



Fakulta  
tělesné kultury

# STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

---

Část státní závěrečné zkoušky:	<b>Trenérství a sport</b>
Studijní program:	Tělesná výchova a sport
Studijní obor:	Trenérství a sport

V rámci státní závěrečné zkoušky se předpokládá schopnosti syntetizovat **zásadní poznatky z předmětů absolvovaných v průběhu celého studia**. Zkušební otázky jsou koncipovány s ohledem na základní výukové okruhy a vztahují se jak k teoretickým základům kinantropologie, trenérství a managementu, tak ke schopnosti aplikovat je v praxi. Cílem ústní závěrečné zkoušky je prokázat schopnost řešit problém ve všech možných souvislostech a prokázat úroveň odborné komunikace a vystupování.

Formálně probíhá státní závěrečná zkouška jako odborný výklad studenta/studentky s následnou diskusí se členy zkušební komise. V odborném výkladu je požadováno zodpovězení otázky z obecného pohledu oboru jako celku, s následným vyústěním do vlastní odborné činnosti.

## 1) Sportovní výkon

– 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 (superkompence, 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 tréninku **flexibility**. Diagnostické metody.

## 15) Silový trénink

Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci **silového** tréninku. Diagnostické metody.

## 16) Vytrvalostní trénink

Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci **vytrvalostního** tréninku. Diagnostické metody.