

Otázky z predmetu

DIDAKTIKA ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU

Zostavovateľ: Doc. Marián Vanderka, PhD.

1. Čo je to obsahová analýza štruktúry športového výkonu (ŠŠV) uveďte príklad vo vašom športe?
2. Čo je to a aká je genéza ŠŠV v dlhodobej športovej príprave vo vašom športe?
3. Aká je významnosť a postavenie jednotlivých faktorov v ŠŠV vo vašom športe?
4. Objasnite vzájomné väzby medzi faktormi ŠŠV z dlhodobého a krátkodobého hľadiska?
5. Ako môžu slúžiť poznatky o ŠŠV a jej genéze v modelovaní športového tréningu?
6. Aká je periodizácia ročného tréningového cyklu vo vašom športe?
7. Ktoré faktory budú zohrávať hlavnú úlohu v jednotlivých obdobiach RTC a prečo?
8. Uveďte príklad zmeny významnosti postavenia niektorých faktorov ŠŠV vo vašom športe v dlhodobej športovej príprave?
9. Aký by mal byť systém zvyšovania zaťaženia v jednotlivých etapách športovej prípravy vo vašom športe?
10. Aké je uplatnenie poznatkov o Gausovom rozložení pri výbere talentov pre vybraný šport?
11. Uveďte príklad ako možno využiť strednú hodnotu a smerodajnú odchýlku pri identifikácii miery talentovanosti?
12. Aké testy použijete pri výbere talentov vo vašom športe a prečo?
13. Popíšte spoľahlivosť a platnosť vybraných testov?
14. Ako pristupujeme k získavaniu údajov o validite a reliabilite motorických testov?
15. Čo si predstavujete pod pojmom štandardizácia testu?
16. Aký je rozdiel medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami?
17. Ktoré koordinačné schopnosti sú vo vašom športe dôležité a prečo?
18. Čo chápete pod pojmom hybridné pohybové schopnosti?
19. Ako chápete rozdiel medzi motorickou výkonnosťou a pohybovou schopnosťou všeobecne a uveďte aj konkrétny príklad?
20. Aký máte názor (na základe vedeckých poznatkov) na senzitivne obdobia?
21. Čo je možné pre športový tréning vyvodiť z poznatkov o senzitivných obdobiach?
22. Čo je to všeobecný adaptačný syndróm?
23. Ako aplikujete poznatok o adaptácii do východiska pre tvorbu tréningového programu?
24. Čo je to superkompenzácia?
25. Popíšte fungovanie superkompenzácie a pre akú oblasť je dokázateľne platná?
26. Aké sú adaptačné mechanizmy na prevažne vytrvalostné zaťaženie všeobecne?
27. Aké sú adaptačné mechanizmy na prevažne silové a zaťaženie všeobecne?
28. Aký je vzťah rýchlosti a sily pri excentrickej a aký pri koncentrickej kontrakcii?
29. Čo je to silový gradient a aké je jeho uplatnenie vo vašom športe, ako ho môžeme rozvíjať?
30. Prečo je silový výkon vo wattoch dôležitým indikátorom v oblasti silových schopností a ako tento poznatok môžeme využiť pri rozvoji silových schopností?
31. Aké mechanizmy sa uplatňujú pri cvičeniach s protipohybom?
32. Ako je možné v prirodzených lokomóciách šetriť chemickú energiu potrebnú pre svalovú kontrakciu?

33. Aké sú možnosti uplatnenia pružinových systémov pohybového aparátu človeka v rozvoji pohybových schopností a zručností a prečo?
34. Aké sú adaptačné mechanizmy na prevažne rýchlostné zaťaženie všeobecne?
35. Popíšte adaptáciu srdcovo cievneho systému na vytrvalostné zaťaženie z krátkodobého a dlhodobého hľadiska?
36. Aké sú osobitosti športovej prípravy žien?
37. Ako ovplyvňujú jednotlivé fázy menštruačného cyklu žien ich motorickú výkonnosť a ako trénovateľnosť a prečo?
38. Aká je adaptácia svalových vlákien na vybrané typy pohybového zaťaženia, a ktoré zaťaženia majú na túto oblasť najvýraznejší vplyv?
39. Čo je to a ako sa dá ovplyvniť pomer počtu a ako pomer prierezu svalových vlákien?
40. Aká je adaptácia oporného a spojivového tkaniva a uveďte príklad, ktoré zaťaženia majú na túto oblasť najvýraznejší vplyv?
41. Aká je adaptácia hormonálneho systému a uveďte príklad, ktoré zaťaženia majú na túto oblasť najvýraznejší vplyv?
42. Aká je adaptácia nervového systému a uveďte príklad, ktoré zaťaženia majú na túto oblasť najvýraznejší vplyv?
43. Aké sú možnosti využitia rýchlych objektívnych informácií v športovom tréningu, uveďte aspoň 3 príklady?
44. Aké sú zásady práce s doplnkovou výživou a z akých východísk vychádzame pri ich suplementácii?
45. Čo je to CK – keratínkináza a aké je jej uplatnenie v diagnostike a modelovaní tréningového zaťaženia?
46. Čo je to laktát (LA), kde sa tvorí, a čo sa s ním potom deje?
47. Aký je metabolizmus LA?
48. Čo sú to MCT (monocarboxylate transporters) a pričom sa uplatňujú?
49. Aké sú možnosti využitia merania koncentrácie LA v krvi v športovom tréningu?
50. Kedy dosahuje koncentrácia LA v krvi maximálne hodnoty (koľko minút po ukončení zaťaženia) v závislosti od intenzity a dĺžky trvania zaťaženia a prečo?
51. Čo ovplyvňuje rýchlosť odbúravania LA z krvi po zažití a prečo?
52. Čo diagnostikujeme z koncentrácie LA v krvi pri krátkotrvajúcich opakovaných vysoko-intenzívnych zaženiach a čo pri dlhšie trvajúcich zaženiach?
53. Čo je to pufrčná kapacita, najmä ktoré látky sa na nej podieľajú?
54. Ako vieme tréningom a aj inak ovplyvniť pufrčnú kapacitu?
55. Čo je vo vašom športe dôležitejšie: budovať odolnosť voči zmenám pH alebo oddiaľovať nástup acidózy, uveďte prečo a ako je to možné dosiahnuť športovým tréningom?
56. Uveďte príklad modelovej tréningovej jednotky na podporu pufrčnej kapacity?
57. Uveďte príklad modelovej tréningovej jednotky na podporu odolnosti voči metabolickej acidóze?
58. Čo je to MCT (medium chain triglycerids) a aké je ich uplatnenie v športovom tréningu?
59. Popíšte fungovanie superkompenzačnej sacharidovej diéty a v akých typoch výkonov sa uplatňuje takáto diéta, zdôvodnite?
60. Aké je uplatnenie poznatkov o okamžitých tréningových efektoch v modelovaní zaťaženia pred súťažami?
61. Uveďte konkrétny príklad tréningovej jednotky s využitím okamžitého tréningového efektu pre rýchlostné a silové športy, zdôvodnite?
62. Uveďte konkrétny príklad tréningovej jednotky s využitím okamžitého tréningového efektu pre vytrvalostné športy a uveďte jeho zdôvodnenie?

63. Aké je uplatnenie poznatkov o oneskorených tréningových efektoch v modelovaní zaťaženia v RTC?
64. Aké je využitie kumulatívneho tréningového efektu vo vašom športe?
65. Uveďte príklad systému zvyšovania zaťaženia vo vašom športe vo vybranej etape šp. tréningu v akumuláčnom, intenzifikačnom a transformačnom období?
66. Čo je to regenerácia v športe a aké oblasti zahŕňa
67. Aké prostriedky regenerácie sa najčastejšie uplatňujú vo vašom športe, zdôvodnite ich používanie a vysvetlite ich pôsobenie?
68. Aké prostriedky, formy a metódy mentálneho tréningu ako súčasti športovej prípravy poznáte?
69. Akú metódu by ste použili v mentálnej príprave vo vašom športe, zdôvodnite mechanizmy jej pôsobenia a presnejšie popíšte jej metodiku?
70. Aké možnosti pre analýzu techniky vo vašom športe poznáte
71. Aké sú možnosti objektívnej spätnej väzby vo vašom športe?

Odporúčaná literatúra

- BOMPA, T. O., CARRERA, M. C. 2005. Periodization training for sports. Champaign : Human Kinetics, 2005. 259 p. ISBN 0-7360-5559-2
- didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-48-5.
- DOVALIL, J. et al. 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha : Olympia, 2002.
- DOVALIL, J. et al. 2008. Lexikon sportovního tréninku. Praha : Karolinum, 2008. 314 s. ISBN 978-80-246-1404-5
- DUFOUR, M. 2015. Pohybové schopnosti v tréninku: RYCHLOST. Mladá fronta, Edice Českého Olympijského výboru, Praha, 190s.
- HAMAR, D. 1989. Všetko o behu. Bratislava : Šport, 1989.
- http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD_ATLETIKA_2008/prispevky/Vanderka_Kampmiller.pdf
- JANSA, P., DOVALIL, J. et al. 2007. Sportovní příprava. Vybrané teoretické obory. Praha : Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3
- KAMP MILLER, T., M. VANDERKA a kol. 2008. Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu. Bratislava: ICM Agency.
- KAMP MILLER, T., M. VANDERKA, D. HAMAR, M. SEDLIAK, J. CVEČKA a G. BUZGÓ, G. 2013. Parameters of motor performance and resting level of testosterone and cortizol. Acta acultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae, 53/1. Bratislava: Univerzita Komenského, pp. 15-24. ISBN 978-80-223-3404-4.
- KAMP MILLER, 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
- KRAEMER, W.J. a V.M. ZATSIORSKI, 2014. Silový tréning - Praxe a věda. Mladá fronta.
- KUZNECOV, V. V. 1974. Silový tréning. Praha : Olympia, 1974.
- LACZO, E., KAMP MILLER, T., VANDERKA, M. 2007. Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj. In: MORAVEC, R. a kol.: Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.
- NEUMANN, G., K. PFÜTZNER and K. HOTTENROTT, 2005. Tréning pod kontrolou. Grada. ISBN 80-247-0947-3.
- STOPPANI, J. 2008. Velká kniha posilování. Grada publishing, Praha 2008, 440s. ISBN 978-80-247-2204-7.
- VANDERKA, M. 1996. Biomechanická štruktúra švihového a šliapavého behu v atletickom šprinte. In: Optimalizácia výkonnosti a pohybovej štruktúry v behoch, chôdzi a skokoch. Zborník Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport, Bratislava, s. 70 - 80.

- VANDERKA, M. 1998. Kinematické a dynamické parametre špeciálnych bežeckých prostriedkov z hľadiska možnosti rozvoja maximálnej rýchlosti. Dizertačná práca, Bratislava : FTVŠ UK, 1998.
- VANDERKA, M. 2006. Teoretické Východiská a Možnosti využitia plyometrie v kondičnej príprave športovcov. Katedra atletiky, FTVŠ UK, Bratislava, 2006.
- 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.
- VANDERKA, M. 2008. Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov. Bratislava: ICM Agency. 1. vyd. ISBN 978-80-89257-10-2.
- 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.
- 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.
- VANDERKA, M., T. MIHALÍK a T. KAMPMILLER, 2011. Kondičná príprava, prevencia, rehabilitácia vo vrcholovom futbale na pozadí 20. medzinárodnej konferencie v Bologni. Telesná výchova & šport. Vol. 21, No. 2, pp. 32-38. ISSN 1335-2245.
- VERKHOSHANSKY, J., SIFF, M. 2009. Supertraining - Special Strength Training for Sporting Excellence. 7th edition. 592 p., ISBN: 0-76-459-65-00
- ZATSIORSKY, V., KRAEMER, W. 2006. Science and Practice of Strength Training - 2nd Edition, Human Kinetics Publishers, ISBN 0736056289.

Videá z prednášok

VANDERKA, M., 2015. Rozvoj silových schopností. Prednáška na konferencii „Športový tréning mládeže dnes“ 02.10.2015, FTVŠ a NŠC Bratislava.

<https://www.youtube.com/watch?v=fYB32ImGxAY>

VANDERKA, M., 2014. Zdravotné benefity a riziká kondičného tréningu. FSPS MUNI Brno

https://www.youtube.com/watch?v=Hhd_XASTzng&feature=youtu.be

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=dLN55oXWzng&index=5&list=PLadTthgjUfYapoS0BokOARmdlvDDgih4>

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>

v Bratislave 11.11.2016