



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

1. a/ Fitnes – ciele, charakteristika, význam.  
b/ Dôvody, využitia technických pomôcok v tréningu a na súťažiach v silovom trojboji. ( Stojany, lavičky, bandáže, opasky, atď. )

---

2. a/ Kulturistika – ciele, charakteristika, rozdelenie.  
b/ Úloha trénera v športovej príprave v kulturistike, fitnes a silovom trojboji.

---

3. a/ Silový trojboj – ciele, charakteristika, delenie – rôzne asociácie.  
b/ Využitie tepelnej a fyzikálnej terapie ako prostriedku regenerácie vo fitnes, kulturistike a silovom trojboji.

---

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

---

5. a/ Rozvoj silových schopností pri tréningu v silovom trojboji. Metódy. Princípy. Pomôcky.  
b/. Štruktúra a priebeh súťaže v silovom trojboji. Rozdiely medzi pravidlami jednotlivých asociácií.

---

6. a/ Diagnostika telesnej zdatnosti (aeróbne a anaeróbne schopnosti) a jej využitie s kulturistike, silovom trojboji a fitnes.  
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 fitnes, kulturistike a silovom trojboji.

---

9. a/ Možnosti využitia sarkoplazmatickej a myofibrilnej hypertrofie v kulturistike, fitnes a v silovom trojboji. Metódy dosiahnutia.  
b/ Základné zložky stravy a ich využitie vo fitnes, kulturistike a silovom trojboji.

---

10. a/ Charakteristika období prípravy v kulturistike, dĺžka trvania, špecifiká. Periodizácia.  
b/ Organizácia súťaží vo fitnes, 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, seniari).

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/ Špecifická obdobia redukcie telesnej hmotnosti. ( Dĺžka trvania, zaťaženie, intenzita, metódy, princípy, zloženie stravy, doplnky výživy, regenerácia )

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. 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/ Fitnes, kulturistika a silový trojboj mládeže a detí.

b/ Špecifické využitie aminokyselín v rôznych obdobiach športovej prípravy v kulturistike a silovom trojboji.

19. Fitnes, kulturistika a silový trojboj a jeho využitie v školskej a mimoškolskej telesnej výchove.

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

20.a/ charakterové, odborné a psychologické predpoklady úspešného trénera.

b/ Rozdiely techniky vykonania súťažných pokusov podľa pravidiel rôznych asociácií silového trojboja. Povolené a nepovolené technické pomôcky podľa pravidiel rôznych asociácií.

Použitá literatúra:

Čiž, I. 2010. Ako na BOSU, Bratislava: Športujeme 2010.

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

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

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>

<http://www.muscle-fitness.com>

<http://www.sportujeme.sk>

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