

BAKALÁRSKE ŠTÚDIUM

Okruhy tém na štátnu skúšku z predmetu

TEÓRIA A DIDAKTIKA ŠPORTOVEJ ŠPECIALIZÁCIE

(športová špecializácia: kondičný tréner)

1.

a) Miesto a úlohy kondičnej prípravy v športovej príprave

(vzťah štruktúry športového výkonu a kondičnej prípravy; jednostranné špeciálne zaťaženie a kondičná príprava, prevencia v športovej príprave a v kondičnej príprave)

b) Rozvoj aeróbnej vytrvalosti, adaptácia srdcovo-cievneho a dýchacieho systému na zaťaženie v kondičnej príprave

(príklad rozvoja aeróbnej vytrvalosti súvislými metódami, nesúvislými metódami, klasickou intervalovou metódou v týždennom mikrocykle a z hľadiska zvyšovania zaťaženia, minútový objem srdca, tlak krvi pri telesnom zaťažení, srdcová frekvencia, systolický objem, transport kyslíka pri telesnom zaťažení)

2.

a) Štruktúra kondičných schopností a ich vzťah ku koordinačným schopnostiam

(charakteristika kondičných schopností a ich štruktúra, hybridné schopnosti, možnosti izolovaného rozvoja energetických systémov a neuromuskulárnych systémov riadiaceho charakteru)

a) Možnosti posudzovania silových a koordinačných schopností

(testy silových schopností – maximálnej, výbušnej, rýchlej sily, Pmax, RFD, a ich využitie v tréningu, testy všeobecného a špeciálneho charakteru a z hľadiska vekových osobitostí, diagnostika koordinačných schopností v kondičnej príprave – terénne testy a ich využitie)

3.

a) Rozvoj aeróbnej vytrvalosti prostriedkami pohybových a športových hier

(podmienky zaťaženia, malé prípravné hry, pravidlá, intenzita, objem, interval a spôsob organizácie podnetov, model mikrocyklu v transformačnom mezocykle)

b) Systém kondičnej prípravy v ročnom cykle športovej prípravy

(periodizácia a kondičná príprava, využitie všeobecných a špeciálnych prostriedkov v kondičnej príprave)

4.

a. Individualizácia kondičnej prípravy v kolektívnych športoch

(možnosti individualizácie, východiská individualizácie, potreba individualizácie z hľadiska hráčskych postov)

b. Štruktúra silových schopností a ich význam v kondičnej príprave

(silové schopnosti a štruktúra športového výkonu, ich úloha z hľadiska prevencie, kompenzácie a podpory špeciálneho výkonu)

5.

a) Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj v kondičnej príprave v individuálnych športoch

(štruktúra rýchlostných schopností v individuálnych športoch, lokomočné a reakčné, frekvenčné a jednorazové rýchlostné schopnosti, príklad rozvoja v týždennom mikrocykle pre vybraný šport, intenzita, objem, interval odpočinku a spôsob organizácie podnetov)

b) Rozvoj silových schopností z hľadiska periodizácie

(jednotlivé silové schopnosti a ich postupné zaraďovanie v ročnom tréningovom cykle, systém zvyšovania zaťaženia, rozvoj všeobecných a špeciálnych silových schopností, využitie proprioreceptívnej stimulácie v rozvoji silových schopností)

6.

- a) **Netradičné intervalové zaťaženie v rozvoji aeróbného výkonu v športových hrách**
(princíp krátkousekového krátkointervalového zaťažovania, využitie herného tréningu v rozvoji aeróbného výkonu, príklady modelovaného zaťaženia hernými prostriedkami)
- b) **Rozvoj rýchlostných schopností z hľadiska periodizácie športovej prípravy**
(všeobecné a špeciálne prostriedky rozvoja rýchlosti, ich postupnosť v ročnom cykle, charakteristika zaťažovania – objem, intenzita, interval, zložitost')

7.

- a) **Koordinačné schopnosti v kondičnej príprave**
(vzťah kondičných a koordinačných schopností, všeobecné a špeciálne koordinačné schopnosti, rozvoj všeobecných kondičných schopností z hľadiska vplyvu na techniku)
- b) **Rozvoj výbušnej sily a jej vzťah k športovému výkonu**
(charakteristika výbušnej sily, jej rozvoj, príklad tréningových jednotiek v mikrocykle vybraného športu.)

8.

- a) **Rozvoj maximálnej sily a jej vzťah k ďalším kondičným schopnostiam**
(princípy rozvoja, výber prostriedkov, metodika rozvoja, uplatnenie z hľadiska štruktúry športového výkonu, typu, adaptácie – pomocou neuromuskulárnych mechanizmov a svalového prierezu)
- b) **Mikrocykly rozvoja anaeróbnej laktátovej vytrvalosti z hľadiska vybraného športu**
(výber prostriedkov – všeobecné, špeciálne, kapacitný a výkonový tréning – intenzita, objem, spôsob organizácie – interval odpočinku – typy tréningových jednotiek)

9.

- a) **Vzťah anaeróbnej a aeróbnej vytrvalosti v rozvoji kondičných schopností pre rozličné typy športov**
(monofaktorové vytrvalostné športy, športové hry ako kombinácia aeróbnej a anaeróbnej produkcie energie, rozdiel v prístupe rozvoja vytrvalostných schopností)
- b) **Štruktúra kondičného zaťaženia v tréningovej jednotke**
(všeobecný a špeciálny charakter zaťaženia v tréningovej jednotke, vonkajšie a vnútorné zaťaženie, zameranie jednotlivých častí tréningovej jednotky, evidencia a vyhodnocovanie zaťaženia v tréningovej jednotke)

10.

- a) **Model rozvoja a aeróbných vytrvalostných schopností v prípravnom, akumuláčnom, transformačnom a v súťažnom období**
(porovnanie z hľadiska prostriedkov, cieľov, úloh a prevažujúcich metód rozvoja, príklady týždenných mikrocyklov vo vybranom športe)
- b) **Princípy rozvoja reakčných rýchlostných schopností v kondičnej príprave**
(prostriedky, formy, metódy, príklad tréningovej jednotky, dávkovanie, intenzita, objem, organizácia, vekové osobitosti)

11.

- a) **Princípy rozvoja frekvenčnej rýchlosti z hľadiska typov športového výkonu**
(prostriedky – všeobecné, špeciálne – na rozvoj frekvenčných schopností v individuálnych a v kolektívnych športových výkonoch, príklad tréningovej jednotky pre vybraný šport, „zmeny rytmu“, „rýchle nohy“, typy frekvenčných cvičení a ich príklady)
- b) **Možnosti posudzovania vytrvalostných a rýchlostných schopností v prirodzených (terénnych) podmienkach**
(testy aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti a rýchlostných schopností, všeobecného a špeciálneho charakteru a z hľadiska vekových osobitostí)

12.

a) Rozvoj kondičných schopností v hypoxických podmienkach

(zmysel hypoxickej prípravy, fyziologické zdôvodnenie, model mezocyklu z hľadiska dĺžky trvania, intenzity, uplatňovania všeobecných a špeciálnych prostriedkov, organizačných možností, systému zvyšovania zaťaženia)

b) Princípy rozvoja silovo-vytrvalostných schopností v kondičnej príprave v individuálnych a v kolektívnych športoch

(prostriedky, formy, metódy, príklad mikrocyklu v akumulačnom a v transformačnom období, kruhový tréning, crossfit, možné riziká a prínos)

13.

a) Využitie prostriedkov vodného prostredia v kondičnej príprave

(zdôvodnenie využívania vodného prostredia na rozvoj kondičných schopností, čo je na pohybe vo vodnom prostredí zľahčené a čo sťažené a do akej miery to vplyva na adaptáciu, biomechanické zdôvodnenie pôsobenia vodného prostredia – nie len plaveckými prostriedkami, rozvoj vytrvalostných, silových, silovo-vytrvalostných schopností vo vodnom prostredí, modely zaťaženia, pomôcky)

b) Funkcionálny rozvoj silových schopností

(východiská funkcionálneho alebo inteligentného posilňovania, kombinácia silových a koordinačných proprioreceptívnych cvičení v kondičnej príprave a ich význam, systém zvyšovania zaťaženia – progression, viacklbové cvičenia komplexného funkcionálneho charakteru, nové trendy vo „funkčnom“ tréningu, FMS - Functional Movement Screen, SMS - Stabilne-Mobilný Systém, SPS - Spirální pátevní stabilizace, ART - active release techniques...)

14.

a) Rozvoj kondičných schopností prostriedkami gymnastických športov

(využitie prostriedkov športovej gymnastiky, aerobiku, základnej gymnastiky, športového fitness a ďalších v kondičnej príprave a v koordinačnej všeobecnej príprave)

b) Model rozvoja akceleračnej rýchlosti a rýchlostných schopností so zmenami smeru

(prostriedky, formy, metódy – športové, pohybové hry, netradičné športy – využitie zľahčených podmienok, supramaximálne podmienky rozvoja, uplatnenie v mikrocykle z hľadiska rozvoja periodizácie)

15.

a) Využitie plných lôpt na rozvoj silových schopností v kondičnej príprave

(plné lopty, zdôvodnenie techniky a didaktika realizácie cvičení v postoji, v sede a ľahu v kondičnej príprave, uplatnenie, modely zaťaženia, dávkovanie kontrola intenzity)

b) Využitie kondičných prostriedkov na regeneráciu, vylad'ovanie športovej formy a rehabilitáciu po športových zraneniach

(formy zaťaženia ako regeneračný prostriedok fyziologické zdôvodnenie - aeróbne, silové a iné zaťaženia, objem, intenzita, organizácia v mikrocykle a po športovom výkone)

16.

a) Funkcia kondičného trénera v realizačnom tíme

(štruktúra realizačného tímu, komunikácia a postavenie, resp. spolupráca kondičného trénera; problémy individuálnej, skupinovej a kolektívnej kondičnej prípravy, v prípravnom a v súťažnom období)

b) Úloha odrazových cvičení v kondičnej príprave

(rozvoj odrazovej výbušnosti jednorazového a opakovaného charakteru s protipohybom a bez neho, reaktívne schopnosti, plyometria, zdôvodnenie techniky, uzlové body a didaktika realizácie opakovaných odrazových cvičení vertikálneho a horizontálneho charakteru, princípy využívania pružinových mechanizmov na zvýšenie efektivity pohybových činností)

17.

a) Kondičný tréning ako prevencia voči zraneniam v športe

(príklady a zdôvodnenie zaťažení, ktoré preukázateľne znižujú riziko vzniku nekontaktných zranení v športe, silový tréning, excentric overload, perturbation tréning, propio tréning, možnosti diagnostiky zvýšeného rizika zranení - FMS a iné)

b) Kondičný tréning detí a mládeže

(základné fyziologické zdôvodnenie, všeobecná a všestranná koordinácia a súčasť kondičnej prípravy, silový tréning detí - mýty a fakty o posilňovaní, riziká a benefity, modely a systém zvyšovania zaťaženia, príklady tréningových jednotiek)

18.

a) Špecifické znaky kondičnej prípravy žien

(somatologická, funkčná, fyziologická, psychická, sociálna odlišnosť ženského organizmu, vplyv menštruačného cyklu na trénovanosť a trénovateľnosť, osobitosti tréningového zaťaženia ženského organizmu)

b) Únava, pretrénovanosť a regenerácia v kondičnej príprave

(podstata vzniku únavy pri rôznych formách zaťaženia, druhy únavy, prepätie, pretrénovanie, možnosti ovplyvnenia únavy pedagogickými, biologickými a psychologickými prostriedkami regenerácie, doplnky výživy)

19.

a) Úloha rytmických a balančných cvičení v kondičnej príprave

(rytmizačné cvičenia, zdôvodnenie, popis, funkcia využitie, dávkovanie, systém zvyšovania zaťaženia, význam balančných prostriedkov v kondičnej príprave)

b) Rozcvičenie a tonizácia pred výkonom ako úloha kondičného trénera

(tréningové a súťažné rozcvičenie, zdôvodnenie, popis, význam, dynamické versus statické formy, všeobecné a špeciálne rozcvičenie, modely a príklady, tonizácia pred tréningom a súťažou, význam, modely zaťaženia)

20.

a) Moderné trendy v rozvoji silových schopností v kondičnej príprave

(fit lopty, vesty, segmentové závažia, vodné nadľahčovacie a odporové náčinie minibandy, probandy, laná, reťaze, padáky, trenažéry a špeciálne zariadenia v kondičnej príprave)

b) Rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti (flexibility)

(delenie a metodika rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti, charakteristika a metódy strečingu a jeho význam, metódy posudzovania skrátených a oslabených svalov v kondičnej príprave a návrhy riešenia)

LITERATÚRA

1. Kampmiller, T., Vanderka, M., Laczo, E., Peráček, P. 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava : ICM Agency, 2012, 1.vyd. 356 s, ISBN 978-80-89257-48-5.
2. Vanderka, M. 2013. Silový tréning pre výkon. 1. vyd. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2013. 270 s., ISBN 978-80-89075-40-9.
3. Kampmiller, T., Vanderka, M., Hamar, D., Sedliak, M., Cvečka, J., Buzgó, G. 2013. Parameters of motor performance and resting level of testosterone and cortisol. Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae, 53/1. Bratislava : Univerzita Komenského, 2013. ISBN 978-80-223-3404-4. pp. 15-24.
4. Vanderka, M., Mihalík, T. Kampmiller, T. 2011. Kondičná príprava, prevencia, rehabilitácia vo vrcholovom futbale na pozadí 20. medzinárodnej konferencie v Bologni. Telesná výchova & šport, 2011, ISSN 1335-2245. Vol. 21, No. 2, pp. 32-38.

5. Vanderka, M. 2009. Technika a didaktika elementárnych bežeckých a odrazových cvičení. In: Škola v pohybe, Bratislava : Peter Mačura-PEEM, 2009, ISBN 978-80-8113-006-9, pp. 155-158.
6. Vanderka, M. 2008. Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov. Bratislava : ICM Agency, 2008, 1. vyd., 92 s, ISBN 978-80-89257-10-2.
7. videá z prednášok:
 - a) Vanderka, M. „Zdravotné benefity a riziká kondičného tréningu“
FSPS MUNI Brno 2014
https://www.youtube.com/watch?v=Hhd_XASTzng&feature=youtu.be
 - b) Vanderka, M. „Optimalizácia silového tréningu zameraného na zvyšovanie športovej výkonnosti“ FSPS MUNI Brno 2014
<https://www.youtube.com/watch?v=tO5dSoVrxFg&feature=youtu.be>
 - c) Vanderka, M. „Rozvoj silových schopností“
Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“
02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava 2015
<https://www.youtube.com/watch?v=fYB32ImGxAY>
 - d) Kampmiller, T. „Rozvoj rýchlostných schopností“
Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“
02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava 2015
<https://www.youtube.com/watch?v=K6mhKqAlStI>
 - e) Laczó, E. „Prechod z mládežníckych do seniorských kategórií“
Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“
02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava 2015
<https://www.youtube.com/watch?v=A7bQJ57jCZI&list=PLadTthgjUfYap-oS0BokOARmdlvDDgih4>
 - f) Bielik, V. „Rozvoj vytrvalostných schopností“
Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“
02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava 2015
<https://www.youtube.com/watch?v=Mwaw4pbBTdE&index=4&list=PLadTthgjUfYap-oS0BokOARmdlvDDgih4>
 - g) Hamar, D. „Fyziologické a medicínske osobitosti športovej prípravy mládeže“
Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“
02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava 2015
<https://www.youtube.com/watch?v=dIN55oXWzng&index=5&list=PLadTthgjUfYap-oS0BokOARmdlvDDgih4>
8. Dufour, M. 2015. Pohybové schopnosti v tréningu – Rychlost. Mladá fronta
9. Epstein, D. 2014. Športový gén (Hľadanie hraníc ľudskej výkonnosti). Premedia
10. Kraemer, W.J., Zatsiorski V.M. 2014. Silový tréning - Praxe a veda. Mladá fronta