

# Otázky na bakalárske štátne skúšky 2024/25 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 mikrociklu 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.

## Základy pedagogiky

1. Charakterizujte pedagogiku ako vednú disciplínu. Vysvetlite predmet, ciele a metodologické prístupy pedagogiky, jej základné metódy skúmania a vzťah k ostatným spoločenským a prírodným vedám.
2. Popíšte historický vývoj pedagogického myslenia a pedagogiky od starovekých civilizácií až po súčasnosť. Uvedte významné osobnosti a smery v dejinách pedagogiky (napr. Komenský) a ich vplyv na súčasné pedagogické koncepcie, vrátane ich presahu do športu a voľnočasových aktivít.
3. Definujte základné pedagogické pojmy a kategórie (edukácia, výchova, vzdelávanie, učenie sa, vyučovanie) a objasnite ich význam a funkcie v pedagogickom procese. Vysvetlite etapy výchovného procesu a ich aplikáciu v oblasti voľnočasových a pohybových aktivít.

4. Vysvetlite pojem kurikulum, jeho zložky, teórie a modely. Uvedte význam a štruktúru kurikulárnych dokumentov vo vzdelávacom systéme Slovenskej republiky a jeho uplatnenie pri plánovaní a realizácii edukačných procesov.
5. Popíšte úlohu pedagóga v edukačnom procese, jeho profesijné kompetencie a osobnostné predpoklady. Vysvetlite pedagogické princípy a faktory súvisiace s prácou pedagóga, najmä v oblasti voľnočasových a športových aktivít.

### Animácia v pohybovej rekreácii

1. Definujte súčasné využitie a význam funkcie animácie v kontexte vzdelávacom a voľnočasových, pohybových a kultúrno-umeleckých aktivít. Zhodnoťte historický vývoj animácie a jej význam pre súčasnú prax vo voľnočasových a rekreačných aktivitách. Objasnite proces analýzy voľného času jednotlivca alebo skupiny a popíšte základné kroky jeho plánovania a vyhodnocovania (časový snímok).
2. Vysvetlite základné princípy animácie, jej štruktúru a špecifiká. Rozlíšte medzi kultúrno-umeleckou a spoločensko-zábavnou animáciou. Analyzujte voľnočasové potreby jednotlivých vekových kategórií (deti, dospelí, seniori, osoby zo znevýhodneného prostredia). Uvedte príklad aplikácie vhodných animačných programov a aktivít pre uvedené skupiny v rámci pohybovej rekreácie a voľnočasových programov.
3. Charakterizujte profesijný profil animátora a inštruktora vrátane jeho kompetencií, osobnostných predpokladov a etických zásad. Analyzujte špecifiká práce animátora a inštruktora v procese tvorby programov pri práci s rôznymi cieľovými skupinami (napr. deti, dospelí, seniori, osoby so špecifickými potrebami) – uvedte príklad.
4. Vysvetlite význam a funkcie hier a herných princípov v animácii. Objasnite princípy herných aktivít, analyzujte ich úlohu a prínos pri zvyšovaní kvality a zážitkovosti voľnočasových aktivít, rozvoji sociálnych, komunikačných a intelektuálnych zručností, iniciatívy, tímovej spolupráce a motivácie účastníkov. Uvedte konkrétne príklady hier alebo animačných aktivít zameraných na podporu skupinovej dynamiky a kooperácie.
5. Vysvetlite zásady návrhu, plánovania a realizácie animačných programov a aktivít vrátane štruktúr, cieľov a krokov ich prípravy. Charakterizujte úlohy jednotlivých členov animačného tímu a metódy propagácie podujatí. Uvedte príklad projektu vrátane štruktúry, tvorby scenára a rozpočtu pre vami vybranú cieľovú skupinu.
6. Popíšte komplexný proces návrhu, tvorby a realizácii kultúrno-umeleckého podujatia. Vysvetlite jednotlivé kroky od stanovenia cieľa, témy, názvu a návrhu činností až po tvorbu tematických prvkov, skript a vizuálnych materiálov. Opíšte prípravu technicko-priestorových podmienok, zostavenie obsahovej časti vrátane hier, súťaží hudobnej a tanečnej zložky, nácviku choreografie a moderovania a úlohy členov realizačného tímu na konkrétnom príklade pre vami vybranú cieľovú skupinu.

### 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 špecifické nároky 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 mikrokineestetického 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.**