



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Trenérství
Studijní program:	Tělesná výchova a sport
Studijní obory:	Trenérství a management sportu

1) Sportovní výkon jako východisko sportovního tréninku:

teoretická interpretace výkonu (charakteristika, typy, struktura, determinanty bioenergetické, biomechanické, psychické, sociální). Problematika soutěží (význam, soutěže a tréninkový proces, příprava na soutěže, diagnostika soutěže, pořádání soutěží apod.). Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

2) Sportovní trénink:

teoretická interpretace (zatížení, zatěžování, adaptace, motorické učení apod.), současné přístupy k rozvoji trénovanosti a sportovní výkonnosti. Uplatnění specifických principů (zásad) sportovního tréninku v přípravě sportovců. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu, ev. vzhledem k odlišnostem u žen.

3) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku – etapy sportovního tréninku a jejich specifika:

teoretické aspekty (biomedicínské, biomechanické, pedagogicko-psychologické a další aspekty). Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

4) Regenerace (včetně výživy) ve sportu, kompenzace tréninkového a soutěžního zatížení/zatěžování:

teoretická interpretace, současné přístupy, význam pro růst trénovanosti, sportovní výkonnosti a zdraví (prevenci zranění). Prostředky regenerace pedagogické, farmakologické, biologické a psychologické). Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

5) Řízení sportovního tréninku:

cíl, podstata, teoretická východiska – sportovní výkon, systémový přístup: plánování, evidence, kontrola trénovanosti, vyhodnocování trénovanosti a výkonnosti, subsystémy řízení, role trenéra. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

6) Technická, resp. technicko-taktická příprava:

cíle, úkoly, souvislost s dalšími složkami tréninku, význam koordinace pro trénink a realizaci techniky a taktiky. Vytváření a uplatňování sportovních dovedností, trénink taktického jednání. Hodnocení efektivity tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

7) Kondiční příprava (trénink):

cíle, úkoly, souvislost s dalšími složkami tréninku, vč. významu koordinace, tělesná kondice. Obecná (nespecifická) a specifická kondiční příprava. Metodika tréninku – teoretická východiska rozvoje (stimulace) kondičních schopností (biomedicínské, biomechanické a další aspekty), hodnocení kondice/efektivita tréninku. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

8) Trénink síly:

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

9) Trénink rychlosti:

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

10) Trénink vytrvalosti:

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

11) Trénink flexibility (pohyblivosti):

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

12) Sportovní příprava dětí:

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

13) Tréninkové cykly:

druhy cyklů a jejich charakteristika, periodizace – teoretická východiska členění ročního tréninkového cyklu, tradiční pojetí x novější pojetí (blokové schéma), ladění sportovní formy. Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

14) Organizační formy sportovního tréninku:

teoretické aspekty – charakteristika, druhy organizačních forem (biomedicínské, biomechanické, pedagogicko-psychologické a další aspekty jejich tvorby). Aplikace poznatků ve zvoleném sportu.

15) Psychologická příprava:

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.

Doporučená literatura

- Atkinson, M. (2009). *Koučink – věda i umění: vnitřní dynamika*. Praha: Portál.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Hamar, D., & Lipková, J. (2001). *Fyziológia telesných cvičení*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Háp, P., Bělka, J., Hůlka, K., & Weisser, R. (2013). *Didaktika sportovních her* [E-learningová opora]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hůlka, K. (2013). *Teorie sportovních her*. Olomouc: Univerzita Palackého. [E-learningová opora].
- Hůlka, K., Bělka, J., & Weisser, J. (2014). *Analýza herního zatížení v invazivních sportovních hrách* [e-kniha]. Olomouc: Univerzita Palackého. <https://publi.cz/eUPOL>
- Jandačka, D., & Uhlář, R. (2012). *Základy biomechaniky sportu a tělesných cvičení*. Ostrava: Ostravská Univerzita.
- Janečka, Z. et al. (2012). Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením. Olomouc: UP v Olomouci.
- Lehnert, M., Botek, M., Sigmund, M., Smékal, D., Šťastný, P., Malý, T., Háp, P., Bělka, J., & Neuls, F., (2014). *Kondiční trénink (část Fyziologické aspekty kondičního tréninku)*. [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.
- Hůlka, K., Bělka, J., & Weisser, R. (2014). *Analýza herního zatížení v invazivních sportovních hrách*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*: Ostrava: Universita Ostravensis.
- Psotta, R. (2014). *Motorika ve sportu*. E-learningový učební text. Olomouc: UP FTK.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.