

TENIS

Okruhy otázok na štátnu skúšku pre magisterské štúdium 2024/2025

Názov predmetu:

Športová špecializácia (kolektívne športy)

Študijné programy:

Trénerstvo, Trénerstvo a učiteľstvo telesnej výchovy

1a. Vývojové tendencie v tenise

Analýza aktuálnej svetovej triedy, pravdepodobný budúci vývoj vrcholového tenisu, vývoj v poslednom období, význam pre oblasť techniky, kondičnej prípravy, tréningu

1b. Biomechanika tenisu I

charakteristika, prvý, druhý a tretí biomechanický princíp, využitie v praxi

2a. Zaťaženie v tréningovom procese v tenise

charakteristika, záťaž, zaťaženie, zaťažovanie, komponenty tréningového zaťaženia, manipulácia s komponentami tréningového zaťaženia v rôznych cykloch prípravy, v rôznych vekových kategóriách, efekt superkompenzácie, odpočinok ako komponent tréningového zaťaženia, prepätie, pretrénovanie, energetické systémy, diagnostika zaťaženia

2b. Športová príprava detí v tenise

jednotlivé stupne a ich zameranie z hľadiska technicko taktickej, kondičnej psychologickkej prípravy, turnajovej účasti

3a. Stavba športového tréningu v tenise

Charakteristika, rozdelenie cyklov, zameranie obsahu tréningového procesu, osobitosti stavby tréningového cyklu v nižších vekových kategóriách, tréningový mezocyklus, makrocyklus

3b. Moderné technológie ako tréningové pomôcky v tenise

charakteristika, využitie, rozdelenie, schválenie ITF, zásady

4a. Rozvoj vytrvalostných schopností v tenise

charakteristika, anaeróbna a aeróbna vytrvalosť, metódy, prostriedky rozvoja, diagnostika

4b. Zložky športového tréningu v tenise

charakteristika, obsahové zameranie, vzťahy medzi jednotlivými zložkami, význam zložiek športovej prípravy pre jednotlivé vekové kategórie

5a. Osobnosť trénera a jeho činnosť v tréningovom procese

charakteristika, typy trénerov, štýl riadiacej práce, odborné vzdelanie, riadenie v tréningu a v zápase, tréner reprezentačných družstiev

5b. Rozvoj rýchlostných schopností v tenise

charakteristika, metódy a prostriedky rozvoja, diagnostika

6a. Pohybové hry v športovej príprave detí v tenise

charakteristika športovej predprípravy detí v tenise, pohybové hry a ich využitie v športovom tréningu mladých tenistov, pohybové hry a ich zamerania

6b. Štvorhra I

výhody štvorhry pre juniorských hráčov, postavenie a pohyb podávajúceho hráča, partnera podávajúceho hráča, typy formácií podávajúcej dvojice, ako vybrať partnera do štvorhry, rozdiely medzi dospelými a juniormi, využitie v praxi

7a. Rozvoj silových schopností v tenise

charakteristika sily, metódy a prostriedky rozvoja, diagnostika

7b. Príprava hráča na zápas vo vrcholovom tenise

charakteristika, organizácia, príprava hráča resp. družstva v športovom tréningu, úlohy

trénera, vedenie hráča v zápase, špecifiká koučovania v zápase, rýchla objektívna informácia

8a. Plánovanie tréningu tenisového hráča

Charakteristika plánovania, druhy plánov, proporcionálnosť a špecifickosť v rôznych vekových kategóriách a výkonnostných úrovniach v TP, nedostatočná záťaž počas turnajov a stagnácia, obsah tréningu a regenerácia, návrh modelu periodizačnej štruktúry

8b. Tímová práca v tenise

charakteristika, realizačný tím v súťažiach mužov a žien v Davis Cup a Fed Cup, úloha realizačného tímu, činnosť jednotlivých členov tímu, systém komunikácie v RT, súťaž družstiev v SR.

9a. Biomechanika II

Charakteristika, biomechanické princípy, využitie v praxi, kinematika a dynamika tenisových úderov, diagnostika, analýza

9b. Rozvoj koordinačných schopností v tenise

charakteristika koordinačných schopností, metódy a prostriedky rozvoja, diagnostika

10a. Osobitosti športovej prípravy žien (dievčat) v tenise

Charakteristika, vekové osobitosti z fyziologického, psychologického a pedagogického hľadiska, etapy, senzitívne obdobia rozvoja, rozdiely v športovej príprave

10b. Stratégia a taktika v tenise I

Charakteristika, základné herné situácie, fázy hry, taktické úmysly – stratégia, herné štýly, operatívne myslenie, pohybová inteligencia, individuálne myslenie

11a. Regenerácia hráča, pitný režim, výživa hráča

Charakteristika, pedagogické, fyzikálne, dietetické, farmakologické, psychologické, biologické prostriedky regenerácie, vodoliečebné procedúry, sauna, kryoterapia, elektroliečba, enzymatická terapia, systém ich využívania, nadväznosť regeneračných procedúr na typ tréningového zaťaženia, interval odpočinku ako komponent tréningového zaťaženia, pasívna a aktívna forma odpočinku, nadväznosť regeneračných procedúr na typ tréningového zaťaženia, pitný režim hráča pred tréningom, pred zápasom, výživa hráča, stravovanie hráča

11b. Štvorhra II

Charakteristika, výhody štvorhry pre profesionálnych hráčov, postavenie a pohyb prijímajúceho hráča, partnera prijímajúceho hráča, komunikácia vo štvorhre, rozdiely vo štvorhre medzi mužmi a ženami, využitie v praxi

12a. Psychologická príprava v tenise II

Charakteristika, mentálne tréning mentálnych zručností, motivácia, zvládanie emócií, kontrola myšlienok, koncentrácia

12b. Diagnostika výkonnosti tenistov v tréningovom procese

Charakteristika, somatické parametre, antropometrické parametre, testy všeobecnej motorickej výkonnosti, testy špeciálnej motorickej výkonnosti

13a. Teoretická príprava v tenise

Charakteristika, špeciálny poznatok, odborné vedomosti, teoretická taktická príprava, možnosti hodnotenia teoretických poznatkov, čítanie hry, herná inteligencia, vedomosti týkajúce sa doping, právne, etické, zdravotné aspekty doping, základná klasifikácia dopingových látok, zásady dopingovej kontroly, orgány boja proti doping (svetová antidopingová agentúra, medzinárodné športové organizácie,, národné antidopingové agentúry, antidopingové laboratória

13b. Medzinárodné súťaže v tenise

Medzinárodné turnaje detí, juniorov a dospelých, prihlasovanie na turnaje, rebríček,

zostavovanie rebríčka, medzinárodné tímové súťaže, grandslamové súťaže juniorov a junioriek

14a. Stratégia a taktika v tenise II

Charakteristika, rozdiel medzi stratégiou a taktikou, taktické jednanie – fázy, cieľ taktického tréningu, základné taktické pojmy v tenise, hráčska inteligencia, čítanie hry, získavanie taktických vedomostí, fázy taktického konania

14b. Etapy športovej prípravy mládeže

Charakteristika, štrukturalizácia obsahu hernej prípravy, osobitosti športovej prípravy talentovaných hráčov z pohľadu komponentov tréningového zaťaženia

15a. Výber talentov v tenise

Charakteristika talentu, kritériá, vlohy, nadanie, schopnosti, indikátory, kondičné faktory, faktory pre kvalitu koordinácie, princípy výberu, longitudinálne vyberanie, princípy výberu talentovaných hráčov, zdravotné kontraindikácie

15b. Tréningový mikrociklus v tenise

Charakteristika, typy, stavba tréningových makrociklov v tenise z pohľadu jednotlivých mikrociklov, tréningové zaťaženie v jednotlivých tréningových mikrocikloch, tréningová jednotka ako súčasť štruktúry tréningových mikrociklov, efektívnosť tréningových jednotiek

16a. Technická príprava v tenise

Charakteristika, význam, trénovateľnosť, kritériá športovej techniky, transfer, hlavné body optimálnej techniky, nácvik, zdokonaľovanie, stabilizácia pohybového návyku, psychologické základy učenia sa pohybu, neurofyziológické základy, pamäť, všestranná a špeciálna technická príprava, problém stagnácie techniky, kontrola, testy, vzťah medzi technickou a taktickou prípravou, kinematické a dynamické parametre z hľadiska diagnostiky technickej stránky herných činností

16b. Marketing v tenise

Charakteristika, spôsoby zvyšovania záujmu o tenis, tenis a jeho reklama v celosvetovom, európskom, slovenskom a regionálnom kontexte, „predaj“ tenisu

17a. Tréningové metódy v tenise

Charakteristika tréningových metód, rozdelenie tréningových metód, tréningové metódy v kondičnej príprave, tréningové metódy v technicko-taktickej príprave- príklady, metodické kritériá pre hernú prípravu

17b. Adaptácia hráčov na časový posun

Charakteristika, fyziologická charakteristika, plánovanie pobytu kde je posun časového pásma na podujatí, kalendára podujatí, charakteristika adaptácie pri presunoch na podujatia na východ a na západ, aklimatizácia na časový posun, prejavy neadaptovanosti, urýchľovanie adaptácie (strava, pitný režim), farmakologické ovplyvňovanie časovej adaptácie

18a. Motorické učenie v tenise

Charakteristika, teória motorického učenia, činitele učenia, analýza procesu motorického učenia, priebeh procesu motorického učenia, fáza procesu osvojovania motorického učenia, preučanie

18b. Psychologická príprava v tenise II

Charakteristika, hráč ako objekt vedenia v tréningu a v zápase, dlhodobá, strednodobá a krátkodobá psychologická príprava, pôsobenie na hráča pred a po zápase

19a. Predmet a metódy retrospektívnych a experimentálnych výskumných projektov v tenise

Empirické a teoretické poznanie, typy experimentov v tenise, ex post facto výskum vo tenise, empirické a exploratívne metódy v retrospektívnych projektoch, vnútorná a vonkajšia validita experimentu, predikčná validita, matematicko- štatistické metódy

používané v experimentálnych projektoch, porovnávacia a vzťahová analýza, expertízna metóda, extrapolácia, analógia, etické aspekty výskumu

19b. Plánovanie tréningového procesu v tenise

Charakteristika, druhy plánov, všeobecné tréningové ukazovatele, špeciálne tréningové ukazovatele, športová forma, charakteristika, budovanie športovej formy, evidencia a dokumentácia tréningového zaťaženia

20a. Periodizácia ročného tréningového cyklu v tenise

Charakteristika, objem, charakteristika jednotlivých období RTC – dĺžka trvania, dynamika TZ, proporcionalita jednotlivých zložiek prípravy, obsah

20b. Zabezpečenie vrcholovej prípravy tenisových talentov v minulosti a súčasnosti

Charakteristika, SVT, CTM, športové triedy na základných a stredných školách

Literatúra:

ARGAJ, G., J. NEMČEK, 2020. Pohybové hry v športovej príprave detí do 10 rokov v tenise. Bratislava: Neumahr tlačiareň. ISBN 987-80-570-2295-4

CRESPO, M., D. MILEY, 2001. Tenisový trenérsky manuál 2. stupne. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

CRESPO, M., D. MILEY, 2002. Tenisový trenérsky manuál 1. stupne. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

CRESPO, M., REID, M., QUINN, A., 2006, Tennis psychology, ITF Bank Lane, Roehampton, ISBN 1-903013-28-3

ELLIOTT, B., REID, M., CRESPO, M., 2003, Biomechanics of advanced tennis, ITF Bank Lane, Roehampton, ISBN 1-903013-23-2

ELLIOTT, B., REID, M., CRESPO, M., 2009, Technique development in tennis stroke production, ITF Bank Lane, Roehampton, ISBN 978-1-903013-42-7

REID, M., QUINN, A., CRESPO, M., 2003, Strength and conditioning for tennis, ITF Bank Lane, Roehampton, ISBN 1-903013-19-4

SCHÖNBORN, R., 2012. Strategie + taktika v tenisu. Prostějov: Sport a veda, o.s. ISBN 987-3-86279-298-6

SCHÖNBORN, R., 2006. Moderní výuka tenisové techniky. Aachen: Ladislav Hrubý. ISBN 987-3-89124-427-2

SCHÖNBORN, R., 2008. Optimální tenisový trénink. Olomouc: Papírtisk Olomouc. ISBN 3-938509-11-2

ŠTULRAJTER, V. a P. PERÁČEK, Adaptácia organizmu futbalistov na časové pásma . In. *Zborník vedeckých prác Katedry športových hier FTVŠ UK č. 3*, Bratislava : OZ Športové hry

VAVERKA, F., M. ČERNOŠEK, 2007. Základní telesné rozmery a tenis. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 987-80-244-1647-2.

