



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Trenérství a sport
Vzdělávací oblast:	Tělesná výchova a sport, kinantropologie
Studijní program:	Trenérství a management sportu

1) Sportovní trénink jako součást systému soutěžního sportu:

Charakteristika, cíle, znaky, sportovní trénink jako proces biologicko-sociální adaptace, systémové pojetí sportovního tréninku. Uplatnění specifických principů (zásad) sportovního tréninku. Sportovní výkon jako cílová hodnota sportu. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

2) Regenerace ve sportu:

Teoretická interpretace, význam pro urychlení zotavení a prevence chronické únavy. Prostředky regenerace pedagogické, farmakologické, biologické a psychologické. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

3) Trénink techniky a taktiky (technicko-taktická příprava):

Cíle, úkoly, souvislost s dalšími součástmi (složkami) tréninku. Sportovní dovednosti – charakteristika, typy, metodické aspekty vytváření (osvojování). Taktické jednání při řešení soutěžní situace – fáze, trénink. Strategický plán. Hodnocení efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

4) Kondiční trénink (příprava):

Cíle, úkoly, souvislost s dalšími součástmi (složkami) tréninku. Nespecifický a specifický kondiční trénink, význam a zaměření v etapách sportovního tréninku a v obdobích ročního tréninkového cyklu. Hodnocení efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

5) Trénink síly:

Teoretická východiska (druhy síly, biomedicínské, biomechanické a další aspekty). Metody a prostředky tréninku, specifika tréninku jednotlivých druhů síly, hodnocení silových předpokladů/efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

6) Trénink rychlosti:

Teoretická východiska (druhy rychlosti, biomedicínské, biomechanické a další aspekty). Metody a prostředky tréninku, specifika tréninku jednotlivých druhů rychlosti, hodnocení rychlostních předpokladů/efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

7) Trénink vytrvalosti:

Teoretická východiska (druhy vytrvalosti, biomedicínské, biomechanické a další aspekty). Metody a prostředky tréninku, specifika tréninku jednotlivých druhů rychlosti, hodnocení vytrvalostních předpokladů/efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

8) Trénink flexibility (pohyblivosti):

Teoretická východiska (druhy flexibility, biomedicínské, biomechanické a další aspekty). Metody a prostředky tréninku, specifika tréninku jednotlivých druhů flexibility, hodnocení flexibility/efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

9) Psychologické aspekty tréninku sportovců:

Cíle, souvislost s dalšími složkami tréninku. Emoce ve sportu, výkonová motivace, aktivační úroveň, aspirační úroveň, zátěžové situace a techniky vyrovnávání se s nimi. Aktuální psychické stavy a možnosti jejich regulace. Mezosobní vztahy. Modelovaný trénink. Mentální trénink. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

10) Periodizace ročního tréninkového cyklu:

Charakteristika a význam periodizace. Tradiční pojetí periodizace ročního tréninkového cyklu (tréninková období) a pojetí tréninkových bloků – východiska tvorby a realizace. Znaky současné periodizace. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

11) Organizační formy sportovního tréninku:

Charakteristika, druhy organizačních forem a jejich uplatnění ve sportovním tréninku. Tréninková jednotka jako základní organizační forma – struktura, pedagogicko-psychologické, biomedicínské a další aspekty. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

12) Sportovní trénink dětí (tj. do 18 let) v rámci dlouhodobé koncepce sportovního výkonu:

Charakteristika, východiska s důrazem na respektování probíhajícího vývoje sportovců a přípravu na podávání sportovních výkonů v dospělosti. Zásady (doporučení) tréninku, specifika zatížení, zatěžování a trenérského přístupu u dětí (především preadolescentů). Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

13) Systémové řízení sportovního tréninku:

Charakteristika, teoretická východiska, systémové řízení jako dynamický proces – plánování, evidence, kontrola trénovanosti a výkonnosti, vyhodnocování trénovanosti a výkonnosti jako nástroje řízení. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

14) Výživa sportovce:

Základní charakteristika sportovní výživy. Příjem sacharidů a bílkovin podle typu sportu. Pitný režim. Doplnky stravy s efektivním a bezpečným účinkem pro podporu tréninkových efektů a sportovních výkonů. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

Doporučená literatura

- Atkinson, M. (2009). *Koučink – věda i umění: vnitřní dynamika*. Praha: Portál.
- 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/>]
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojme se házené: (metodika a didaktika házené)*. Olomouc: Hanex.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Leeds: Human Kinetics.
- 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.
- Gamble, P. (2013). *Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance*. London; New York, N. Y.: Routledge.
- Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Press.
- Haff, G. G., & Triplett, T. N. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Hůlka, K. (2013). *Diagnostika ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Klimešová, I. (2016). *Základy sportovní výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého. [E-kniha]
- Klimešová, I., & Stelzer, J. (2013). *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lehnert, M., Botek, M., Sigmund, M., Smékal, D., Šťastný, P., Malý, T., Háp, P., Bělka, J., & Neuls, F., (2014). *Kondiční trénink* [e-kniha]. Olomouc: Univerzita Palackého. <https://publi.cz/eUPOL/>
- 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., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2020). *Strength and Conditioning for Young Athletes*. New York: Routledge.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Neuls, F., Botek, M., & Valenta, M. (2024). *Fyziologie pro tělovýchovné obory (vybrané kapitoly, část II.)*. Univerzita Palackého.
- Nelson, A., G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Praha: Mladá fronta.

- Psotta, R. (2014). *Motorika ve sportu*. E-learningový učební text. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. J. (2019). *Motor control and learning*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Williams, A. M., & Hodges, N. (2009). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. London: Routledge.