



OTÁZKY NA ŠTÁTNE ZAVEREČNÉ SKÚŠKY
ŠPORTOVÁ ŠPECIALIZÁCIA FITNES, KULTURISTIKA,
SILOVÝ TROJBOJ
MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM

1. a/ Práca s klientom vo fitnesscentre. (voľba primeraných cieľov, motivácia, psychológia tréningu)
b/ Dôvody, využitia technických pomôcok v tréningu a na súťažiach v silovom trojboji. (Stojany, lavičky, bandáže, opasky, atď.)

2. a/ Tvorba tréningových plánov v obdobiach ročného tréningového cyklu. (mikrociklus, makrociklus, mezociklus a ostatné špecifické obdobia športovej prípravy)
b/ Úloha trénera v športovej príprave v kulturistike, fitness a silovom trojboji.

3. a/ Vstupná anamnéza klienta, možnosti testovania a hodnotenia aktuálneho stavu pohybového aparátu a úrovne kondičných schopností. (hodnotenie postavy, držania tela, testovanie)
b/ Využitie tepelnej a fyzikálnej terapie ako prostriedku regenerácie vo fitness, kulturistike a silovom trojboji.

4. a/ Rozvoj aeróbných schopností, charakteristika, prostriedky a metódy rozvoja.
b/ Zdravotné riziká tréningu v posilňovni nesprávnou technikou vykonania cvičení.

5. a/ Rozvoj silových schopností pri tréningu v silovom trojboji. (metódy, princípy, pomôcky)
b/. Priebeh súťaže v silovom trojboji. (časové usporiadanie, priestorová organizácia, pokusy, hlásenie pokusov, zmeny pokusov)

6. a/ Diagnostika telesnej zdatnosti (aeróbne a anaeróbne schopnosti) a jej využitie s kulturistike, silovom trojboji a fitness.
b/ Využitie komplexných a izolovaných cvičení pre špecifické skupiny cvičiacich.

7. a/ Rozvoj ohybnosti a flexibility, charakteristika, prostriedky a metódy rozvoja.
b/ Využitie a potreba bielkovín v rôznych obdobiach prípravy v kulturistike.

8. a/ Základné systémy telesných cvičení kondičnej kulturistiky (typy tréningov, tréningové princípy).
b/ Metódy objektívneho a subjektívneho hodnotenia na súťažiach vo fitness, kulturistike a silovom trojboji.

9. a/ Možnosti využitia sarkoplazmatickej a myofibrilárnej hypertrofie v kulturistike, fitness a v silovom trojboji. Metódy rozvoja.
b/ Základné zložky stravy a ich využitie vo fitness, kulturistike a silovom trojboji.

- 10.a/ Charakteristika období prípravy v kulturistike, dĺžka trvania, špecifiká. Periodizácia.
b/ Organizácia súťaží vo fitness, kulturistike a silovom trojboji.

11.a/ Diagnostika trénovanosti, metódy a hodnotenie využívané vo fitnes, kulturistike a silovom trojboji.

b/ Regeneračné prostriedky a ich využitie vo fitnes, kulturistike a silovom trojboji.

12.a/ Rešpektovanie biologických osobitostí vo fitnes, kulturistike a silovom trojboji (deti, ženy, seniori).

b/ Úloha rozvoja aeróbných schopností uplatňovaných vo fitnes, kulturistike a silovom trojboji v rôznych obdobiach športovej prípravy.

13.a/ Vplyv správnej výživy na výkon v kulturistike, fitnes a silovom trojboji. Základné zložky výživy, tvorba špecifických stravovacích programov pre jednotlivé obdobia prípravy.

b/ Využitie komplexných a izolovaných cvičení v rôznych obdobiach prípravy silového a kondičného tréningu.

14.a/ Doplnky výživy. Charakteristika, rozdelenie, využitie.

b/ Kompenzácia jednostranného zaťaženia. Nápravné cvičenia. Špeciálne tréningové plány zamerané na optimalizáciu zdravotného stavu.

15.a/ Doping. Charakteristika, rozdelenie, WADA.

b/ Využitie športového náradia a náčinia používaného pri tréningu v rôznych obdobiach prípravy v kulturistike (voľné váhy, kladky, stroje, ostatné pomôcky).

16.a/ Príprava na súťaž v kulturistike a fitnes. (superkompenzácia, úprava hmotnosti, technické pomôcky, taktická príprava)

b/ Špecifické rozdiely zloženia stravy v jednotlivých obdobiach športovej prípravy v kulturistike a fitnes.

17.a/ Charakteristika osobitostí mužského a ženského športu (kulturistika, fitnes, silový trojboj).

b/ Využívanie tréningového princípu progresívneho preťaženia v kulturistike, fitnes a silovom trojboji.

18.a/ Prognóza vývoja kulturistiky, fitnes a silového trojboja vo všetkých úrovniach. (dorastenci, juniori, muži, ženy, masters. Rôzne federácie)

b/ Špecifické využitie doplnkov výživy v rôznych obdobiach športovej prípravy v kulturistike a fitnes.

19.a/ Vyhodnotenie tréningových plánov. (tréningový denník, analýza tréningových záznamov)

b/ Úlohy psychologickej prípravy športovca v prípravnom a súťažnom období.

20.a/ Osobnosť trénera, jeho úlohy v športovej príprave a športovom tréningu. (možnosti v príprave kulturistov, vo fitnes, klady, požiadavky, charakterové črty a úlohy trénera)

b/ Práca s klientom vo fitnesscentre. Voľba primeraných cieľov, motivácia. Psychológia tréningu.

Použitá literatúra:

Číž, I. 2017. Technika cvičení v posilňovni, Brno: Helbich 2017.

Delavier, F. 2006. Posilování – anatomický průvodce. České Budejovice: Kopp 2006.

Šimonek, J.- Zrubák, A. 2003. Základy kondičných schopností. Bratislava: UK 2003.

Zatsiorsky, Kraemer – Silový tréning – veda a praxe, Grada 2006

Zrubák, A.-Štulrajter, V. 2003. Fitnis. Bratislava: UK 2003.

Odborná zahraničná a domáca literatúra z oblasti fitnes a kulturistiky (Muscle & Fitness, Svět kulturistiky, Shape, Men´s Health)

Internetové stránky:

www.safkst.sk

www.sank.sk

www.muscleandmotion.com

www.google scholar.com

www.pubmed.com

Učiteľ špecializácie: Mgr. Ilja Číž, PhD.