

## OKRUHY OTÁZOK NA RIGORÓZNU SKÚŠKU

**Predmet:** Teória a didaktika športu  
**Typ predmetu:** Povinný predmet  
**Komisija:** Trénerstvo

- a)** Subsystem športu – vzťah športu k štruktúre spoločenského systému, vzájomná podmienenosť, funkcie športu;

**b)** Intenzifikácia a optimalizácia zaťažovania v športe – intenzifikácia ako súčasná tendencia, historický pohľad, prostriedky intenzifikácie v oblasti schopností a zručností. Vplyv regenerácie na uvedené procesy.
- a)** Pohybové predpoklady športovcov a možnosti ich ovplyvnenia v dlhodobej športovej príprave, genetická podmienenosť, výber;

**b)** Predmet a metódy retrospektívnych výskumných projektov v športe – metodológia, veda, reprodukčný cyklus poznania. Empíria a teória. Čo sú ex post facto výskumné projekty? Porovnávacía a vzťahová analýza.
- a)** Teória športového výkonu – faktorová štruktúra športového výkonu, využitie poznatkov v modelovaní štruktúry tréningového zaťažovania;

**b)** Telesné predpoklady športovcov – ontogenetické a fylogenetické aspekty telesnej kondície, možnosti ich ovplyvnenia. Ich problematika z hľadiska výberu v jednotlivých etapách.
- a)** Kondičná príprava – ciele, úlohy, všeobecná a špeciálna kondičná príprava v systéme dlhodobej športovej prípravy, možnosti a zásady predchádzania zraneniam, telesné zaťaženie ako prostriedok prevencie a liečby ochorení;

**b)** Koordinačné schopnosti – štruktúra, rozvoj a diagnostika základných koordinačných schopností. Možnosti ich rozvoja, metódy, formy a prostriedky.
- a)** Adaptácia na rôzne formy telesného zaťaženia – stresové faktory využívané v športovom tréningu, teória stresu a jeho základné formy, účinky stresových hormónov a dôsledky na činnosť jednotlivých orgánov, osobitosti a potenciálne negatívne dôsledky nadmerného psychického stresu;

**b)** Diagnostika v športe – význam, možnosti a využitie v riadení tréningového procesu. Laboratórne a prirodzené podmienky v testovaní. Uveďte príklady z vlastnej praxe.
- a)** Systém dlhodobej športovej prípravy – vekové a obsahové delenie. Ciele, úlohy, metódy, formy, prostriedky využívané v jednotlivých etapách;

**b)** Energetické systémy v športovom pohybe – energetické procesy prevažne anaeróbne, aeróbne, zmiešané. Možnosti rozvoja v tréningu. Všeobecné a špeciálne prístupy.
- a)** Športový tréning detí, mládeže a žien – zdravotné riziká a pozitívne účinky silového tréningu detí a adolescentov, osobitosti prípravy žien vzhľadom na jednotlivé typy zaťaženia;

**b)** Teória mechaniky svalovej práce a jej využitie v športovej príprave – cyklus natiahnutia a skrátenia (SSC). Trojkomponentový model a jeho fungovanie. Svalová pružnosť a jej využitie v pohybovom výkone športovcov.
- a)** Technická, technicko-taktická, taktická a psychologická príprava v športe – analýza situácie, teoretické a pohybové riešenie súťažnej situácie, informačné zdroje, súčasné trendy, možnosti nácviku, zdokonaľovania a modelovanie taktického konania, prostriedky, metódy a formy

dlhodobej a krátkodobej psychologickej prípravy, aktivačné a relaxačné metódy, diagnostika psychických stavov a ich využitie v športovej príprave;

**b)** Biomechanická analýza a jej využitie v športovej príprave – moderné, prostriedky biomechanickej analýzy, kinematická a dynamická štruktúra pohybovej činnosti, Využitie rýchlych informácií pre zdokonaľovanie techniky pohybu.

9. **a)** Systém riadenia športového tréningu – prvky, prípravné fázy, realizačné fázy, korekcia a regulácia, inovačné prvky riadenia, informačná báza, možnosti spätno-väzbových mechanizmov a ich využitie v riadení procesu;

**b)** Svetové športové hnutie – ciele, úlohy a možnosti medzinárodných federácií v procese rozvoja športu. Riadenie, vzdelávanie, podpora, financovanie, marketing, perspektívy.

10. **a)** Výživa a pitný režim v príprave športovcov – vplyv výživy a pitného režimu na adaptáciu na tréningové zaťaženie a športový výkon, vedecky overené možnosti ovplyvňovania tréningového efektu a výkonu výživou a výživovými doplnkami;

**b)** Olympizmus a jeho aspekty – história, súčasnosť, prognóza budúcnosti. Využitie olympijských myšlienok v príprave a vo výchove športovcov. Súčasné problémy olympijského hnutia.

11. **a)** Doping v športe – právne, etické, zdravotné a výkonnostné aspekty. Definícia dopingu, klasifikácia zakázaných látok, Zásady dopingovej kontroly, antidopingová výchova. Orgány boja proti dopingu a zodpovednosť trénera;

**b)** Realizačné tímy v príprave športovcov – štruktúra realizačného tímu, kompetencie členov, spolupráca, systém komunikácie, hierarchia funkcií.

12. **a)** Psychologická príprava v športe – prostriedky, metódy, formy krátkodobej a dlhodobej psychologickej prípravy. Psychické procesy, kognícia, pozornosť, myslenie a ich súvis so športom. Spolupráca trénera a psychológa. Aktivačné a relaxačné metódy, diagnostika psychických stavov a jej využitie v športe;

**b)** Regenerácia v športe – pedagogické, fyzikálne, didaktické, farmakologické, psychologické, biologické možnosti. Uveďte príklady a systém organizácie pri využití v športe.

13. **a)** Teoretická príprava v športe – význam, funkcia, organizácia, špecifiká v kolektívnych a v individuálnych športoch. Možnosti z hľadiska samoregulácie a riadenia športovej prípravy;

**b)** Experimentálne výskumné projekty v športe – ich charakteristika, rozdelenie, možnosti využitia. Vnútoraná a vonkajšia validita experimentu. Štatistické metódy používané pri vyhodnocovaní experimentálnych výsledkov výskumu.

14. **a)** Periodizácia zaťažovania v športovom tréningu – podstata a význam periodizácie. Historické hľadisko. Súčasné modely periodizácie, manipulovanie s komponentmi tréningového zaťaženia. Osobitosti periodizácie detí a žien.

**b)** Verbálna a neverbálna komunikácia v športe – význam a prenos informácií v systéme športovej prípravy. Špecifiká v individuálnych a v kolektívnych športoch. Moderné prostriedky a možnosti ich využitia.

15. **a)** Manažment športu – systém riadenia, procesy riadenia, personálny manažment, strategický, finančný, krízový manažment na úrovni klubu alebo inej organizačnej štruktúry. Manažment športových súťaží a podujatí;

**b)** Zdravotné aspekty výkonnostného a vrcholového športu – úrazy, zranenia, zásady ich predchádzania. Choroby z nedostatku pohybu. Telesné cvičenie ako prostriedok rehabilitácie, liečby a prevencie ochorení.

## **LITERATÚRA**

1. DOVALIL, J. et al., 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolínium UK.
2. KAMPMILLER, T. a M. VANDERKA, 2008. *Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu*. Bratislava: ICM Agency.
3. KAMPMILLER, T., I. CIOHOVÁ a L. ZAPLETALOVÁ, 2010. *Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športe*. Bratislava: ICM Agency.
4. KAMPMILLER, T., M. VANDERKA, E. LACZO a P. PERÁČEK, 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava: ICM Agency.
5. PERIČ, T., 2006. *Výběr sportovních talentů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing.