



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

Tematické okruhy pro státní závěrečnou zkoušku bakalářského studijního programu MST a TRAS (Bc).

Trenérství a sport

Studijní program:	Tělesná výchova a sport
Studijní obor:	Management sportu a trenérství (zač. studia 2011)
	Trenérství a sport (zač. studia 2012)

Metodické doporučení studentům k aplikaci „tematických okruhů“ u státní závěrečné zkoušky

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.

Zkušební okruhy: Trenérství a sport

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

13. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci **koordinačního** tréninku. Diagnostické metody.
14. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci tréninku **flexibility**. Diagnostické metody.
15. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci **silového** tréninku. Diagnostické metody.
16. Uplatnění pedagogicko-psychologických, anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci **vytrvalostního** tréninku. Diagnostické metody.

V Olomouci, dne 19. 2. 2014

Doc. PaedDr. Michal Lehnert, Dr.

Doc. PaedDr. František Langer, CSc.