

## OKRUHY OTÁZOK NA RIGORÓZNU SKÚŠKU

**Predmet:** Diagnostika trénovanosti  
**Typ predmetu:** Výberový predmet  
**Komisia:** Trénerstvo

- a)** Priame metódy posudzovania aeróbných schopností;  
**b)** Príklady využitia v tréningovom procese vybraného športu.
- a)** Nepriame metódy posudzovania aeróbných schopností;  
**b)** Príklady využitia v športovej príprave vo vybranom športe.
- a)** Funkčná diagnostika anaeróbných alaktátových schopností;  
**b)** Príklady využitia v individuálnych a v kolektívnych športoch.
- a)** Funkčná diagnostika anaeróbných laktátových schopností;  
**b)** Príklady interpretácie výsledkov a ich využitia vo vybranom športe.
- a)** Funkčná diagnostika silových schopností;  
**b)** Interpretácia a využitie výsledkov v tréningu vo vybranom športe.
- a)** Funkčná diagnostika rovnováhových schopností;  
**b)** Interpretácia a využitie výsledkov v individuálnych a v kolektívnych športoch.
- a)** Funkčná diagnostika rýchlostno-reakčných schopností;  
**b)** Interpretácia a využitie výsledkov v riadení športovej prípravy na príklade individuálneho športu.
- a)** Posudzovanie a riadenie intenzity zaťaženia;  
**b)** Príklady využitia v tréningu vybraného športu.
- a)** Funkčná diagnostika senzomotorických schopností;  
**b)** Príklady využitia v riadení športového tréningu.
- a)** Funkčná diagnostika v systéme riadenia telesného zaťaženia;  
**b)** Popíšte príklady využitia funkčnej diagnostiky vo vašej praxi.

### Literatúra

- HAMAR, D. a E. ZEMKOVÁ, 2014. *Diagnostika trénovanosti*.
- TANNER, R. a Ch. GORE, 2013. *Physiological tests for Elite Athletes*. 2nd edition. Australian Institute of Sport.