní aktivity.
11. Portfolio dokumentace z praxí realizovaných v průběhu tří let studia může student využít jako svou prezentaci při státní závěrečné zkoušce a později při ucházení se o zaměstnání.

Harmonogram průběhu praxe ve 2. r.

1. Odevzdání vstupních dokumentů před zahájením praxe (do 14 dnu po zahájení semestru)

- Rozvrh praxe (rozvrh praxe ve sportu (*příloha 9*))
- Smlouva o zajištění praxe (*na webu odborných praxí*)
- Osobní plán praxe / projekt praxe (zdůvodnění praxe, očekávání, cíl praxe – vlastní text cca 20-25 řádek)

Poznámka:

Bez odevzdání výše uváděných dokumentů nelze pokládat praxi za zahájenou.

2. Absolvování minimálně dvou konzultací s vyučujícím učitelem praxí v průběhu semestru, kdy předloží další dokumenty (termíny I. do 15. listopadu, resp. 20. března, II. do 15. prosince, resp. 20 dubna):

- Tréninkový deník /přípravy na lekce, hospitační záznamy
- Přehled o činnosti studenta (*příloha 7*)

3. Odevzdání kompletních dokumentů v zápočtovém týdnu, pokud se s vyučujícím nedohodl jinak (prodloužení praxe až o 1 měsíc je mnohdy nutné a je po písemném oznámení a zdůvodnění učitelem respektováno):

- Hodnocení praxe studenta pracovníkem instituce, kde praxe probíhala (*příloha 8*)
- Tréninkový deník /přípravy na lekce (*příloha 6*), záznamy hospitací (*příloha 5*)
- Přehled o činnosti studenta (*příloha 7*)
- Osobní hodnocení praxe studentem
- Seznam literatury, ze které studoval (po 3. semestru minimálně 5 zdrojů, po 4. semestru alespoň 10 zdrojů)

Požadavky na zápočet:

1. Dodržení harmonogramu aktivit souvisejících s průběhem praxí

2. Kladné **hodnocení praxe studenta** pracovníkem instituce, kde praxe probíhala (viz *příloha 8*)

3. Dokumentace k praxi

Student je povinen vést o své činnosti **deník** s obsahem:

- **osobní pracovní plán** obsahující základní charakteristiku realizovaných činností.

- všechny materiály dokumentující realizované činnosti (např. **hospitační záznamy**, **přípravy na hodiny**, tréninkové jednotky, lekce, kondiční programy apod...)
- **přehled o činnostech studenta v průběhu celé praxe** (viz *příloha 7*).

4. **Osobní hodnocení praxe studentem** (podrobněji viz povinnosti studenta na praxi – zde je osnova osobního hodnocení).

5. **Seznam literatury**, ze které studoval v průběhu realizace praxe (po 3. semestru minimálně 5 zdrojů, po 4. semestru alespoň 10 zdrojů)

Přílohy

Příklady

1. Hospitační záznam tréninkové jednotky (basketbal, ženy)
2. Hospitační záznam vyučovací jednotky ve škole (atletika)
3. Tématický plán praxe – tréninkový plán mezocyklu (kopaná)
4. Příprava na tréninkovou jednotku (atletika)

Formulář

5. Hospitační záznam tréninkové jednotky
6. Příprava tréninkové jednotky

Praxe ve sportu

7. Přehled o činnostech studenta v průběhu celé praxe
8. Hodnocení studenta - praxe ve sportu
9. Rozvrh praxe ve sportu
10. Smlouva o zajištění praxe (ke stažení na webu Odborných praxí)

HOSPITAČNÍ ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY (BASKETBAL, ŽENY)**KLUB:** USK Praha, I. liga, ženy**POZOROVATEL:** T. Vaněk**TRENÉR:** MILAN ŠEDIVÝ**POČET TRÉNUJÍCÍCH:** 14**DATUM:** 19. 10. 1993**MÍSTO:** Hala Folimanka**CÍL TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:** Zdokonalení herního projevu (odpolední, druhá fáze tréninku)

Část	Obsah	organizace/ metody /činnost trenéra	čas/ dávkování	Činnost sportovce, poznámky
<u>úvod</u>	Seznámení s obsahem tréninku			
<u>průp.</u>	Strečinková cvičení	individuální	10 min	Bez dohledu trenéra
	Rozklusání,		4 min	
	rozcvičení s míčem, dribling,	individuální	7 min	Důsledně prováděno pod vedením trenéra
	obraty, změny směru pohybu			
<u>hlav.</u>	Cvičení s míčem	všechny	10 min	Všechny hráčky mají míče
	- cvičení za vodičem	zástup	2 x 30 s	Driblující provádí
	- cvičení za vodičem	trojice	2 x 30 s	změny směru, obraty,
	- dribling v pohybu		2 x 30 s	zrychlení, ostatní
	Hráčka po písknutí položí míč	skupiny	4 x,	následují v kontaktu
	a zvedne další nejbližší		submax.	Interval odpočinku a
	Stejně cvičení, ale než uchopí	skupiny	intenzita	zatížení 1 : 1
	míč musí se dostat ke koncové		4 x	trenér povzbuzuje,
	čáře	skupiny		opravuje, vysvětluje
	Podobné cvičení, ale míčů je o		5 x	Kdo míč po zapískání
	jeden méně než je hráček	skupiny		nemá, dělá kliky,
				výskoky
	Střelba po driblingu	skupiny		Mezi pokusy malý
			3 min	odpočinek
	Herní cvičení dvojic „pod	dvojice		Hráčky se na povel
	tlakem“		10 min	rychle pohybují ve
			5 x,	vymezeném území bez
			submax.	míče, po 7-10 s trenér
			až	vyhodí míč za sebe,
			maximální	následuje boj o míč a
			intenzita	útok na koš
	Střelba na koš v pohybu	individuálně	3 min	Každá hráčka má míč,
				malý odp. mezi pokusy
	Modelovaná hra	2 družstva	10 min	Taktické zásahy trenera
	Střelba v pohybu	individuálně	3 min	Odpočinek mezi pokusy
	strečink		2 min	Trenér stručně
	zhodnocení tréninku			zhodnotil trénink
<u>závěr</u>				

Hodnocení tréninkové jednotky:

Trenér neustále povzbuzoval, ukázky cvičení prováděl velmi precizně, totéž vyžadoval od hráček. Překvapivá byla aktivita hráček, jejich přístup k tréninku, i bez dohledu trenéra prováděly hráčky vše s velkým nasazením, se snahou o dokonalé provedení.

Výběr cvičení velmi zajímavý, mnohá jsem viděl poprvé. Hospitace u prvoligového družstva byla pro mne velmi přínosná.

Zajímavé pro mne – velmi rozsáhlá (podrobná) písemná příprava trenéra na tuto tréninkovou jednotku.

Následná diskuse mi přinesla osvětlení řady nejasností z oblasti řízení tréninku i organizace a vedení vrcholového týmu.

HOSPITAČNÍ ZÁZNAM VYUČOVACÍ JEDNOTKY VE ŠKOLE (ATLETIKA)

ŠKOLA: Gy Jičín

VYUČUJÍCÍ: J. KAZDA

DATUM: 3. 10. 2001

POZOROVATEL: Jaroslava Benešová

TŘÍDA: sexta - dívky

POČET CVIČÍCÍCH: 14

PROSTŘEDÍ: hřiště

POMŮCKY: pásmo, 2 x 3 kg koule

CÍL VYUČOVACÍ JEDNOTKY: Nácvik techniky skoku dalekého, kontrola výkonnosti ve vrhu koulí

Část v.j./čas	Obsah	Činnost učitele	Činnost žáka, poznámky
1.úvodní 15 min	nástup rozklusání rozcvičení rovinky, atletická abeceda	seznamoval připravoval náčiní předcvičuje, motivuje	běží a povídají si cvičí bez většího zájmu
2.hl.část 25 min	1.skupina: nácvik skoku do dálky (s důrazem na rozměření rozběhu a odrazu na prkně 2.skupina: vrh koulí - 2 rozvíčovací pokusy - 3 pokusy na výkon po 12 minutách výměna skupin	bez přítomnosti učitele opravuje, kontroluje, měří výkon, povzbuzuje	příliš necvičily povídaly si mezi sebou každá 2 – 3 nevalné pokusy jedna vrhá, ostatní postávají a sledují obdobné po výměně
3.závěreč- ná část 5 min	zápis výkonů, vyklusání (300m)	vyhodnotil výkony, zhodnotil hodinu jako dobrou	opět v družné zábavě

Hodnocení vyučovací jednotky:

Hodina celkově málo zajímavá, nepřinutila dívky k větší aktivitě. Při vrhu koulí byla děvčata relativně aktivnější než u skoku do dálky. Možná by bylo vhodnější zadat druhé skupině hru místo individuální aktivity, tedy něco, co je může více zaujmout. Při vrhu koulí pozor na bezpečnost! Nízká úroveň výkonnosti a technických dovedností, v hodině byla nízká tělesná zátěž.

TÉMATICKÝ PLÁN PRAXE – TRÉNINKOVÝ PLÁN MEZOCYKLU (KOPANÁ)

ODDÍL: Sokol Chotoviny**TRENÉR:** dr. Jaroslav Němec**SOUTĚŽ:** krajský přebor**STUDENT:** T. Bor, 3 tvs**TR. OBDOBÍ:** hlavní období (květen)**ROZSAH:** 4 tréninky týdně

DEN	OBSAH	DÉLKA TR.	INTENZITA	ZATÍŽENÍ
TÝDEN 1				
Pondělí	Regenerace, sauna, masáž	2 h	-	-
Úterý	Technicko – taktický – skupinový: obránci, záložníci, útočníci, vlastní hra	80 – 100 min	střední – submaximální	80 – 90 %
Středa	Smíšený: rozvoj síly, rychlosti, techniky, speciální vytrvalost, vlastní hra	100 – 120 min	maximální	100 %
Čtvrtek	Technicko – taktický: technika, kombinace, standardní situace, hra	80 – 100 min	střední – submaximální	80 %
Pátek	Herní: model přípravy na mistrovské utkání	70 – 80 min	submaximální	70 %
Sobota / Neděle	Volno Utkání			
TÝDEN 2, 3, 4	Obdobné, úpravy obsahu tréninku dle aktuální situace			

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU (ATLETIKA)

(převzato z tréninkového deníku sportovce s výkonností v hodu diskem na úrovni 50 – 52 m)

SPORTOVEC / DRUŽSTVO: M. Čuda

TRENÉR: dr. V. Vomáčka

DATUM: 9. 3. – středa

PROSTŘEDÍ: hřiště, posilovna

CÍL TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:

Rozvoj výbušné síly (se zaměřením na dolní končetiny)

Hřiště:

Klus, gymnastika,
3 rovinky 40 – 50 m
5 startů do 30 m
3 rovinky stupňovaně do 60 m
bulina 10 kg: 40 – 50 odhodů různými způsoby
4 x 10 žabáky
2 x 10 přeskoky přes překážky snožmo

Posilovna:

kroužení trupem ve stoji, kotouč na prsou	2 x 10 / 20 kg
úklony trupem v širokém stoji rozkročném	2 x 10 / 20 kg
Leh – sed na švédské bledně s rotací	2 x 10 / 10 kg
metronomy	1 x 10
podřepy s výskokem	2 x 10 / 60 kg
sedy na lavičku s činkou na ramenou	2 x 10 / 80 kg
podřepy s výskokem	1 x 10 / 70 kg
	1 x 10 / 80 kg
	1 x 8 / 90 kg
	1 x 8 / 100 kg
	1 x 6 / 110 kg

Vyklusání, protahování, regenerace

Vyhodnocení tréninku:

Vše jsem zvládl v dobré pohodě

HOSPITAČNÍ ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

KLUB: _____

POZOROVATEL: _____

TRENÉR: _____

POČET TRÉNUJÍCÍCH: _____

DATUM: _____

MÍSTO: _____

CÍL TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY: _____

Část	Obsah	organizace/ metody /činnost trenéra	čas/ dávkování	Činnost sportovce, poznámky

Hodnocení tréninkové jednotky:

PŘÍPRAVA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

KLUB: _____

STUDENT: _____

TRENÉR: _____

POČET TRÉNUJÍCÍCH: _____

DATUM: _____

MÍSTO: _____

CÍL TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY: _____

Část	Obsah	organizace/ metody /činnost trenéra	čas/ dávkování	Činnost sportovce, poznámky

Hodnocení tréninkové jednotky:

HODNOCENÍ PRAXE STUDENTA
- praxe ve sportu -

Student: r. VŠTVS Palestra
 Místo konání praxe
 Kontaktní osoba

1. Hlavní úkoly, které student na praxi plnil:

2. Počet hospitovaných akcí (tr. jednotek, cvičebních hodin...)

3. Počet vedených akcí (tr. jednotek, cvičebních hodin...)

4. Hodnocení kvality písemných příprav na vedené akce: výborná – dobrá – dostatečná

5. Hodnocení kvality vedení tréninku / cvičení studentem:

- vhodnost zatížení
- organizace aktivit
- vystupování studenta

6. Přístup studenta k praxi (aktivita, zapojení do činnosti instituce apod.)

7. Přednosti praktikujícího studenta:

8. Rezervy či nedostatky, nad kterými je vhodné se zamyslet a odstranit je:

9. Celkové hodnocení (iniciativa, samostatnost, zájem o aktivity, bezpečnost práce, verbální projev, celkové vystupování):

10. Závěr: DOPORUČUJI - NEDOPORUČUJI udělit zápočet z praxe.

.....
 datum

.....
 kontaktní osoba – podpis, razítko

Podrobnější vyjádření k osobnosti praktikujícího studenta:

ROZVRH PRAXE VE SPORTU

____. ročník

Jméno studenta: _____

Typ praxe průběžná souvislá „osobní“

Zaměření

- Sportovní a kondiční specialista
- Sportovní a volnočasový pedagog
- jiné _____

Název organizace kde je praxe realizována: *(TJ, sportovní oddíl, fitness, produkční firma, obchodní společnost,...)*

Hlavní činnost organizace

Vedlejší činnost organizace

Adresa (sídlo) organizace:

Adresa zařízení, kde probíhá praxe:

www stránky organizace:

Jméno, email, telefon osoby zodpovědné za vedení studenta při praxi (kontaktní osoba):

Dny a čas praxe:

**Zdůvodnění praxe, očekávání, cíl praxe
(v rozsahu A4, minimálně 25 řádků) - přiložte**