



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Trenérství a sport
Vzdělávací oblast:	Tělesná výchova a sport, kinantropologie
Studijní program:	Trenérství a sport – pedagogika volného času

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:

Charakteristika, požadavky sportovního výkonu jako východisko obsahu sportovního tréninku, struktura sportovního výkonu a její konkretizace ve zvoleném sportu.

2) Sportovní trénink:

Charakteristika, cíle, úkoly, znaky, složky. Systémové pojetí sportovního tréninku a jeho konkretizace ve zvoleném sportu.

3) Adaptace na tréninkové zatěžování:

Zatížení, zatěžování, superkompenzace, kumulativní efekt. Adaptace nervo-svalového, hormonálního, energetického a dalších systémů vzhledem k specifickým tréninkového procesu.

- 4) Základní parametry adekvátní výživy sportovce:**
Energetická potřeba, vhodné zastoupení makronutrientů a mikronutrientů, pitný režim. Nutriční timing a faktory ovlivňující rychlost trávení potravy. Uplatnění dietních doplňků. Doping a význam antidopingových kontrol.
- 5) Trénink techniky (technická příprava):**
Charakteristika, cíle a úkoly, vztah k dalším složkám tréninku. Fáze osvojování sportovních dovedností (pohybového/motorického učení) – základní metodicko-organizační aspekty. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 6) Trénink koordinace:**
Teoretická východiska. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci koordinačního tréninku. Diagnostické metody. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 7) Kondiční trénink (kondiční příprava)**
Charakteristika, cíle a úkoly, vztah k dalším složkám tréninku. Metodika tréninku (stimulace) kondičních schopností. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 8) Trénink rychlosti:**
Teoretická východiska. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci rychlostního tréninku. Diagnostické metody. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 9) Trénink flexibility:**
Teoretická východiska. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci tréninku flexibility. Diagnostické metody. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 10) Trénink síly:**
Teoretická východiska. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci silového tréninku. Diagnostické metody. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 11) Trénink vytrvalosti:**
Teoretická východiska. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci vytrvalostního tréninku. Diagnostické metody. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 12) Stavba sportovního tréninku:**
Tréninkové cykly jako základní články stavby, typy cyklů, periodizace ročního tréninkového cyklu – tréninková období v souvislosti s ovlivňováním trénovanosti a sportovní výkonnosti.
- 13) Organizační formy sportovního tréninku:**
Tréninková jednotka jako hlavní organizační forma – charakteristika, struktura, pedagogicko-psychologické a fyziologické aspekty jednotlivých částí. Další organizační formy.
- 14) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku:**
Sportovní trénink jako dlouhodobý proces – teoretická východiska, etapy sportovního tréninku a jejich charakteristika.

15) Sportovní trénink dětí a mládeže v dlouhodobé koncepci sportovního tréninku:

Vymezení účasti dětí a mládeže v jednotlivých etapách, vývojové zákonitosti – důsledky pro metodicko-organizační a řídicí činnost trenéra.

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.
- Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha UK: Karolinum.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sdružení sport a věda.
- 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.
- 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.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada.