

ŠPORTOVÁ STREĽBA

Okruhy otázok na štátnu skúšku pre magisterské štúdium 2022/2023

Názov predmetu:

Športová špecializácia (individuálne)

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. Porovnávacia a vzťahová analýza. Etické aspekty výskumu.

b)

Etapa športovej predprípravy v športovej streľbe

Okruhy: - ciele, úlohy, metódy a prostriedky

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.

b)

Etapa základnej športovej prípravy v športovej streľbe

Okruhy: - ciele, úlohy, metódy a prostriedky

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.

b)

Etapu špecializovanej športovej prípravy v športovej streľbe

Okruhy: ciele, úlohy, metódy a prostriedky

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.

b)

Etape vrcholovej športovej prípravy v športovej streľbe

Okruhy: ciele, úlohy, metódy a prostriedky

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.

b)

Rozvoj rýchlostných schopností v športovej streľbe - prostriedky, metódy, vekové osobitosti

Okruhy: fyziologická, anatomická, systémovo-štruktúrna podmienenosť rýchlostných schopností a možnosti ich posudzovania a rozvoja vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe.

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.

b)

Psychologická príprava vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: prostriedky, metódy a formy dlhodobej a krátkodobej psychologickéj prípravy, psychické procesy v športe, kognícia, myslenie pri športe, pozornosť pri športe, prežívanie úspechu a neúspechu pri športe, aktivačné a relaxačné metódy, individualizácia prípravy z psychologického hľadiska, spolupráca trénera a psychológa, diagnostika psychických stavov a ich využitie v športovej príprave.

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.

b)

Teoretické východiská štruktúry silových schopností a ich diagnostika vo vrcholovom športe

Okruhy: Morfologické základy a fyziologické mechanizmy svalovej sily (trojkomponentný model, využívanie aktívnej a pasívnej pružnosti pohybového systému, význam propioceptívneho systému, neuromuskulárne mechanizmy a ich využitie v rozvoji jednotlivých silových schopností vrcholových športovcov (serial stretch cycle – akumulácia a rekuperácia mechanickej energie), funkčný a systémový rozvoj silových schopností. Metódy posudzovania silových schopností, základné parametre, vzťah sily, rýchlosti a výkonu pri svalovej kontrakcii a jeho význam z hľadiska rozvoja a diagnostiky silových schopností.

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.

b)

Telesné predpoklady športovcov vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: ontogenetické a fylogenetické aspekty telesnej konštitúcie, možnosti ich ovplyvnenia športovým tréningom, genetická podmienenosť, aspekty výberu.

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.

b)

Osobitosti výberu talentovanej mládeže pre športovú strelbu - puškové disciplíny

Okruhy: metódy, prostriedky, formy výberu

10a)

Prognózovanie a tvorba modelov vo vrcholovom športe

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

b)

Biomechanická analýza športovej strelby

Okruhy: zaujatie polohy, stabilita polohy strelby v ľahu, chyby

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.

b)

Systém teoretickej prípravy a jej význam vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: vzťah poznatkov športovca a motivačnej štruktúry. Ciele, úlohy a možnosti teoretickej prípravy. Možnosti využitia z hľadiska samoregulácie a riadenia tréningového procesu.

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.

b)

Všeobecná a špeciálna príprava v športovej streľbe.

Okruhy : metódy, prostriedky, formy všeobecnej a špeciálnej prípravy

13a)

Doping vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: právne, etické, zdravotné a výkonnostné aspekty doping. Definícia doping. Základná klasifikácia dopingových látok. Zásady dopingovej kontroly, antidopingová výchova. Orgány boja proti doping (Svetová antidopingová agentúra, medzinárodné športové federácie, národné antidopingové agentúry, antidopingové laboratória).

b)

Hypoxická príprava vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

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

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.

b)

Vývoj športovej streľby u nás a vo svete

Okruhy: história, súčasnosť, organizácia Šs. u nás a vo svete.

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.

b)

Systém dlhodobej športovej prípravy v športovej streľbe

Okruhy: vekové a obsahové delenie. Ciele, úlohy, metódy, formy, prostriedky využívané v jednotlivých etapách. Pomer všeobecného a špeciálneho obsahu v príprave

16a)

Zvláštnosti streľby v puškových a pištoľových disciplínach

Okruhy: charakteristika jednotlivých polôh pri streľbe, dýchanie, mierenie, spúšťanie pri streľbe v puškových a pištoľových disciplínach,

b)

Intenzifikácia a optimalizácia zaťažovania v príprave športového strelca

Okruhy: intenzifikácia ako vývojová tendencia v športe, prostriedky intenzifikácie rozvoja motorických schopností, zručností a koordinácie, optimalizácia zaťažovania, využitie špeciálnych podnetov, urýchlenie regenerácie.

17a)

Druhy zbraní, streliva a technických zariadení používaných v športovej streľbe – charakteristika, bezpečnosť pri streľbe

Okruhy: puškové disciplíny, pištoľové disciplíny, brokové disciplíny, bezpečnostné pravidlá, zákon o zbraniach a strelive

b)

Porovnanie techniky streľby z puškových a pištoľových disciplínach

Okruhy: kinematická a dynamická štruktúra pohybovej činnosti v puškových disciplínach, kinematická a dynamickej štruktúra pohybovej činnosti v pištoľových disciplínach

18a)

Biomechanická charakteristika streľby v ľahu a v stoj

Okruhy: biomechanická analýza činnosti strelca v polohách pri streľbe v stoj, v ľahu, modelovania individuálnej techniky

b)

Príprava strelca na vrcholné športové podujatie

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

19a)

Štruktúra tréningového zaťaženia v tréningovej jednotke strelca

Okruhy: intenzita , objem, charakter zaťaženia, regenerácia, odpočinok

b)

Systém výberu pre výkonnostnú a pre vrcholovú prípravu športového strelca

Okruhy: faktory výberu pre výkonnostný a pre vrcholový šport. Športovo-špecifické faktory, dynamika športovej výkonnosti ako ukazovateľ talentu. Dispozičné a realizačné ukazovatele športového talentu, ich diagnostikovanie a možnosti ovplyvnenia v tréningovom procese športového tréningu detí a mládeže v športovej streľbe

Šs.

20 a)

Taktická a teoretická príprava v športovej streľbe

Okruhy: cieľ taktickej prípravy, taktické konanie, vnímanie a analýza situácie športovca,

b)

Tvorba modelu dlhodobej prípravy v športovej streľbe

Okruhy: vekové a obsahové delenie. Ciele, úlohy, metódy, formy, prostriedky využívané v jednotlivých etapách. Pomer všeobecného a špeciálneho obsahu.

Literatúra:

1. Hošek, V. *Psychologie sportovní střelby*. Praha: ÚV Svazarmu, 1979
2. HYNOUNŠ, J – BOK, V. *Některé speciální cvičení pro sportovní střelce*. Praha: ÚV Svazu pro spolupráci s armádou, 1980.
3. Itkis, M. A. *Speciální příprava sportovního střelce*. Praha: ÚV Svazarmu, 1986.
4. Kryl, L. *Fyziologie sportovní strelby*. Praha: ÚV Svazu pro spolupráci s armádou, 1979.
5. Moravec R. ... [et al.] *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava, Slovenská pedagogická spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2007
6. Kryl, L. *Fyziologie sportovní strelby*. Praha: ÚV Svazu pro spolupráci s armádou, 1979.
7. *Pravidlá športovej streľby*. ISSF, 2000