



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

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

1) Sportovní výkon jako východisko sportovního tréninku:

Teoretická interpretace sportovního výkonu – sportovní výkon v lidské motorice, typy, struktura – faktory, resp. determinanty sportovního výkonu a možnosti jejich ovlivňování. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

2) Sportovní trénink jako součást systému sportu:

Cíle, úkoly a hlavní rysy sportovního tréninku, zatížení, zatěžování, adaptace, motorické učení. Uplatnění specifických principů (zásad) sportovního tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

3) Regenerace (včetně výživy) ve sportu, kompenzace tréninkového a soutěžního zatížení:

teoretická interpretace, význam pro růst trénovanosti, sportovní výkonnosti a zdraví. Prostředky regenerace pedagogické, farmakologické, biologické a psychologické. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

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

Cíle, úkoly, souvislost s dalšími složkami s důrazem na trénink koordinace. Fáze osvojování sportovních dovedností (obsah, podmínky, metody, zpětnovazebné informace apod.). Fáze tréninku taktického jednání. Hodnocení efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

5) Kondiční trénink (příprava):

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

6) Trénink síly:

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

7) 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.

8) 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.

9) Trénink flexibility (pohyblivosti):

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

10) 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.

11) Periodizace ročního tréninkového cyklu:

Teoretická východiska stavby sportovního tréninku. Tradiční pojetí periodizace ročního tréninkového cyklu a nové pojetí (blokové schéma). Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

12) Organizační formy sportovního tréninku:

Teoretické aspekty – charakteristika, druhy organizačních forem. Biomedicínské, biomechanické, pedagogicko-psychologické a další aspekty. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

13) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku:

Etapy sportovního tréninku a jejich specifika – biomedicínské, biomechanické, pedagogicko-psychologické a další aspekty. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

14) Sportovní trénink (příprava) dětí:

teoretická východiska – charakteristika, cíle a úkoly, zvláštnosti složek tréninku, vývojové zákonitosti, význam soutěžení apod. Požadavky na trenéra. Výběr a vyhledávání talentů. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

15) Systémové řízení sportovního tréninku:

Charakteristika, teoretická východiska, systémové řízení jako dynamický proces – plánování, evidence, kontrola trénovanosti a výkonnosti, vyhodnocování trénovanosti a výkonnosti. Fáze řízení a činnost trenéra v nich. 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.
- 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.
- Gamble, P. (2013). *Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance*. London; New York, N. Y.: Routledge.
- Hůlka, K. (2013). *Diagnostika ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 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.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Neumann, G., Pfitzner, A., & Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada.
- Psotta, R. (2014). *Motorika ve sportu*. E-learningový učební text. Olomouc: Univerzita Palackého, FTK.
- 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.