

ATLETIKA

Okruhy otázok na štátnu skúšku pre magisterské štúdium 2022/2023

Názov predmetu:

Športová špecializácia (individuálne športy)

Študijné programy:

Trénerstvo, Trénerstvo a učiteľstvo telesnej výchovy

1a)

Predmet a metódy retrospektívnych a experimentálnych výskumných projektov v športe

Okruhy: Metodológia vedy, reprodukčný cyklus poznania v športe. Empirické a teoretické poznanie. Typy experimentov. Ex post facto výskum v športe. Empirické a exploratívne metódy v retrospektívnych projektoch. Vnútna a vonkajšia validita experimentu. Matematicko-štatistické metódy používané v experimentálnych projektoch. Porovnávací a vzťahová analýza. Etické aspekty výskumu.

1b)

Ciele, úlohy, metódy a prostriedky v etape športovej predprípravy v atletike

Okruhy: základné ciele a úlohy v športovej príprave detí, so zameraním na rozvoj pohybových schopností atletickými prostriedkami, špecifikácia prípravy na základe senzitívnych období.

2a)

Teória športového výkonu a jeho modelovanie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Faktorová štruktúra športového výkonu, jej genéza, hierarchia a ich vzájomná podmienenosť. Modelovanie kolektívneho a individuálneho športového výkonu v tréningovom procese.

2b)

Ciele, úlohy, metódy a prostriedky v etape základnej a špecializovanej športovej prípravy v atletike

Okruhy: ciele a úlohy atletickej prípravy do veku nástupu dospelosti, postupný výber skupiny disciplín, konkrétnej disciplíny, špecifikácia používania atletických metód a prostriedkov prípravy v príprave mládeže.

3a)

Typy zaťaženia vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe z hľadiska energetického krytia

Okruhy: Typológia športu a športových disciplín z hľadiska energetických procesov, športy s prevažne aeróbnym, anaeróbnym, zmiešaným typom energetického zabezpečenia a možnosti rozvoja energetických systémov vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe.

3b)

Ciele, úlohy, metódy a prostriedky v etape vrcholovej športovej prípravy v atletike

Okruhy: ciele a úlohy etapy dosahovania maximálnej športovej výkonnosti, metódy a prostriedky zabezpečujúce dlhoročnú vrcholovú športovú prípravu vo vybraných atletických disciplínach.

4a)

Adaptácia srdcovo-cievneho systému na rôzne formy telesného zaťaženia, jej parametre a využitie v športovom tréningu

Okruhy: Srdcová frekvencia, minútový a systolický objem, transportný systém kyslíka (objem cirkulujúcej krvi, extrakcia kyslíka v pracujúcich svaloch, koncentrácia hemoglobínu), variabilita srdcovej frekvencie, jej podstata a možnosti využívania pri posudzovaní trénovanosti výkonnostných a vrcholových športovcov.

4b)

Tvorba modelu dlhodobej atletickej prípravy vo viacbojoch

Okruhy: metódy a formy prípravy v rozvoji pohybových schopností, ktoré zabezpečujú pripravenosť vo všetkých disciplínach viacbojov, možnosti kombinácií využitia metód, foriem a prostriedkov zohľadňujúcich následnosť jednotlivých disciplín vo viacbojoch.

5a)

Teória mechaniky svalovej práce a jej využitie v príprave výkonnostných a vrcholových športovcov

Okruhy: Cyklus natiahnutia a skrátenia, kontraktilné a elastické elementy svalovo-šľachového aparátu, funkcia proprioceptorov. Teoretické východiská svalovej pružnosti a premeny energie. Podmienky na uplatňovanie cyklu natiahnutie a stiahnutie, jeho využitie v metodike rozvoja motorických schopností a význam pre športový výkon.

5b)

Metódy, formy a prostriedky, vekové osobitosti rozvoja rýchlostných schopností v atletike

Okruhy: využitie rôznych metód a foriem v jednotlivých vekových kategóriách, možnosti kombinácií prostriedkov zo zohľadnením biologického a športového veku.

6a)

Biomechanická analýza a jej využitie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Moderné prostriedky biomechanickej analýzy pohybu, kinematické a dynamické parametre z hľadiska diagnostiky a modelovania individuálnej techniky.

6b)

Prostriedky, metódy a vekové osobitosti rozvoja vytrvalostných schopností v atletike

Okruhy: využitie rôznych metód a foriem v jednotlivých vekových kategóriách, možnosti kombinácií prostriedkov zo zohľadnením biologického a športového veku.

7a)

Olympizmus a svetové športové hnutie

Okruhy: Olympijské a paralympijské tradície z hľadiska súčasných spoločenských potrieb, problémy olympijského hnutia, výchova k olympizmu, využitie olympijského hnutia z hľadiska výchovy športovcov a mladej generácie. Ciele a úlohy medzinárodných federácií v procese rozvoja športu. Vzdelávanie, technický rozvoj, výchova, podpora talentov.

7b)

Prostriedky, metódy a vekové osobitosti rozvoja silových schopností v atletike

Okruhy: využitie rôznych metód a foriem v jednotlivých vekových kategóriách, možnosti kombinácií prostriedkov zo zohľadnením biologického a športového veku.

8a)

Manažment výkonnostného a vrcholového športu

Okruhy: Systém a procesy riadenia, personálny, strategický a finančný manažment v športe. Prostriedky a metódy riadenia a organizácie športu na rozličných úrovniach (zväzová,

klubová, oddielová, medzinárodná). Riadenie a financovanie športových podujatí, turnajov, súťaží a pod.

8b)

Osobitosti výberu talentovanej mládeže v behu na krátke vzdialenosti

Okruhy: genetické predpoklady, špecifikácia výberových kritérií na základe kalendárneho a biologického veku, vhodnosť výberu testových batérií, predikcia športovej výkonnosti.

9a)

Riadenie športového tréningu a jeho organizačné formy

Okruhy: Prvky systému riadenia, prípravné a realizačné fázy, korekcia a regulácia. Informačná báza, možnosti spätnoväzbových mechanizmov a ich využitie v riadení tréningového procesu.

9b)

Osobitosti výberu talentovanej mládeže v behoch na stredné a dlhé vzdialenosti

Okruhy: genetické predpoklady, špecifikácia výberových kritérií na základe kalendárneho a biologického veku, vhodnosť výberu testových batérií, predikcia športovej výkonnosti.

10a)

Prognózovanie a tvorba modelov vo vrcholovom športe

Okruhy: Informačné zdroje. Expertízne a štatistické metódy. Extrapolácia, analógia, využitie trendov vývoja výkonnosti v zaťažovaní.

10b)

Osobitosti výberu talentovanej mládeže v skokanských disciplínach

Okruhy: genetické predpoklady, špecifikácia výberových kritérií na základe kalendárneho a biologického veku, vhodnosť výberu testových batérií vo vertikálnych a horizontálnych skokoch, predikcia športovej výkonnosti.

11a)

Využitie poznatkov o výžive v príprave výkonnostných a vrcholových športovcov

Okruhy: Vplyv výživy na adaptáciu na tréningové zaťaženie a športový výkon. Možnosti ovplyvňovania tréningového efektu a výkonu výživou a výživovými doplnkami.

11b)

Osobitosti výberu talentovanej mládeže vo vrhačských disciplínach

Okruhy: genetické predpoklady, špecifikácia výberových kritérií na základe kalendárneho a biologického veku, vhodnosť výberu testových batérií v hodoch a vrhoch, predikcia športovej výkonnosti.

12a)

Zdravotné aspekty výkonnostného a vrcholového športu

Okruhy: Úrazy a zranenia v športe. Možnosti a zásady ich predchádzania. Choroby z nedostatku pohybu. Telesné zaťaženie ako prostriedok prevencie a liečby ochorení. Špecifikácia zaťaženia a inklúzia zdravotne znevýhodnených športovcov.

12b)

Ciele, úlohy a prostriedky kontroly tréningovanosti v atletike

Okruhy: krátkodobá a dlhodobá diagnostika tréningového zaťaženia vo vybraných atletických disciplínach tréningový denník, vzťah tréningového zaťaženia a športovej výkonnosti.

13a)

Doping vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Právne, etické, zdravotné a výkonnostné aspekty dopingu. Definícia dopingu.

Základná klasifikácia dopingových látok. Zásady dopingovej kontroly, antidopingová výchova. Orgány boja proti doping (Svetová antidopingová agentúra, medzinárodné športové federácie, národné antidopingové agentúry, antidopingové laboratória).

13b)

Systém vyhodnocovania motorickej a športovej výkonnosti v atletike

Okruhy: možnosti priamej a nepriamej diagnostiky motorickej výkonnosti – testové batérie, významnosť jednotlivých testov z hľadiska ŠŠV a ich vzťah k športovému výkonu.

14a)

Stresové faktory vo výkonnostnom a vo vrcholovom tréningu

Okruhy: Teória stresu a jeho základné formy, telesné zaťaženie ako stres, neurohumorálna reakcia pri strese, jej mechanizmy (účinky stresových hormónov) a dôsledky na činnosť jednotlivých orgánov, stresová reakcia a jej význam z hľadiska adaptácie na telesné zaťaženie, špecifické stresogénne situácie v športe, osobitosti a potenciálne negatívne dôsledky nadmerného psychického stresu, psychohygienické zásady športovej prípravy, duševná hygiena vrcholového športu.

14b)

Využitie efektu vysokohorskej prípravy v tréningu atlétov

Okruhy: Fyzikálna charakteristika jednotlivých foriem hypoxie, princípy umelej simulácie hypoxického prostredia, model zaťaženia v hypoxickom prostredí, periodizácia, frekvencia, rozsah, časové využitie efektu hypoxickej prípravy.

15a)

Systém regenerácie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Pedagogické, fyzikálne, dietetické, farmakologické, psychologické, biologické prostriedky. Vodoliečebné procedúry, sauna, kryoterapia, elektroliečba, enzymatická terapia. Organizácia a systém ich využívania. Pasívna a aktívna forma odpočinku z hľadiska regenerácie.

15b)

Využitie prostriedkov atletiky v kondičnej príprave športovcov

Okruhy: možnosti aplikácie prostriedkov atletickej prípravy v individuálnych a kolektívnych športoch, konkretizácia využitia atletických prostriedkov – model - vo vybranom individuálnom a kolektívnom športe.

16a)

Okruhy: Využitie poznatkov biologickej adaptácie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Biologická adaptácia riadiacich, energetických a štrukturálnych systémov. Ich diagnostika a využitie v modelovaní a v optimalizácii zaťaženia športovcov. Okamžitý, oneskorený a kumulatívny tréningový efekt

16b)

Tvorba modelu dlhodobej atletickej prípravy v bežeckých disciplínach

Okruhy: konkretizácia modelu dlhodobej športovej prípravy vo vybranej bežeckej disciplíne, špecifikácie plánovania a diagnostiky tréningového zaťaženia v jednotlivých rokoch prípravy.

17a)

Systém výberu pre výkonnostný a pre vrcholový šport

Okruhy: Faktory výberu pre výkonnostný a pre vrcholový šport. Športovo-súpecifické faktory, dynamika športovej výkonnosti ako ukazovateľ talentu. Dispozičné a realizačné

ukazovatele športového talentu, ich diagnostikovanie a možnosti ovplyvnenia v tréningovom procese.

17b)

Tvorba modelu dlhodobej atletickej prípravy v skokanských disciplínach

Okruhy: konkretizácia modelu dlhodobej športovej prípravy vo vybranej skokanskej disciplíne, špecifikácie plánovania a diagnostiky tréningového zaťaženia v jednotlivých rokoch prípravy.

18a)

Systém zdokonaľovania techniky pohybových činností vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe – biomechanická analýza

Okruhy: Biomechanická analýza pohybu. Technická príprava vo fáze zdokonaľovania, automatizácie a tvorivého uplatňovania. Možnosti vyhodnocovania, pozorovania a využitia rýchlych informácií.

18b)

Tvorba modelu dlhodobej atletickej prípravy vo vrhačských disciplínach

Okruhy: konkretizácia modelu dlhodobej športovej prípravy vo vybranej vrhačskej disciplíne, špecifikácie plánovania a diagnostiky tréningového zaťaženia v jednotlivých rokoch prípravy.

19a)

Príprava športovcov na vrcholné športové podujatie

Okruhy: Modelovanie prípravy, koučovanie, psychologické a pedagogické prostriedky bezprostrednej prípravy na súťaženie.

19b)

Individualizácia štruktúry tréningového zaťaženia v rozličných cykloch atletickej prípravy

Okruhy: potreby individualizácie tréningového zaťaženia z hľadiska vekových špecifikácií dlhodobej športovej prípravy vo vybranej skupine atletických disciplín, špecifikácia tréningového zaťaženia z hľadiska somatických a funkčných parametrov atlétov v jednotlivých častiach ročného makrocyklu.

20a)

Pôsobenie realizačných tímov v príprave vrcholových športovcov

Okruhy: Štruktúra realizačného tímu, kompetencie členov, tímová spolupráca, systém komunikácie v horizontálnych a vertikálnych vzťahoch v realizačnom tíme a hierarchia funkcií.

20b)

Osobitosti prípravy žien v atletike:

Okruhy: teoretické východiská - somatické a funkčné rozdiely muža a ženy, využívanie prostriedkov atletickej prípravy na rozvoj rýchlostných, silových a vytrvalostných schopností žien a ich aplikácia do prípravy vo vybranej atletickej disciplíne.

Literatúra

1. ANTALA, B. a kol. (2007). Podnikanie v športe pre začínajúceho podnikateľa. Peter Mačura – PEEM, Bratislava, ISBN. 978-80-89197-73-6.
2. BENSON, R. a D. CONNOLLY, 2012. Trénink podle srdeční frekvence. Grada. ISBN 978- 80-247-4036-2.

3. BIELIK, V., 2014. Regenerácia v športe. Bratislava: Sportdiag team. ISBN 978-80-970342-3-8.
4. DOVALIL, J., 2009. Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia.
5. DUFOUR, M., 2015. Pohybové schopnosti v tréningu – Rychlost. Mladá fronta.
6. EPSTEIN, D., 2014. Športový gén. Premedia. ISBN 978-80-8159-086-3.
7. GREGOR, T., 2013. Psychológia športu. ISBN 978-80-9680-927-1.
8. HAVLÍČEK, I.: Model empirického výskumu. Tel. Vých a šport, 14, 2004, č. 3, 4.
9. Kampmiller a kol. 2007. Teória a didaktika atletiky I.
10. Kampmiller a kol. 2000. Teória a didaktika atletiky II.
11. KAMPMILLER, T., M. VANDERKA a kol. 2008. Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu. Bratislava: ICM Agency.
12. KAMPMILLER, T., M. VANDERKA, E. LACZO a P. PERÁČEK, 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-48-5.
13. KUCHEN, A. 1985. Atletika – encyklopédia. Bratislava, Šport
14. KUCHEN, A. a kol. 1987. Teória a didaktika atletiky
15. LACZO, E., 2016. Východiská na tvorbu periodizácie obsahovej štruktúry zaťaženia z hľadiska adaptácie organizmu. In: E. LACZO a kolektív. Monitorovanie a regulovanie adaptačného efektu v rozličných obdobiach prípravy vrcholových športovcov a talentovanej mládeže. Vedecký zborník príspevkov z grantovej úlohy VEGA č. 1/0232/14. Bratislava: ICM Agency, s. 6-40. ISBN 978-80-89257-74-4.
16. NEUMANN, G., K. PFÜTZNER and K. HOTTENROTT, 2005. Tréning pod kontrolou. Grada. ISBN 80-247-0947-3.
17. PERÚTKA, J. a J. GREXA, 1995. Dejiny telesnej kultúry na Slovensku. Bratislava: Univerzita Komenského.
18. VANDERKA, M. 2009. Technika a didaktika elementárnych bežeckých a odrazových cvičení. In: Škola v pohybe, Bratislava: Peter Mačura-PEEM, pp. 155-158. ISBN 978-80-8113-006-9.
19. VANDERKA, M. 2013. Silový tréning pre výkon. 1. vyd. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-40-9.
20. VAVÁK, M – SLOUKA, P. 2011. Modelovanie zaťaženia bežkyne na stredné vzdialenosti. ISBN 978-80-89075-82-9
21. Zborník vedeckých prác katedry atletiky III. 1999.
22. Zborník vedeckých prác katedry atletiky IV. 2000.
23. Zborník vedeckých prác katedry atletiky V. 2001.
24. Zborník z vedeckej konferencie Atletika. 2006.
25. Zborník z vedeckej konferencie Atletika. 2007.
26. Zborník z vedeckej konferencie Atletika. 2008.
27. Zborník z vedeckej konferencie Atletika. 2009.

Elektronické zdroje:

Grexa, J. a kol. Olympijská výchova. Dostupné tu:

https://www.olympic.sk/sites/default/files/field_media_file/2009-08/olympijska-vychova-2006-49626_1.pdf

Souček, I., Novoveké olympijské hry. Dostupné tu:

https://www.olympic.sk/sites/default/files/field_media_file/2011-12/novoveke-olympijske-hry-21575_1.pdf