

Skúšobné otázky pre trénerov 1.kvalifikačného stupňa

Hodnotenie:

A-90% 18 otázok; **B-85%** 17 otázok; **C-80%** 16 otázok; **D-75%** 15 otázok; **E-70%** 14 otázok, **FX** menej ako 70%

1. otázka: Latinské slovo „disportare“, v preklade znamená: (správne odpovede zakrúžkujte !!!!)

- a) baviť sa, športovať, učiť sa
- b) baviť sa, zabávať sa
- c) boj, súperenie

2. otázka: Proces športového tréningu je:

- a) povinnosť športovca zdokonaľiť sa vo vybranom športovom odvetví s cieľom víťazstva
- b) dobrovoľná snaha iba vedomostne sa zdokonaľiť vo vybranom športovom odvetví alebo disciplíne
- c) dobrovoľná snaha zdokonaľiť sa vo vybranom športovom odvetví alebo disciplíne

3. otázka: Ciele športového tréningu sú zamerané najmä na

- a) Budovanie svalovej hmoty športovcov.
- b) Vývoj športovca iba po psychickej stránke.
- c) Výkonnostný a osobnostný vývoj športovca.

4. otázka: Telesný rozvoj

- a) Je zameraný na rozvoj športovca v duchu FAIR PLAY.
- b) Je zameraný na všestranný rozvoj pohybových schopností (silových, rýchlostných, vytrvalostných, obratnostných a ďalších) a ich funkčného základu.
- c) Je zameraný na zvýšenie finančného ohodnotenia športovcov v súvislosti do zvyšovaním ich výkonov.

5. otázka: Štruktúra športového tréningu je

- a) Výsledkom procesu, ktorý začína analýzou súťažného výkonu, pokračuje tvorbou štruktúry športového výkonu a končí účelným usporiadaním obsahu dlhodobého, zložitého a obsahovo členitého tréningového procesu.
- b) Výsledkom procesu, ktorý sa zaoberá iba analýzou súťažného výkonu.
- c) Výsledkom procesu, zameraného iba na tvorbou štruktúry športového výkonu.

6. otázka: Pohybové schopnosti v súčasnosti delíme

- a) Kondičné, koordinačné a hybridné
- b) Kondičné a rýchlostné.
- c) Silové, rýchlostné a ohybnostné.

7. otázka: Homeostáza je:

- a) dej pri ktorom dochádza k únave
- b) dynamická rovnováha vnútorného prostredia organizmu
- c) zrýchlenie rastu dĺžkových parametrov

8. otázka: Podľa veľkosti zaťaženia rozlišujeme

- a) malé, stredné, veľké a maximálne
- b) malé, stredné, submaximálne a maximálne
- c) malé, stredné, veľké, submaximálne a maximálne

9. otázka: Ktorá etapa sa začína hneď po výbere detí na šport?

- a) etapa športovej prípravy
- b) etapa vrcholového tréningu
- c) etapa špecializovaného tréningu

10. otázka: V ktorej etape sa završuje proces výchovy výkonnostných a vrcholových športovcov?

- a) v etape vrcholovej športovej prípravy
- b) v etape základného tréningu
- c) v etape špecializovaného olympijského tréningu

11. otázka: Podiel všeobecnej a špeciálnej prípravy v základnej etape športového tréningu je:

- a) Špeciálna : 20-50% , Všeobecná : 50-80%
- b) Špeciálna : 10-40% , Všeobecná : 60-90%
- c) Špeciálna : 80-100% , Všeobecná : 0-20%

12. otázka: Cieľom etapy základného športového tréningu je:

- a) Všestranný rozvoj funkčných, energetických, psychosomatických, motorických a koordinačných predpokladov vyplývajúcich z faktorov štruktúry športových výkonov vo zvolenej skupine športov.
- b) Rešpektovanie základných biologických, motorických, pedagogických a psychologických zásad v období športových podujatí ako OH, MS.
- c) Iba rozvoj pohybových schopností.

13. otázka: Tréner-pedagóg je optimálnym typom pre tréning:

- a) dospelých
- b) detí a mládeže
- c) telesne postihnutých jedincov

14. otázka: Kedy hovoríme o talente?

- a) keď jedinec, ktorý sa podrobil výberovým kritériám, disponuje priemernými, ustálenými danosťami
- b) keď jedinec, ktorý sa podrobil výberovým kritériám, disponuje mimoriadnymi, nadpriemernými danosťami, ktorými vyniká medzi bežnou populáciou svojich vrstovníkov
- c) keď jedinec, ktorý sa podrobil výberovým kritériám, má veľmi rozvinuté osobnostné vlastnosti a schopnosti myslenia

15. otázka: Aké typy určuje Sheldonova metóda?

- a) rekreačný športovec, profesionálny športovec, nešportujúci jedinec
- b) endomorf, mezomorf, ektomorf
- c) tučný, chudý, vysoký, nízky

16. otázka: Pojem športová forma predstavuje:

- a) psychický stav športovca
- b) stav optimálnej špecializovanej pripravenosti a jemu zodpovedajúce dosahovanie maximálnych športových výkonov
- c) stav pripravenosti na zmenu podmienok

17. otázka: Pojem prepätie predstavuje:

- a) krátkodobý negatívny stav prejavujúci sa enormným vyčerpaním.
- b) komplexný negatívny stav športovca prejavujúci sa nielen stratou športovej formy, ale aj trvalejším poklesom výkonnosti a trénovanosti.
- c) kumuláciu únavy z nadmernej frekvencie závodov alebo stretnutí, z vysokých tréningových požiadaviek pri nedostatočnom zotavovaní.

18. otázka: Čo znamená pojem pretrénovanie?

- a) negatívny stav, stratu športovej formy, pokles výkonnosti, trénovanosti
- b) pozitívny stav, nabere formu, vzostup výkonnosti
- c) negatívny stav, ktorý predstavuje vzostup výkonnosti a nabere formu

19. otázka: Ktorý z plánov sa označuje aj pojmom realizačný?

- a) plán operatívny
- b) plán tréningovej jednotky
- c) ročný tréningový plán

20. otázka: Cieľom prípravy na súťaž je

- a) dosiahnuť 100% pripravenosť športovca len na medzinárodné športové podujatia.
- b) dosiahnuť vrchol komplexnej pripravenosti športovcov k stanovenému termínu.
- c) dosiahnuť taký stav po fyzickej a psychickej stránke, ktorý športovec potrebuje pre zvládnutie náročných podmienok súťaženia a mimo neho.

Psychológia športu

1. Psychológia športu sa zaoberá vedou o.....?

2. Aké poznáte typológie osobnosti v športe ?
3. Čo je to klasická dvojdimenzionálna typológia Eysenecka?

Pedagogika

1. čo je to pedagogika ?
2. vymenujte pedagogické zásady
3. vymenujte vlastnosti a schopnosti, ktorými by mal disponovať pedagóg

Sociológia športu

1. čím sa zaoberá sociológia športu?
2. akú má funkcie sociológia športu?
3. vymenujte roviny skúmania sociológie športu (aspoň 4)

Fyziológia telesných cvičení

1. aké poznáme typy svalových vlákien?
2. k akým adaptačným zmenám dochádza vplyvom dlhodobého športového tréningu (dýchací systém, srdcovo-cievny systém, svalová sústava ..) ?

Plánovanie, evidencia a kontrola športového tréningu

1. čo obsahuje ročný tréningový plán?
2. aké poznáme všeobecné tréningové ukazovatele?

3. vymenujte vonkajšie znaky zaťaženia

Regenerácia

1. čo je úlohou regenerácie v športe?
2. aké poznáte fyzikálne prostriedky regenerácie?
3. aké typy únavy poznáte a uveďte rozdiel medzi nimi?

Osobitosti športového tréningu mládeže

1. vymenujte ciele športovej prípravy detí
2. čo sú to senzitívne obdobia?
3. uveďte fyziologické osobitosti detí

Biomechanika

1. čo je predmetom biomechaniky?
2. definujte ťažisko tela
3. aké kinematické charakteristiky poznáte?

Špecializácia

1. Opíšte systém pohybu jednotlivých útočných techník rúk a nôh v karate podľa ich dráhy vykonania.
2. Čo znamená termín Etika a v krátkosti opíšte jej hlavné zásady.

3. Opíšte systém techniky dýchania v karate.
4. Uvedte základné rozdelenie hmotnosti a parametre postojov štýlu ktorý trénujete zenkucu, šiko, neko aši, moto , kokucu, renodži, tejdži a sančin dači .
5. Čo je to kata, aký má v karate význam .
6. Stručne napíšte základné charakteristiky štýlu ktorý trénujete a meno jeho zakladateľa.
7. Aký je rozdiel medzi termínom KIME a ŠIME , ako vzniká a pri ktorých cvičeniach sa aplikuje.
8. Napíšte úderové plochy techník rúk a nôh a ich japonské názvy.
9. Napíšte kritéria pre udelenie bodu v športovom zápase.
10. Napíšte podľa akých kritérií sa rozhodne o víťazovi v športovom zápase.
11. Napíšte základné kritériá pre rozhodnutie v súbornom cvičení.

Zdravoveda

- 1.Ktorú skupinu funkcií ľudského organizmu zaradujeme medzi základné životné funkcie?
 - a.) vedomie, dýchanie, cítenie
 - b.) krvný obeh, vedomie, trávenie
 - c.) vedomie, dýchanie, krvný obeh
- 2.Na nedostatok kyslíka sú najcitlivejšie:
 - a.) mozgové bunky
 - b.) pľúca
 - c.)obličky
3. Obnovenie krvného obehu a dýchania u dospelého, pomer stlačení hrudníka a záchranných vdychov:
 - a.) 5:1
 - b.) 15:2
 - c.) 30:2

4. Prvá pomoc pri zlomenine pozostáva z/zo:

- a.) priloženia tlakového obväzu
- b.) obnovenia porušenej hybnosti
- c.) repozície (náprave) pri zmene tvaru
- d.) znehybnenia