



Fakulta  
tělesné kultury

# STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

Část státní závěrečné zkoušky:	<b>Sportovní a kondiční trénink</b>
Vzdělávací oblast:	Tělesná výchova a sport, kinantropologie
Studijní program:	Sportovní specialista – duální kariéra vrcholových sportovců

V rámci státní závěrečné zkoušky se předpokládá schopnost syntetizovat zásadní poznatky z předmětů absolvovaných v průběhu celého studia. Zkušební otázky jsou koncipovány s ohledem na základní výukové okruhy a prověřují nejen znalosti z oblastí trenérství a managementu, tak schopnost jejich aplikace v praxi. Hlavním cílem závěrečné zkoušky je prověřit schopnost řešit odborný problém v souvislostech a prokázat úroveň odborné komunikace a vystupování. Formálně probíhá státní závěrečná zkouška jako odborný výklad studenta/studentky s následnou (obvykle) diskusí s členy zkušební komise. V odborném výkladu je požadováno zodpovězení otázky z obecného pohledu oboru jako celku s následným výústěním do vlastní odborné činnosti.

## **Metodické doporučení studentům k aplikaci „tematických okruhů“ u státní závěrečné zkoušky:**

*V zásadě je možné k vylosovanému problémovému okruhu přistoupit tvůrčím způsobem. S ohledem na cíl zkoušky by však měly být v reakci na vylosovaný tematický okruh vnitřně (bez formálního členění) obsaženy tři složky:*

- 1. Teoretický základ problematiky s využitím zásadních poznatků z teoretických předmětů absolvovaných v rámci studia oboru trenérství a management sportu.*
- 2. Propojení teoretických poznatků s poznatky z praktických předmětů absolvovaných v rámci studia a se zkušenostmi z vlastní odborné činnosti.*
- 3. Aplikace poznatků v aktuálním prostředí sportu v ČR, ev. v zahraničí.*

### **1) Sportovní výkon (SV):**

Charakteristika SV, faktory SV, jejich struktura a charakteristika. Konkretizace ve zvolené specializaci.

### **2) Stavba tréninkového procesu z hlediska dlouhodobého členění:**

Charakteristika jednotlivých etap a jejich specifika se zaměřením na aspekty pedagogicko-psychologické a biologické (vlivy ontogenetického, fyziologického, morfologického vývoje).

### **3) Adaptace na tréninkové zatěžování:**

Zatížení a zatěžování a jejich optimalizace (superkompenzace, kumulativní efekt, specifické zásady...), adaptace nervo-svalového, hormonálního, energetického a dalších systémů vzhledem k specifice tréninkového procesu.

- 4) Organizační formy tréninkového procesu se zaměřením na tréninkovou jednotku:**  
Charakteristika, struktura (důraz na pedagogicko-psychologické a fyziologické aspekty jednotlivých částí jednotky).
- 5) Kondiční trénink**  
Charakteristika, obsah, vztah k dalším složkám tréninku, význam a obsah v jednotlivých etapách sportovního tréninku a v obdobích ročního cyklu.
- 6) Technická příprava:**  
Charakteristika, obsah, vztah k dalším složkám tréninku. Význam a realizace v jednotlivých etapách sportovního tréninku a v obdobích ročního cyklu s důrazem na pedagogicko-psychologické aspekty pohybového učení.
- 7) Taktická příprava:**  
Charakteristika, obsah, vztah k dalším složkám tréninku. Význam a realizace v jednotlivých etapách sportovního tréninku a v obdobích ročního cyklu s důrazem na pedagogicko-psychologické aspekty pohybového učení.
- 8) Stavba ročního tréninkového cyklu:**  
Charakteristika tréninkových cyklů (bloků) a jejich uplatnění při řízení sportovní formy (fázový charakter). Manipulace se zatížením, včetně zastoupení a obsahu tréninkových složek a jejich obsahu. Rozdíl mezi tradičním pojetím (periodizace) a novým pojetím (blokové).
- 9) Řízení sportovního tréninku:**  
Systémový přístup, druhy plánů a jejich obsah, evidence, metody kontroly a způsoby vyhodnocování.
- 10) Sportovní trénink dětí a mládeže:**  
Charakteristika, respektování vývojových zákonitostí – důsledky pro metodicko-organizační a řídicí činnost trenéra. Specifika výběru talentů.
- 11) Kondiční trénink dětí a mládeže:**  
Specifika rozvoj motorických schopností vzhledem k jednotlivým fázím vývoje a jejich důsledky pro trénink (důraz na pedagogicko-psychologické a biologické zvláštnosti).
- 12) Rychlostní trénink:**  
Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci rychlostního tréninku. Diagnostické metody.
- 13) Koordinační trénink:**  
Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci koordinačního tréninku. Diagnostické metody.
- 14) Trénink flexibility:**  
Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci rychlostního tréninku. Diagnostické metody.
- 15) Silový trénink:**  
Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci rychlostního tréninku. Diagnostické metody.
- 16) Vytrvalostní trénink:**  
Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci rychlostního tréninku. Diagnostické metody.

**17) Zátěžové situace, syndrom vyhoření:**

- a) Frustrace – frustrační tolerance, konflikty – druhy konfliktů, styly řešení konfliktů.
- b) Stres, stresor, eustres, distres, GAS – H. Sely (stadia odpovědi na stres), transakční teorie R. Lazaruse, syndrom vyhoření (fáze syndromu vyhoření, příčiny).
- c) c) Projevy stresu, vliv stresu na zdraví (psychosomatické vztahy), strategie zvládání stresu, psychohygienu. Aspekty zdravé osobnosti.

**18) Psycho-sociální předpoklady pro práci sportovního pedagoga – poznání a sebepoznání osobnosti:**

- a) Jáství – sebepojetí a složky sebepojetí (tělesná, sociální a psychická identita), sebehodnocení (ideální a reálné JÁ), self-efficacy (A. Bandura), obrany sebepojetí.
- b) Sociální inteligence, empatie, sebepoznání a možnosti seberozvoje v oblasti psychosociálních kompetencí.
- c) Základní postoje a vztahové nastavení (model kulturně-analytický – od lidí, k lidem, proti lidem a transakčně-analytický koncept životních pozic – Já OK / Ty OK).
- d) Reflexe osobního nastavení, možnost aplikace ve sportovně-pedagogické praxi.

**19) Individualita a osobnostní typ:**

- a) Základní vymezení pojmu osobnost, bio-psycho-socio-spirituální dimenze osobnosti.
- b) Individualita versus typ, charakteristika temperamentu (jak a v čem se projevuje temperament), klasické typy temperamentu, reflexe vlastního nastavení.
- c) Temperamentové a charakterové typologie (Eysenckova typologie, Jungova typologie, Kretschmerova a Sheldonova typologie).
- d) Možnosti a limity při práci s klienty ve sportovně-pedagogické praxi.

**20) Komunikace:**

- a) Transakční model komunikace, komunikační šumy, druhy komunikace (verbální, neverbální a paralingvistická komunikace), druhy neverbální komunikace.
- b) Komunikační předpoklady sportovního pedagoga – efektivní naslouchání, přijímání kritiky, zpětná vazba, asertivita (asertivní dovednosti a techniky).

**21) Mentální hygiena a psychologická příprava v práci sportovního pedagoga:**

- a) Prožívání a zvládání psychosociální zátěže ve sportovní praxi (předstartovní, soutěžní a posoutěžní stavy).
- b) Techniky mentální hygieny a psychologické přípravy ve sportovně pedagogické praxi (ideomotorika, modelovaný trénink, relačně-aktivační techniky), hranice profesní kompetence.

**22) Aspirační a aktivační úroveň při sportovní činnosti:**

- a) Aspirační úroveň (vlastní očekávání a očekávání významných druhých; utváření procesuálních, výkonnostních a výsledkových cílů; frustrace a frustrační tolerance).
- b) Aktivační úroveň (optimální úroveň aktivity; vztah aktivity, výkonu a prožitku; základní vymezení stavu flow).

**23) Psychologická charakteristika sportovní činnosti, psycho-profesiografie (sportogram):**

- a) Psychologická typologie sportovních činností – charakteristika pěti základních typů sportovních aktivit.
- b) Konkrétní charakteristika vybrané sportovní činnosti. Vymezení sportovního prostředí, druhu motorického učení, úrovně sociálních vztahů a sociální kontroly, nároků na aktivační úroveň, pozornost a míru rizika.

## Doporučená literatura

---

- Balyi, I., & Hamilton A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd. [český překlad: <https://publi.cz/eUPOL>]
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory (vybrané kapitoly, část I.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada.
- Dostálová, I., & Sigmund, M. (2017). *Pohybový systém*. Olomouc: Poznání.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). *Essentials of youth fitness*. Human Kinetics Publishers.
- Hátlová, B., Slepíčka, P., & Hošek, V. (2020). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Hůlka, K. (2013). *Diagnostika ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Klimešová, I. (2016). *Základy sportovní výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Klimešová, I., & Stelzer, J. (2013). *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Bělka, J., Háp, P., Neuls, F., Hůlka, K., Viktorjeník, D., Langer, F., Kratochvíl, J., Rozsypal, R., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I* [e-kniha]. Olomouc: Univerzita Palackého. <https://publi.cz/eUPOL/>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2002). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training* (4th ed.). Human Kinetics.
- Perič, T., Levitová, A. & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada.
- Přidalová, M. (2005). *Somatodiagnostika studentů a studentek studijního programu tělesná výchova a sport na FTK UP*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Šafář, M., & Krol, P. (2022). *Sportovní psychologie: Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada Publishing.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada Publishing.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zázobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada.