



**OKRUHY OTÁZOK NA ŠTÁTNE SKÚŠKY – TaD špecializácie**  
**KULTURISTIKA, FITNESS A SILOVÝ TROJBOJ**  
**BAKALÁRSKE ŠTÚDIUM**

1. a/ Historický vývoj kulturistiky, fitness a silového trojboja.  
b/ Charakteristika športového náradia a náčinia používaného pri tréningu (voľné váhy, kladky, stroje, ostatné pomôcky - výhody, nevýhody, špecifické využitie v rôznych obdobiach prípravy)

---

2. a/ Kulturistika – charakteristika, ciele, úlohy a význam.  
b/ Rozvoj silových schopností pri tréningu v silovom trojboji. (metódy, princípy, pomôcky)

---

3. a/ Fitness – charakteristika, ciele, úlohy a význam.  
b/ Základné zložky stravy a ich využitie v kulturistike. Rozdiely zloženia stravy v jednotlivých obdobiach športovej prípravy (objemová, rysovacia príprava).

---

4. a/ Silový trojboj – charakteristika, ciele, úlohy a význam.  
b/ Charakteristika rozdielov komplexných a izolovaných cvičení. (výhody, nevýhody, rozdiely, využitie v rôznych obdobiach prípravy)

---

5. a/ Biomechanické základy a kineziológia posilňovacích cvičení. Názvoslovie cvičení s činkami a na náradí v posilňovni. (ťah, tlak, rotácia, zhyb, ohyb, vzpor, podpor)  
b/ Regeneračné prostriedky využívané vo fitness, kulturistike a silovom trojboji. (tepelná terapia, chlad, fyzikálna terapia, aktívny odpočinok, spánok)

---

6. a/ Osobitosti mužského a ženského fitness, kulturistiky a silového trojboja. Rozdiely z pohľadu anatomickej stavby, mentálneho a emočného potenciálu.  
b/ Technické pomôcky využívané v tréningu a na súťažiach v silovom trojboji. (stojany, lavičky, bandáže, opasky, atď. Povolené, nepovolené pomôcky. Dôvody použitia. Výhody, nevýhody, využitie v rôznych obdobiach prípravy)

---

7. a/ Periodizácia a tvorba tréningového programu v kulturistike. (ciele, prostriedky, charakteristika jednotlivých období prípravy)  
b/ Podstata aeróbných pohybových schopností uplatňovaných vo fitness, kulturistike. (cieľ, úlohy a efektivita využitia v rôznych obdobiach športovej prípravy)

---

8. a/ Periodizácia a tvorba tréningového programu vo fitness. (ciele, prostriedky, charakteristika jednotlivých období športovej prípravy)  
b/ Bielkoviny – charakteristika. Využitie a potreba v rôznych obdobiach prípravy v kulturistike. Zdroje bielkovín v prirodzenej strave.

9. a/ Základné tréningové princípy používané v silovom tréningu. (princíp prekrvenia, princíp progresívneho preťaženia, princíp periodizácie)  
b/ Sacharidy – charakteristika. Využitie a potreba v rôznych obdobiach prípravy v kulturistike. Zdroje sacharidov v prirodzenej strave.

---

10. a/ Špecifické cvičenia využívané v silovom tréningu. (ciele a možnosti využitia v rôznych obdobiach prípravy)  
b/ Tuky – charakteristika. Využitie a potreba v rôznych obdobiach prípravy v kulturistike. Zdroje tukov v prirodzenej strave.

---

11. a/ Súťažné disciplíny silového trojboja. Drep. Tlak v ľahu na lavičke. Mŕtvy ťah. Rozdiely medzi existujúcimi asociáciami.  
b/ Psychologická príprava v prípravnom a súťažnom období. (cieľ, úlohy, prostriedky)

---

12. a/ Rozvoj aeróbnej kapacity a využitie v kulturistike a fitnes. (aeróbne cvičenia, pulzová frekvencia, aeróbny prah, laktát)  
b/ Obdobie redukcie telesnej hmotnosti. (dĺžka trvania, zaťaženie, intenzita, metódy, princípy, zloženie stravy, doplnky výživy, regenerácia)

---

13. a/ Periodizácia tréningových období v kulturistike. (objemový tréning, tvarovací tréning, tréning pre redukciu telesnej hmotnosti)  
b/ Obdobie odbúravania podkožného tuku – „rysovanie“. (dĺžka trvania, zaťaženie, intenzita, metódy, princípy, zloženie stravy, doplnky výživy, regenerácia)

---

14. a/ Energetická rovnováha v kulturistike a fitnes. Príjem a výdaj energie v špecifických obdobiach športovej prípravy.  
b/ Tréningové princípy na zvýšenie intenzity tréningu. (supersérie, kombinované série, gigantické série, vynútené opakovania)

---

15. a/ Obdobie hypertrofického (objemového) tréningu v kulturistike. (dĺžka trvania, zaťaženie, intenzita, metódy, princípy, zloženie stravy, doplnky výživy, regenerácia)  
b/ Etapa silovej prípravy. Periodizácia, cvičenia, opakovania, série, odpočinok, strava, regenerácia, doplnky výživy.

---

16. a/ Strečing a jeho využitie v rôznych obdobiach prípravy v kulturistike, fitnes a silovom trojboji. Metódy strečingu a porovnanie účinkov.  
b/ Vplyv a úloha trénera v športovej príprave v kulturistike, fitnes a silovom trojboji.

---

17. a/ Technické parametre náradia a náčinia v silovom trojboji (činky, stojany, pomôcky). Spôsob vykonania pokusov na súťaži. Povolené a nepovolené technické pomôcky podľa pravidiel rôznych asociácií.  
b/ Charakteristika rozdielov medzi sarkoplazmatickou a myofibriálnou hypertrofiou. Metódy dosiahnutia.

---

18. a/ Kompenzačné cvičenia a ich využívanie v kulturistike, fitnes a silovom trojboji.

b/ Charakteristika základných zložiek výživy a ich využitie v rôznych obdobiach športovej prípravy v silovom tréningu.

---

19. a/ Cvičenia na rozvoj flexibility a kĺbovej pohyblivosti. Využitie v kulturistike, fitnes a silovom trojboji.

b/ Doplnky výživy. Kategórie. Spôsob a cieľ využitia.

---

20. a/ Zdravotné aspekty silového tréningu a ich využitie pre harmonický rozvoj jednotlivca.

b/ Doping. (kódex, rozdelenie – kategórie, výnimky, dopingové kontroly)

---

### **Študijná 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:

<http://www.safkst.sk>

<http://www.sank.sk>

[www.muscleandmotion.com](http://www.muscleandmotion.com)

[www.google scholar.com](http://www.google scholar.com)

[www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)

*Učiteľ špecializácie: Mgr. Ilja Číž, PhD.*