

AKROBATICKÝ ROKENROL

Okruhy otázok na štátnu skúšku pre magisterské štúdium 2022/2023

Názov predmetu:

Športovej špecializácie (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. Vnútorná a vonkajšia validita experimentu. Matematicko-štatistické metódy používané v experimentálnych projektoch. Porovnávací a vzťahová analýza. Etické aspekty výskumu.

1b)

História tanečných akrobatického rokenrolu vo svete a na Slovensku

Okruhy: Vznik, vývoj a história akrobatického rokenrolu, etapy vývoja, prvé záznamy o akrobatickom rokenrole, najúspešnejší svetoví tanečníci, tanečné disciplíny na Slovensku, prvé športové kluby, najúspešnejší slovenskí tanečníci.

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)

Športový tréning v akrobatickom rokenrole

Okruhy: objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť, tréningové zaťaženie, únava, prepätie, pretrénovanie, superkompenzácia, spôsob organizácie zaťaženia, tréningová jednotka – základná organizačná forma, jej ciele, štruktúra, obsah, prostriedky a ich radenie v tréningu.

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)

Štruktúra športového výkonu v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Definovanie štruktúry športového výkonu (ŠŠV) v akrobatickom rokenrole, faktory ŠŠV – motorické, technické, taktické, somatické, funkčné, psychické a ďalšie, hierarchia faktorov, vývoj ŠŠV v čase a suplicita faktorov.

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)

Projekt športového tréningu v akrobatickom rokenrole

Okruhy: tréner, tanečník, program, cieľ, obsah, tréningové prostriedky – všeobecné, špecifické, vlastné pretekové a cvičenia aktívnej regenerácie, podmienky, zásady, metódy a formy organizovania práce, periodizácia.

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 skrátenie, jeho využitie v metodike rozvoja motorických schopností a význam pre športový výkon.

5b)

Športový výkon a výkonnosť v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Charakteristika akrobatického rokenrolu z pohľadu športového výkonu (páry, formácie, dua) rozdiel medzi športovým výkonom a výkonnosťou, pravidlá súťaženia, energetické krytie počas výkonu, časová a obsahová analýza súťaže, najpoužívanéjšie tanečné techniky.

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)

Silové schopnosti v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Uplatnenie sily a silových schopností v športovom výkone tanečníka, druhy silových schopností, prostriedky, metódy a zásady uplatňované pri rozvoji silových schopností, periodizácia silového tréningu v ročnom tréningovom cykle a možnosti diagnostiky silových schopností v akrobatickom rokenrole.

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)

Gymnastická príprava v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Gymnastika a jej rôzne druhy v športovej a tanečnej príprave tanečníkov v akrobatickom rokenrole, gymnasticko-tanečno pohybová a rytmická príprava v akrobatickom rokenrole, špecifický význam akrobatickej prípravy a zaradenie do jednotlivých tanečných a akrobatických zostáv.

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)

Rýchlostné schopnosti v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Uplatnenie rýchlostných schopností v športovom výkone tanečníka, druhy rýchlostných schopností v tanci – rýchlosť acyklický, reakčná, rýchlosť jednorazového pohybu, prostriedky, metódy a zásady uplatňované pri jej rozvoji, možnosti a prostriedky diagnostiky rýchlostných schopností v akrobatickom rokenrole.

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)

Vytrvalostné schopnosti v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Uplatnenie vytrvalostných schopností v športovom výkone tanečníka, druhy vytrvalostných schopností v tanci – anaeróbna, aeróbna a zmiešaná, prostriedky, metódy a zásady uplatňované pri jej rozvoji. Možnosti diagnostiky vytrvalostných schopností v akrobatickom rokenrole.

10a)

Prognózovanie a tvorba modelov vo vrcholovom športe

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

10b)

Športová príprava detí a mládeže v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Tréning tanečníka v predškolskom, mladšom a staršom školskom veku, osobitosti a špecifiká tréningu, senzitívne obdobia a ich využitie pri rozvoji schopností a zručností tanečníkov, problém predčasnej špecializácie.

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.

Regeneračná výživa, výživa a pitný režim pred, počas a po tréningu, resp. športovom výkone.

11b)

Koordinačné schopnosti v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Význam koordinačných schopností v akrobatickom rokenrole, klasifikácia – kinestetická diferenciacia, orientácia, rovnováha, reakcia, pohyblivosť a ohybnosť, spájanie pohybov, prestavba pohybov, prostriedky, metódy a zásady uplatňované pri rozvoji v tréningu tanečníkov, možnosti diagnostiky koordinačných schopností.

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)

Výber talentov pre akrobatický rokenrol

Okruhy: Športový talent a jeho identifikácia, etapy výberu, výberové kritériá, zásady výberu, útvary talentovanej mládeže a mládežnícke reprezentácie v akrobatickom rokenrole na Slovensku, kritéria efektívnosti práce s talentovanou mládežou. Výber tanečníkov pre výkonnostný a vrcholový šport.

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 dopingu (Svetová antidopingová agentúra, medzinárodné športové federácie, národné antidopingové agentúry, antidopingové laboratória).

13b)

Charakteristika a systematika akrobatického rokenrolu

Okruhy: Charakteristika a systematika akrobatického rokenrolu v rámci SZTŠ – kategorizácia (výkonnostná, veková) v akrobatickom rokenrole, postavenie akrobatického rokenrolu v štruktúre SZTŠ.

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)

Osobitosti tréningu žien v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Anatomické, fyziologické, psychologické a motorické odlišnosti tréningu žien v porovnaní s mužmi, menštruačný cyklus a jeho vplyv na výkon, triáda športovkýň – nedostatočný energetický príjem, poruchy menštruácie a osteoporóza.

15a)

Systém regenerácie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Pedagogické, fyzikálne, dietetické, farmakologické, psychologické, biologické prostriedky. Vodné procedúry, sauna, kryoterapia, masáž, strečing, spánok, strava, pitný režim, fyzikálne účinky chladu a tepla, pasívna a aktívna forma regenerácie. Superkompenzačný efekt a trvanie regenerácie po rôznych typoch zaťaženia.

15b)

Technicko-taktická príprava v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Technická príprava v akrobatickom rokenrole, proces nácviku a zdokonaľovania tanečných zručností, motorické učenie a jeho fázy, motorická docilita. Taktická príprava

tanečníka, stratégia, taktika, taktické konanie a jeho fázy, taktické skúsenosti, modelovanie v technicko-taktickej príprave, analýza a hodnotenie (priame a nepriame pozorovanie) technicko-taktických faktorov počas tréningu a súťaže.

16a)

Pohyblivosť, ohybnosť a pružnosť v športe

Okruhy: Fyziologická, anatomická, štrukturálna a neuromuskulárna podmienenosť, možnosti diagnostiky a rozvoja, strečing, druhy strečingu, strečingové metódy využívané vo výkonnostnom a vrcholovom športe.

16b)

Dlhodobá športová príprava v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Etapy športovej prípravy v akrobatickom rokenrole – predpríprava, základný tanečná príprava, špecializovaná príprava, vrcholová príprava, ciele, obsah, špecifická a problémy v jednotlivých etapách.

17a)

Teoretická príprava vo výkonnostnom a vrcholovom športe

Okruhy: Vzťah poznatkov športovca a motivačnej štruktúry. Ciele, úlohy a možnosti teoretickej prípravy. Možnosti využitia z hľadiska samoregulácie a riadenia tréningového procesu, tréningové denníky, záznamy športovca a trénera, možnosti ďalšieho vzdelávania. Osveta pri úprave hmotnosti, zdravej životospráve a dennom režime športovca.

17b)

Periodizácia športovej prípravy v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Makrocykus, mezocyklus a mikrocykus tanečníkov – ciele, obsah a špecifiká. Ročný tréningový cyklus tanečníkov- prípravné, hlavné a prechodné obdobie – ciele, obsah, objem a intenzita, prostriedky. Modely periodizácie (lineárny, združený, vlnovitý), dĺžka jednotlivých periód a ladenie športovej formy.

18a)

Adaptácia organizmu na zaťaženie vo výkonnostnom a vrcholovom športe

Okruhy: Športový tréning ako proces adaptácie organizmu na tréningové a súťažné zaťaženie, adaptácia pohybového a oporného aparátu, kardiovaskulárna a hormonálna adaptácia. Adaptácia dýchacieho, energetického systému a psychická adaptácia na zaťaženie.

18b)

Psychologická príprava v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Prostriedky, metódy a formy dlhodobej, strednodobej a krátkodobej psychologickej prípravy, psychické procesy, kognícia, myslenie, pozornosť, prežívanie úspechu a neúspechu, aktivačné a relaxačné metódy, individualizácia prípravy z psychologického hľadiska, spolupráca trénera a psychológa, diagnostika psychických stavov a ich využitie v športovej príprave tanečníkov, predštartové, štartové a posúťažné stavy.

19a)

Organizačná štruktúra v SZTŠ

Okruhy: Postavenie akrobatického rokenrolu v štruktúrach slovenského a medzinárodného športu – SZTŠ, WRRC, WDSF, SOŠV a MOV. Slovenský zväz tanečných športov – jeho štruktúra, orgány, stanovy, prezídium SZTŠ, sekčné výbory, odborné komisie – ich poslanie a náplň činnosti.

19b)

Diagnostika úrovne trénovanosti v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Prostriedky kontroly úrovne trénovanosti v akrobatickom rokenrole, Spiroergometria, Wingate test, zariadenia na sledovanie parametrov vzťahu sily, rýchlosti a výkonu pri svalovej kontrakcii, výšokové ergometre, dynamometre, funkčné testy pri diagnostike pohybových vzorov, somatometria – sledovanie telesného zloženia tanečníkov, lekárske prehliadky a špecifické testy používané pre tanečníkov.

20a)

Intenzifikácia a optimalizácia zaťaženia vo vrcholovom športe

Okruhy: Intenzifikácia ako vývojová tendencia v športe, prostriedky intenzifikácie rozvoja motorických schopností, zručností a koordinácie, optimalizácia zaťaženia, využitie špeciálnych podnetov, urýchľovanie regeneračných procesov.

20b)

Biomechanické zákonitosti uplatňované v akrobatickom rokenrole

Okruhy: Biomechanika a jej základná definícia, pohybové zákony, kinetické a kinematické analýzy, ťažisko, narušanie stability, moment sily, rameno sily, osy rotácie, pákové mechanizmy, pozícia kĺbu, miesto aplikovania síl.

Literatúra

1. 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.
2. BIELIK, V., 2014. Regenerácia v športe. Bratislava: Sportdiag team. ISBN 978-80-970342-3-8.
3. DOVALIL, J. et al., 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.
4. DOVALIL, J. et al., 2008. Lexikon sportovního tréninku. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.
5. HAVLÍČEK, I., 2004. Model empirického výskumu. In: Telesná výchova a šport. 14(3-4), 21-25. ISSN 1335-2245.
6. KAMPMILLER, T., I. CIHOVÁ a L. ZAPLETALOVÁ, 2010. Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športu. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-27-0.
7. KAMPMILLER, T., M. VANDERKA et al., 2008. Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-13-3.
8. HAMAR, D. a J. LIPKOVÁ, 2012. Fyziológia telesných cvičení. 5. nezmen. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-3294-1.
9. KASA, J. et al., 2007. Terminologický slovník vied o športe. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-89197-78-1.
10. PERIČ, T., 2006. Výběr sportovních talentů. Praha: Grada. ISBN 80-247-1827-8.
11. PERÚTKA, J. a J. GREXA, 1995. Dejiny telesnej kultúry na Slovensku. Bratislava: Univerzita Komenského.
12. VANDERKA, M., 2008. Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-10-2.
13. VANDERKA, M., 2013. Silový tréning pre výkon. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-40-9.
14. ŽÁK, F., 2005. Výživa pre výkon a zdravie. Bratislava: ICM Agency. ISBN 80-969268-2-9.

ŠPORTOVÁ ŠPECIALIZÁCIA

1. STREŠKOVÁ, E. 2008. Motorické učenie v športovej gymnastike. Bratislava: VŠK FTVŠ UK Lafranconi, 2008. 82 s.
2. STREŠKOVÁ E. 2008. Gymnastika vo fylogénéze a ontogénéze človeka. Bratislava: ICM Agency, 2008. 135 s.
3. ŠIMONEKOVÁ, H. 2008. Hudobno-pohybová rytmika. Bratislava: AT Publishing, 2008. 163 s.
4. STREŠKOVÁ, E. 2008. Motorické učenie v športovej gymnastike. Bratislava: VŠK FTVŠ UK Lafranconi, 2008. 82 s.
5. STREŠKOVÁ E. 2008. Gymnastika vo fylogénéze a ontogénéze človeka. Bratislava: ICM Agency, 2008. 135 s.
6. ŠIMONEKOVÁ, H. 2008. Hudobno-pohybová rytmika. Bratislava: AT Publishing, 2008. 163 s.
7. ŽITŇANOVÁ, E. Hudobno - pohybová rytmika. 1970. OU v Bratislave.
8. AED02 Olej, Peter [UKOTVKGF] (50%) - Čaplová, Petra [UKOTVKGF] (50%): Úroveň rovnováhovej schopnosti a funkčného stavu vestibulárneho analyzátora u tanečníkov dievčenských formácií v akrobatickom rokenrole
9. AED04 Olej, Peter [UKOTVKGF] (25%) - Vasilčák, Tomáš (25%) - Zvonař, Martin (25%) - Lednický, Anton [UKOTVKLA] (25%): Kinematická analýza akrobatického cvičebného tvaru rovné salto vzad v akrobatickom rock and rolle [elektronický dokument]