

# Otázky na bakalárske štátne skúšky 2020/21 študijný odbor: Šport a rekreácia

## Kineziológia

1. Riadenie motoriky pohybu. Centrálna a periférna nervová sústava a regulácia pohybu.
2. Kineziologická analýza chôdze a behu.
3. Kineziologická analýza pohybu: kľuk a zhyb podhmatom .
4. Kineziologická analýza pohybu: stoj zo sedu a drep.
5. Kineziologická analýza pohybu vo zvolenom športe.
6. Kineziologická analýza držania tela, posturálne a fázické svaly, svalová disbalancia.

## Antropomotorika+ Teória a didaktika športového tréningu

1. **Limitujúce pohybové schopnosti ovplyvňujúce výkon vo zvolenom športe/športovej disciplíne – ich diagnostika a rozvoj**  
(štruktúra športového výkonu, identifikácia kľúčových pohybových schopností v danom športe, konkrétne definovanie danej schopnosti z hľadiska jej delenia).
2. **Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností vo zvolenom športe/športovej disciplíne z hľadiska jednotlivých fáz motorického učenia**  
(postup učenia/nácviku jednotlivých zručností v danom športe/disciplíne – komplexný, analyticko-syntetický, synteticko-analytický, prechod od nácviku k zdokonaleniu pohybových zručností a ich špecifiká).
3. **Charakteristika hybridných (kondično-koordinačných) pohybových schopností na príklade – behu na 100m**  
(Fázy 100m behu a ich charakteristika v spojitosti s kondičnými a koordinačnými schopnosťami + rozvoj prostredníctvom špeciálnych prostriedkov, akčná a reakčná rýchlosť na princípe reflexného oblúka – receptor, efektor).
4. **Periodizácia rozvoja pohybových schopností v danom športe/športovej disciplíne**  
(Charakteristika limitujúcich schopností, príklad ukážkovej tréningovej jednotky a týždenného mikrocyklu pri rozvoji daných pohybových schopností, mezocyklus a makrocycly).
5. **Zložky zaťaženia v konkrétnom športe/športovej disciplíne**  
(Charakteristika zložiek zaťaženia v konkrétnom športe s uvedením konkrétnych príkladov v rámci tréningovej jednotky, denzita zaťaženia, rast športovej výkonnosti – superkompenzácia, tréningové efekty rastu športovej výkonnosti. Prepätie a pretrénovanie na konkrétnych príkladoch).

## Anatómia a fyziológia človeka

1. **Stavba a funkcia svalov, typy svalových vlákien, typy svalovej kontrakcie a adaptačné zmeny a zdroje energie pre svalovú činnosť pri na rôznych stupňoch zaťaženia.**
2. **Reakcia a adaptácia srdcovo - cievneho systému na telesné zaťaženie. Srdcovo-cievny systém, krv** (základná stavba a funkcia).
3. **Reakcia a adaptácia dýchacieho systému na telesné zaťaženie. Dýchací systém** (základná stavba a funkcia).
4. **Zdroje energie pre svalovú činnosť pri rôznych stupňoch zaťaženia.**

## Výživa a zdravie

1. **Charakterizuj makroživiny, mikroživiny a ich miesto v racionálnej strave.**
2. **Popíš alternatívne smery vo výžive dospelých, detí a adolescentov a ich miesto.**

## Manažment a marketing

1. Charakteristika úspešného manažéra (typický manažér vs. vodca), komunikácia v manažmente
2. Význam športového marketingu – základná charakteristika, plusy a mínusy. Marketingový mix v športe (4P- definovať jednotlivé „P“, spojitost s 4C).
3. Základná charakteristika reklamy (typy, funkcia, význam). SWOT analýza a BCG matica - význam a úloha. Organizácia športových a rekreačných podujatí význam a zabezpečenie (uviesť príklad z praxe).
4. Športový manažment – význam a funkcia. Jednotlivé manažérske stupne, charakteristika športového manažéra. Význam športového manažéra v praxi.

## Základy prvej pomoci

1. Poskytnutie prvej pomoci pri náhlych kardiálnych príhodách (IM, náhle kardiálne zlyhanie..., príklad v športe).
2. Poskytnutie prvej pomoci pri obštrukcii dýchacích ciest cudzím telesom.
3. Poskytnutie prvej pomoci pri poraneniach zapríčinenými faktormi vonkajšieho prostredia (elektrický prúd, blesk, zasypanie, topenie sa).
4. Poskytnutie prvej pomoci pri úraze končatín, hlavy, chrbtice.

## Biomechanika

1. Uvedte jeden príklad jednozvratnej páky na ľudskom tele. Aké sú jej výhody.
2. Kde sa na ľudskom tele nachádza ťažisko tela v anatomickom postavení. Pri ktorých športoch je výhodnejšie mať ťažisko tela posunuté nižšie a prečo.
3. Prečo sa jazdec na motorke/bicykli v zákrute nakláňa na stranu smerom k osi otáčania.
4. V ktorých športoch sa využíva Magnusov jav. Stručne popíšte jeho princíp.

## Tvorba pohybových programov

1. Základné princípy tvorby a benefity pohybového programu, model športovo-rekreačného programu.
2. Spoločenské, psychické, fyziologické a zdravotné aspekty pohybového programu.
3. Zásady, zameranie a tvorba pohybového programu pre vybranú vekovú skupinu (predškolský, školský vek, adolescent, dospelí, seniori).
4. Tréningový program zameraný na kompozíciu tela a motoriku človeka.
5. Outdoorové a indoorové pohybové programy ich výhody a nedostatky.
6. Diagnostika rekreačného športovca – význam, forma, obsah.

## Pedagogika a pedagogika voľného času

1. Vysvetlite, akú úlohu v živote človeka má edukácia, edukátor, edukačný proces vo voľnom čase (PGaPGVČ), použite základnú pedagogickú terminológiu, problémy a jej vymedzenie. Uvedte príklady voľného času v praxi trénera rekreačného športu v práci s deťmi a mládežou.
2. Charakterizujte terminológiu „voľný čas“, jeho ciele, zásady, obsah a metódy výchovy VČ v edukačnom procese, delenie časového fondu. Vysvetlite aké špecifiká má spĺňať osobnosť voľnočasového edukátora. Uvedte príklad jeho uplatnenia v športovo-rekreačných programoch.
3. Charakterizujte a uveďte možnosti výchovy vo voľnom čase a výchovných činností mimo vyučovania (odpočinkové, rekreačné, záujmové...), v školskom klube detí a v školských zariadeniach mimo vyučovania (v centrách voľného času, v domovoch mládeže, v detských domovoch, v základných umeleckých školách, v školách v prírode). Popíšte vekové špecifiká

voľného času a pohybovej aktivity, jednotlivé vekové obdobia (ontogenetický vývin), ich charakteristiku.

4. Ktoré pedagogické disciplíny nájdu uplatnenie v športovom tréningovom procese (charakterizujte ich a uveďte konkrétne príklady). Voľný čas v Dohovore o právach dieťaťa. Uveďte príklad Voľnočasovej pohybovej aktivity na konkrétnom vekovom období.
5. Objasnite vzťah medzi pedagogikou, pedagogikou voľného času a zážitkovou pedagogikou. Následne na príkladoch uveďte ich aplikáciu v športovej edukológii a vysvetlite princíp rozširovania zóny komfortu, FLOW.

### Spoločensko - zábavná a kultúrno - umelecká animácia

1. Animácia v cestovnom ruchu (historický vývoj a súčasné trendy), jej charakteristika, princípy, metódy a postavenie vo voľnom čase.
2. Charakterizujte a špecifikujte profil a prácu animátora, jeho osobnosť a podmienky profesionálneho výkonu v oblasti SZA. Aplikujte na konkrétnom príklade tvorby viac dňovej animačnej aktivity.
3. Vysvetlite na konkrétnych vekových skupinách "hru" ako prostriedok výchovy, jej členenie, formu, charakter, pravidlá, priebeh, chyby, vyhodnotenie. Implementujte (uplatnenie) do praxe
4. Na konkrétnom príklade projektu vysvetlite „Tvorbu a manažovanie vlastného kultúrno - umeleckého podujatia“ (plánovanie, prípravu a organizáciu kultúrno-umeleckých aktivít) pre rôzne skupiny (vybranú skupinu) a potreby účastníkov.
5. Vysvetlite význam, funkciu, zámer (FOKUS) a obsah SZA a KUA v spoločnosti a jej prepojenie a dopad na životný štýl v súčasnosti.
6. Vysvetlite a rozveďte: Animácia v cestovnom ruchu, teambuilding, tímová identita, krízový manažment, komunikačná pyramída, metódy a predpoklady vzniku, úlohy, možnosti a modelové situácie. Uveďte a rozveďte na 3-4 príkladoch.

### Didaktika rekreačného športu

1. Podstata, činitele a štruktúra telovýchovného procesu v rekreačnom športe.
2. Zásady, postupy a metódy v rekreačnom telovýchovnom (tréningovom) procese.
3. Organizačné formy a formy práce v rekreačnom telovýchovnom (tréningovom) procese.
4. Cvičebná/tréningová jednotka v rekreačnom športe z hľadiska cieľa, štruktúry a efektivity (úspešnosti).
5. Testovanie telesnej zdatnosti a výkonnosti, intenzita zaťaženia, význam a zásady testovania.
6. Štruktúra a obsah rekreačného športu, činitele rozvoja.

### História telesnej kultúry a športu

1. Charakterizujte rozvoj telesnej výchovy a športu v období praveku a staroveku.
2. História a rozvoj antických olympijských hier.
3. História a rozvoj novovekých OH.
4. Vznik SOV (SOŠV), jeho rozvoj, štruktúra a zameranie.
5. Rozvoj športu na našom území – história a súčasnosť.

### Psychológia a sociológia športu

1. Typológia športov z hľadiska nárokov na psychiku (Všeobecne charakterizovať jednotlivé typy a následne vo zvolenom športe poukázať na špecifika nárokov na psychiku daného športu).
2. Motivácia v športe a pohybovej rekreácii, výkonová motivácia (využitie v športovej praxi na praktickom príklade, motivácia z hľadiska cieľa - využitie v športovej praxi na praktickom príklade) atribučná teória motivácie (využitie v športovej praxi na praktickom príklade).

- 3. Psychická záťaž v športe a v pohybovej rekreácii, adaptácia a maladaptácia na športový tréning. Vysvetlite podstatu eustresu a distresu v športovom tréningovom procese a problematiku makro a mikrokinestetického športovca v reakcii na tréningovú záťaž.**
- 4. Šport ako prostriedok socializácie, dynamika sociálnej skupiny v športe. Na príklade zvolenej športovej hry popíšte základné charakteristiky štruktúry hráčskeho tímu a na základe akých psycho-sociálnych činiteľov by ste rozvíjali priaznivú klímu v tíme.**
- 5. Charakterizujte salutogenetický prístup. Aké má využitie v praxi trénera rekreačného športu problematika salutogenézy a problematika A a B typu správania.**
- 6. Na príklade hromadného behu napr. maratón, popíšte emocionálne procesy z pohľadu športovca.**