



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 trénink (ST) a sportovní výkon (SV):**

Charakteristika a struktura SV, požadavky SV jako východisko obsahu ST. ST – charakteristika, cíle, úkoly, znaky, součásti (obsahové složky), systémové pojetí. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

### **2) Adaptace na tréninkové a soutěžní zatěžování:**

adaptace ve sportu a podmínky jejího vzniku. Optimalizace zatížení a zatěžování, tréninkové efekty. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

### **3) 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.

**4) 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.

**5) 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.

**6) Kondiční trénink (kondiční příprava)**

Charakteristika, cíle a úkoly, vztah k dalším složkám tréninku. Metodika tréninku (stimulace) kondičních schopností. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

**7) 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.

**8) 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.

**9) 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.

**10) 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.

**11) 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.

**12) Organizační formy sportovního tréninku:**

Tréninková jednotka jako hlavní organizační forma – charakteristika, struktura, pedagogicko-psychologické a fyziologické aspekty jednotlivých částí. Další organizační formy sportovního tréninku.

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

charakteristika, východiska a cíle sportovního tréninku. Zatížení a zatěžování s ohledem na vývoj sportovců a požadavky sportovního výkonu, raná specializace.

## 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.
- 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.