

Otázky z predmetu

AERÓBNA VYTRVALOSŤ (AEV)

Zostavovateľ: Doc. Marián Vanderka, PhD.

1. Popíšte pojem kondícia?
2. Aké je uplatnenie kondičnej prípravy v modernej športovej príprave?
3. Aké je približné pomerné zastúpenie kondičnej prípravy a špeciálnej prípravy v ročnom tréningovom cykle vo vybranom športe v prípravnom a aké v súťažnom období?
4. Aké sú hlavné úlohy kondičného tréningu vo výkonnostnom a vrcholovom športovom tréningu?
5. Aké kondičné schopnosti poznáte?
6. Ako by ste diagnostikovali úroveň vytrvalostných schopností?
7. Prečo je potrebné diagnostikovať úroveň vytrvalostných schopností pred začiatkom kondičnej prípravy?
8. Aká je štruktúra vytrvalostných schopností v kondičnej príprave?
9. Aké prostriedky sa zvyčajne používajú na rozvoj vytrvalostných schopností v kondičnej príprave?
10. Ktoré prostriedky rozvoja aeróbnej vytrvalosti považujete za najefektívnejšie a prečo?
11. Vymenujte základné metódy rozvoja aeróbnej vytrvalosti.
12. Prečo nevieme z Cooperovho testu stanoviť úroveň anaeróbného prahu?
13. Ktoré metódy rozvoja aeróbnej vytrvalosti považujete za najefektívnejšie, prečo a pre aký šport?
14. Aké sú potenciálne adaptačné mechanizmy na začiatku (v prvých dňoch) tréningu aeróbnej vytrvalosti?
15. O koľko % je možné u netrénovaného zlepšiť ukazovatele aeróbných schopností v priebehu jedného mezocyklu efektívne realizovanej kondičnej prípravy?
16. Ako je možné, že už po niekoľkých tréningoch aeróbnej vytrvalosti bude pri tej istej intenzite zaťaženia pulzová frekvencia nižšia?
17. Uveďte príklad kondičného tréningu zameraného na rozvoj aeróbnej vytrvalosti
 - a) Súvislou rovnomernou metódou
 - b) Súvislou nerovnomernou (Fínsky model)
 - c) Súvislou nerovnomernou (Švédsky model)
18. Ako budete kontrolovať a riadiť intenzitu zaťaženia pri rozvoji aeróbnej vytrvalosti?
19. Čo je to fartlek?
20. Kto položil základy intervalových metód rozvoja aeróbnej vytrvalosti a na čom sú tieto metódy založené?
21. V čom je hlavná výhoda intervalových metód v porovnaní so súvislými?
22. Aký je pomer zaťaženia a odpočinku pri intervalových metódach a prečo?
23. Čím je možné riadiť interval odpočinku pri intervalových metódach rozvoja aeróbnej vytrvalosti a prečo?
24. Uveďte príklad tréningu na rozvoj aeróbnej vytrvalosti pomocou (so všetkými komponentmi dávkovania zaťaženia a pre vybraný šport)
 - a) intenzívnej intervalovej metódy
 - b) extenzívnej intervalovej metódy (dlhší interval)
 - c) extenzívnej intervalovej metódy (stredný interval)
 - d) krátkointervalovej krátkoúsekovej metódy
25. Aké sú prednosti krátkointervalovej krátkoúsekovej metódy?
26. Aká je intenzita pri krátkointervalovej krátkoúsekovej metóde a čo by sa stalo ak by bola vyššia?
27. Ako je možné, že pri relatívne vysokej intenzite pri krátkointervalovej krátkoúsekovej metóde sme schopní zotrvať na tak „vysokých pulzoch“ relatívne dlhší čas v porovnaní s inými metódami rozvoja aeróbnej vytrvalosti?

28. Prečo nie je možné použiť pri krátkointervalovej krátkoušekovej metóde úseky dlhšie ako 12 sekúnd pri tej istej intenzite (napr. 100m úseky)?
29. Ako určíme intenzitu zaťaženia, tak aby sme optimálne rozvíjali aeróbne vytrvalostné schopnosti (koľko % z čoho)?
30. Aké sú možnosti stanovenia intenzity zaťaženia v tréningu (na základe % z čoho to je možné určiť)?
31. Je lepšie stanoviť intenzitu pri rozvoji aeróbnej vytrvalosti percentom z VO_{2max} alebo percentom z jednorazového maxima na danej vzdialenosti a prečo?
32. Popíšte systém zvyšovania zaťaženia v mezocykle kondičnej prípravy pre vybraný šport pri použití
 - a) súvislých metód
 - b) intervalových metód
 - c) krátkointervalovej krátkoušekovej metódy
33. Aká je následnosť metód rozvoja aeróbnej vytrvalosti v prípravnom období vo vybranom športe?
34. Prečo je aeróbna vytrvalosť dôležitá aj pre športy v ktorých nie je súčasťou športového výkonu?

Odporúčaná literatúra

- KAMPMILLER, T. – VANDERKA, M. – SEDLÁČEK, J.: Rozvoj vytrvalostných schopností. In: LACZO, E. – KAMPMILLER, T. 2003. Aeróbna a anaeróbna vytrvalosť. In: ŠIMONEK, J. ZRUBÁK, A. a kol.: Základy kondičnej prípravy v športe.
- LACZO, E., KAMPMILLER, T., VANDERKA, M. 2007. Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj. In: MORAVEC, R. a kol.: Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.
- DOVALIL, J. et al. 2008. Lexikon sportovního tréningu. Praha : Karolinum, 2008. 314 s. ISBN 978-80-246-1404-5
- JANSA, P., DOVALIL, J. et al. 2007. Sportovní příprava. Vybrané teoretické obory. Praha : Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3
- BOMPA, T. O., CARRERA, M. C. 2005. Periodization training for sports. Champaign : Human Kinetics, 2005. 259 p. ISBN 0-7360-5559-2
- DOVALIL, J. et al. 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha : Olympia, 2002.
- HAMAR, D. 1989. Všetko o behu. Bratislava : Šport, 1989.

Videa z prednášok

VANDERKA, M., 2014. Zdravotné benefity a riziká kondičného tréningu. FSPS MUNI Brno
https://www.youtube.com/watch?v=Hhd_XASTzng&feature=youtu.be

LACZO, E., 2015. Prechod z mládežníckych do seniorských kategórií. Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“ 02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava.
<https://www.youtube.com/watch?v=A7bQJ57jCZI&list=PLadTthgjUfYapoS0BokOARmdlvDDgih4>

BIELIK, V., 2015. Rozvoj vytrvalostných schopností. Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“ 02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava.
<https://www.youtube.com/watch?v=Mwaw4pbBTdE&index=4&list=PLadTthgjUfYapoS0BokOARmdlvDDgih4>

HAMAR, D., 2015. Fyziologické a medicínske osobitosti športovej prípravy mládeže. Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“. 02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava.
<https://www.youtube.com/watch?v=dIN55oXWzng&index=5&list=PLadTthgjUfYapoS0BokOARmdlvDDgih4>

v Bratislave 11.11.2016