

Témy bakalárskych prác **pre akademický rok 2024/2025**

Študijný program
špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách

Školiteľ (vedúci práce) – pedagóg:

prof. Mgr. Wojciech Czarny, PhD.

- **Charakteristika variability motoriky študentov trénujúcich karate**
Prieskumný typ práce, ktorá sa zaoberá variabilitou jednotlivých pohybových schopností pod vplyvom riadeného tréningového procesu u študentov trénujúcich karate, meraného štandardnými diagnostickými nástrojmi v pravidelných intervaloch.
- **Zmena telesnej konštitúcie a úrovne pohybovej výkonnosti chlapcov trénujúcich bojové umenia**
Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť variabilitu telesnej konštitúcie a pohybovej výkonnosti chlapcov trénujúcich bojové umenia.
- **Antropomotorické ukazovatele a pohybová výkonnosť rôznych skupín športov v rámci bojových umení, resp. úpolových športov**
Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je porovnanie úrovne antropomotorických ukazovateľov a pohybovej výkonnosti rôznych skupín športov v rámci bojových umení, resp. úpolových športov.
- **Vplyv rôznych spôsobov výživy a suplementácie na organizmus profesionálneho vojaka**
Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť vplyv rôznych spôsobov výživy a suplementácie na organizmus profesionálneho vojaka prostredníctvom 7 - dňového dotazníka.
- **Vplyv športového tréningu na zmeny v úrovni pohybových schopností a techniky v jude**
Experimentálny typ práce, ktorej cieľom je hodnotenie vplyvu športového tréningu na zmeny v úrovni pohybových schopností a techniky v jude.
- **Vzťah medzi osobnostným profilom športovcov realizujúcich bojové umenia, či úpolové športy a výkonom v zápase**
Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť osobnostný profil športovcov realizujúcich bojové umenia, či úpolové športy pomocou testu NEO-FFI a následne zistiť vzťah medzi týmto profilom a dosiahnutými výsledkami v samotnom zápase.

doc. PaedDr. Pavel Ružbarský, PhD., univer. prof.

- **Porovnanie pohybovej výkonnosti študentov programu špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách a učiteľstva telesnej výchovy na Fakulte športu PU v Prešove**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť a porovnať všeobecnú pohybovú výkonnosť študentov v dvoch rôznych študijných programoch realizovaných na Fakulte športu PU v Prešove.

- **Porovnanie pohybovej výkonnosti študentov programu špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách a šport pre zdravie na Fakulte športu PU v Prešove**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť a porovnať všeobecnú pohybovú výkonnosť študentov v dvoch rôznych študijných programoch realizovaných na Fakulte športu PU v Prešove.

- **Výskyt úrazov študentov programu špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách na Fakulte športu PU v Prešove**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť výskyt a typy úrazov počas štúdia v študijnom programe špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách.

- **Výskyt úrazov v tréningovom procese v úpolovom športe**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť výskyt a typy úrazov vo vybranom úpolovom športe (na príklade v konkrétnom športe).

doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

- **Problematika rozvoja silových a rýchlostne silových schopností v bezpečnostných zložkách**

Metodický typ práce, ktorá by sa mala zaoberať špecifikami rozvoja silových a rýchlostne silových schopností v bezpečnostných zložkách. Zamerala by sa na prípravu programu špeciálneho silového rozvoja v oblasti tréningových metód, prostriedkov a foriem. Výsledkom by mal byť tréningový model, ktorý by v praxi umožňoval naplňovať ciele špeciálneho rozvoja v danej oblasti.

- **Problematika rozvoja vytrvalostných a silovo vytrvalostných schopností v bezpečnostných zložkách**

Metodický typ práce, ktorá by sa mala zaoberať špecifikami rozvoja vytrvalostných a silovo vytrvalostných schopností v bezpečnostných zložkách. Zamerala by sa na prípravu programu špeciálneho vytrvalostného rozvoja v oblasti tréningových metód, prostriedkov a foriem. Výsledkom by mal byť tréningový model, ktorý by v praxi umožňoval naplňovať ciele špeciálneho rozvoja v danej oblasti.

- **Aký je vzťah úrovne nešpecifických koordinačných a rýchlostne koordinačných schopností k výkonu na špecifických koordinačných dráhach?**

Metodický typ práce, ktorá by sa mala zaoberať špecifikami rozvoja koordinačných a rýchlostne koordinačných schopností v bezpečnostných zložkách. Zamerala by sa na prípravu programu špeciálneho koordinačného rozvoja v oblasti tréningových metód, prostriedkov a foriem (napr.

CISM dráhy). Výsledkom by mal byť tréningový model, ktorý by v praxi umožňoval naplňovať ciele špeciálneho rozvoja v danej oblasti.

- **Aký vzťah má špecifický športový tréning pre úroveň celkovej nešpecifickej zdatnosti?**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je posúdiť úroveň všeobecnej zdatnosti športovcov z rôznych športov, ktoré súvisia s obsahom špeciálnej pohybovej prípravy v BZ (napr. box, karate, judo a pod.). Na základe tejto analýzy určiť, ktorá športová špecializácia má najlepšie predpoklady pre nešpecifický rozvoj zdatnosti v BZ.

Mgr. Pavol Čech, PhD., univer. doc.

- **Komparácia telesnej kompozície a svalovej asymetrie vo vybraných úpolových športoch**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta/študentky je organizačne zabezpečiť a diagnostikovať telesnú kompozíciu probandov realizujúcich vybrané formy úpolových športov a vzájomne porovnanie prípadných diferenciácií.

- **Zmeny silových charakteristík vplyvom realizácie úpolových cvičení**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta/študentky je organizačne zabezpečiť a diagnostikovať charakteristiky rozvoja svalovej sily pred a po realizácii intervencie založenej na vykonávaní cvičení úpolového charakteru (napr. pred a po ukončení semestra v skupine študentov realizujúcich organizovanú formu tréningu sledovať zmeny silových schopností). Pre meranie je plánované využiť Izokinetickú dynamometriu doplnenú o ďalšie motorické testové položky.

Mgr. Peter Kačúr, PhD., univer. doc.

- **Kognitívne schopnosti ako determinant športovej výkonnosti v bojových športoch**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta bude analyzovať úroveň vybraných kognitívnych schopností (pozornosť, rýchlosť myslenia, inteligencia) v prepojení na sledovanie športovej výkonnosti hráčov v dlhšom časovom horizonte. Úroveň kognitívnych schopností bude diagnostikovaná pomocou prístroja Witty-Sem.

- **Variabilita úrovne reakčných schopností v rôznej intenzite zaťaženia v bezpečnostných zložkách**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta bude analyzovať úroveň jednoduchšej a zložitejšej reakčnej schopnosti po rôznej intenzite zaťaženia (nízka, stredná, submaximálna, maximálna). Úroveň reakčných schopností bude diagnostikovaná pomocou prístroja Witty-Sem.

- **Využitie kurzov prežitia v rámci špecifickej prípravy príslušníkov bezpečnostných zložiek**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta bude preskúmať a analyzovať využitie a možnosti implementácie špecifických kurzov zameraných na prežitie v extrémnych podmienkach. Porovnať obsahové zameranie daných kurzov v tuzemskom a zahraničnom prostredí v rámci prípravy príslušníkov špecifických bezpečnostných zložiek a navrhnúť.

Mgr. Marek Kokinda, PhD., univer. doc.

- **Uplatnenie metód silového tréningu v príprave úpolových športovcov**
Prieskumný typ práce zaoberajúci sa problematikou uplatnenia metód silového tréningu v rôznych špecializáciách úpolových športov.
- **Využitie metódy regulovaného prietoku krvi na končatinách v príprave na zápas v úpolovom športe**
Prieskumný typ práce, ktorého cieľom je analyzovať prípravu zápasníka s využitím metódy KAATSU.

MUDr. Bibiána Vadašová, PhD., univer. doc.

- **Somatický profil, pohybový režim a funkčná zdatnosť študentov študijného programu špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách**
Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zhodnotiť a porovnať úroveň funkčnej zdatnosti študentov študijného programu špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách z aspektu somatických parametrov a pohybového režimu. Empirická časť práce zahŕňa antropometrické vyšetrenie somatických parametrov (telesná výška, telesná hmotnosť, BMI, WHR, WHtr, prípadne aj percenta telesného tuku), testovanie funkčnej zdatnosti obehového systému Ruffierovou skúškou, step testom a dýchacieho systému spirometrickým vyšetrením a dotazníkové šetrenie zamerané na pohybový režim študentov.
- **Somatický profil, pohybový režim a funkčná zdatnosť študentiek študijného programu špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách**
Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zhodnotiť a porovnať úroveň funkčnej zdatnosti študentiek študijného programu špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách z aspektu somatických parametrov a pohybového režimu. Empirická časť práce zahŕňa antropometrické vyšetrenie somatických parametrov (telesná výška, telesná hmotnosť, BMI, WHR, WHtr, prípadne aj percenta telesného tuku), testovanie funkčnej zdatnosti obehového systému Ruffierovou skúškou, step testom a dýchacieho systému spirometrickým vyšetrením a dotazníkové šetrenie zamerané na pohybový režim študentiek.

Mgr. Dalibor Dzugas, PhD.

- **Telesné zloženie a pohybová výkonnosť záchranných zložiek SR**
Prieskumný typ práce kde úlohou je diagnostikovať stav telesného zloženia a pohybovej výkonnosti na vybraných pracoviskách záchranných zložiek SR. Zistiť základné antropometrické ukazovatele, základné komponenty telesného zloženia a pomocou motorických testov zistiť stav pohybovej výkonnosti záchranných zložiek SR.
- **Využitie úpolov na hodinách telesnej a športovej výchovy**
Prieskumný typ práce kde úlohou je pomocou vlastného dotazníka zistiť využívanie úpolov na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Mgr. et Mgr. Terézia Kovalik Slančová, PhD.

- **Vybrané demografické ukazovatele športových divákov a športových fanúšikov**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta bude zostaviť a aplikovať sociologický dotazník a prostredníctvom neho zistiť/objasniť a popísať vybrané socio-demografické ukazovatele (vek, pohlavie, vzdelanie, pôvod, zamestnanie a pod.) divákov a skupín fanúšikov v individuálnych (úpolové, bojové športy), prípadne aj kolektívnych športoch.

Mgr. Kristína Němá, PhD.

- **Somatický profil športovcov vybraného úpolového športu**

Športovci v úpolových športoch majú v závislosti od druhu úpolového športu rozdielne somatické charakteristiky. Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť somatický profil športovcov vybraných úpolových športov.

- **Úroveň špeciálnej vytrvalosti ako limitujúceho faktora v karate**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť úroveň špeciálnej vytrvalosti u karatistov vybraného klubu, prostredníctvom prostredníctvom testu KSAT.

- **Pohybová výkonnosť zápasníkov v kickboxe**

Optimálna úroveň pohybovej výkonnosti kickboxera je jedným z kľúčových prvkov efektívnosti v športovom zápase. Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť úroveň pohybovej výkonnosti kickboxerov, prostredníctvom špecifického testu telesnej zdatnosti.

- **Zmeny športovej výkonnosti v ročnom tréningovom cykle kickboxerov**

Predpokladom čo najpresnejšieho posudzovania pohybovej výkonnosti je sledovanie zmien pohybových schopností limitujúcich športový výkon. Experimentálny typ práce, ktorej cieľom je prostredníctvom špecifických testoch pohybovej výkonnosti v kickboxe zistiť zmeny športovej výkonnosti kickboxerov v ročnom tréningovom cykle.

- **Využitie posilňovacích cvičení v kondičnej príprave karatistov**

Posilňovacie cvičenia poskytujú optimálne možnosti pre rozvoj silových schopností, ktoré významným spôsobom ovplyvňujú výkon v karate, pričom je dôležitá sila, ktorú karatista dokáže vyvinúť pri vysokých rýchlostiach svalovej kontrakcie. Metodický typ práce kde cieľom je návrh pohybového programu s využitím posilňovacích cvičení v kondičnej príprave karatistov.

- **Úroveň reakčnej rýchlosti karatistov**

Športový zápas v karate predstavuje udalosť v ktorej reakčný čas zohráva dôležitú úlohu počas útočných a obranných fáz. Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť úroveň reakčnej rýchlosti karatistov.

- **Výskyt techniky rapídneho znižovania hmotnosti vo vybranom úpolovom športe**

Väčšina bojových športov rozdeľuje zápasníkov podľa hmotnostných kategórií, tak aby boli zápasy čo najviac vyrovnaná rešpektujúc hmotnosť, silu, agilitu a veľkosť tela športovcov. Veľa zápasníkov nárazovo zhadzuje kilogramy, aby sa zmestilo do nižšej hmotnostnej kategórie a tak získalo prevahu nad súpermi. Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je prostredníctvom dotazníka RWLQ zistiť výskyt techniky rapid weight loss vo vybranom úpolovom športe.

- **Úroveň kognitívnych funkcií uchádzačov k bezpečnostným zložkám**

Bezpečnostné zložky často čelia situáciám, kde je potrebné rýchlo rozhodovať pod časovým tlakom a stresom. Kognitívne procesy pomáhajú pri zvažovaní rôznych možností a výbere najvhodnejšej akcie. Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť úroveň kognitívnych funkcií uchádzačov k bezpečnostným zložkám prostredníctvom Witty SEM systému, alebo programov virtuálnej reality.

- **Úroveň kognitívnych schopností kickboxerov**

Kognitívne procesy sú zásadné pre úspešný výkon kickboxera, pretože vyžadujú rýchlu reakciu, strategické myslenie a schopnosť predvídať pohyby súpera. Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je zistiť úroveň kognitívnych funkcií uchádzačov k bezpečnostným zložkám prostredníctvom Witty SEM systému.

Mgr. Frederika Pajonková, PhD.

- **Úloha bojových umení v rozvoji tímovej spolupráce a disciplíny medzi študentmi**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je preskúmať, akú úlohu zohráva cvičenie v bojových umeniach pri rozvoji tímovej spolupráce a disciplíny medzi študentmi. V súčasnosti sa bojové umenia stávajú čoraz populárnejšími ako forma pohybovej aktivity, pričom okrem fyzických aspektov ponúkajú aj príležitosti na zlepšenie sociálnych zručností a psychickej odolnosti. Táto práca sa zameriava na analýzu interakcií medzi študentmi, ktorí sa zúčastňujú cvičení bojových umení, a hodnotí, ako tieto aktivity prispievajú k posilneniu tímovej dynamiky a dodržiavaniu disciplíny.

- **Vplyv tréningu v bojových umeniach na psychickú odolnosť a koncentráciu študentov**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je analyzovať vplyv pravidelného tréningu na psychologické faktory, ako sú schopnosť zvládať stres, koncentrácia a celkové psychické zdravie. Bojové umenia, známe svojou disciplínou a dôrazom na sebaovládanie, môžu poskytnúť jedinečné prostredie pre rozvoj týchto zručností.

- **Úloha bojových umení v prevencii problémového správania adolescentov**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je preskúmať, aké faktory spojené s praktizovaním bojových umení prispievajú k znižovaniu problémového správania a rozvoju pozitívnych sociálnych zručností. Téma tejto práce sa zameriava na prínos bojových umení ako preventívneho nástroja proti problémovému správaniu adolescentov. V súčasnej spoločnosti čelíme nárastu negatívnych javov, ako sú agresívne správanie, závislosti a kriminalita medzi mladistvými. Bojové umenia, ako sú karate, judo, taekwondo atď., ponúkajú špecifické psychologické a fyzické prínosy, ktoré môžu ovplyvniť správanie adolescentov pozitívnym spôsobom.

- **Analýza vzťahu medzi telesnou hmotnosťou a výkonom v špecifických motorických testoch**

Prieskumný typ práce, ktorej cieľom je preskúmať a analyzovať vzťah medzi telesnou hmotnosťou a výkonom v rôznych motorických testoch u vysokoškolských študentov. S rastúcim dôrazom na zdravie a kondíciu je dôležité pochopiť, ako telesná hmotnosť ovplyvňuje fyzickú výkonnosť.

Mgr. et Ing. Ján Pivovarník, PhD.

- **Nácvik úderov v športovom karate a ich vhodnosť využitia v rámci výcviku bezpečnostných zložiek**

Metodický typ práce, kde úlohou študenta je analyzovať možnosti využitia úderov v športovom karate pri výcviku bezpečnostných zložiek. Vytvoriť zásobník cvičení, ktorý by bolo možné aplikovať v príprave príslušníkov bezpečnostných zložiek.

- **Nácvik kopov v športovom karate a ich vhodnosť využitia v rámci výcviku bezpečnostných zložiek**

Metodický typ práce, kde úlohou študenta je analyzovať možnosti využitia kopov v športovom karate pri výcviku bezpečnostných zložiek. Vytvoriť zásobník cvičení, ktorý by bolo možné aplikovať v príprave príslušníkov bezpečnostných zložiek.

- **Kata Seipai a jej nácvikový sebaobránný potenciál v bezpečnostných zložkách**

Metodický typ práce. Úlohou študenta je na základe doterajších poznatkov analyzovať sebaobránné možnosti kata Seipai, jej využívané pohybové akty, prvky a reťazenia využívané k úspešnému eliminovaniu súpera. Vytvoriť metodický rad techník kata Seipai, ktorý by bolo možné aplikovať v príprave príslušníkov bezpečnostných zložiek.

- **Bojové Taiči a úpolové športy**

Prieskumný typ práce. Úlohou študenta je analyzovať využitie pôvodného bojového Taiči v úpolových športoch. Poukázať na spoločné znaky tejto dnes už skôr zdravotnej pohybovej aktivity v systéme úpolových športov. Sekundárne využitie v rámci prípravy bezpečnostných zložiek.

- **Využitie technických prostriedkov úpolového a neúpolového charakteru v bezpečnostných zložkách proti ozbrojenému súperovi**

Metodický typ práce. Úlohou študenta je v metodickej práci identifikovať a popísať využívanie, resp. návrh možného využitia technických prostriedkov a činnosti, aj za pomoci pomôcok a výzbroje v rámci bezpečnostných zložiek. Bez zbrane v rámci karate a pod., so zbraňou v rámci úpolov a neúpolovým spôsobom. Je potrebné vytvoriť zásobník cvičení.

- **Využitie technických činností úpolových športov a bojových umení vo výcviku súkromných bezpečnostných služieb**

Prieskumný typ práce. Úlohou študenta je analyzovať využitie optimálnych technických činností využívaných vo výcviku súkromných bezpečnostných služieb.

Mgr. Marek Gadžinovský

- **Model využitia tonizačných cvičení v príprave uchádzača o študijný program špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách**

Metodický typ práce kde úlohou študenta bude vytvoriť zásobník tonizačných cvičení. Tento zásobník následne zapracovať do modelu, ktorý by bol využiteľný v rámci prípravy uchádzačov o študijný program špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách.

- **Zásobník cvičení zameraný na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností pre študentov VŠ**

Metodický typ práce kde úlohou študenta bude navrhnúť vhodný zásobník cvičení zameraný na rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností pre študentov VŠ.

- **Gymnastické cvičenia, ich transfer a aplikácia v základnej športovej príprave žiakov mladšieho školského veku navštevujúcich úpolové športy**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta bude analýza gymnastických cvičení, ktoré sú použiteľné v základnej športovej príprave žiakov staršieho školského veku navštevujúcich úpolové športy.

- **Analýza zranení v bezpečnostných zložkách SR**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta bude na základe literárnych prameňov rozobrať problematiku úrazovosti bezpečnostných zložiek SR. Následne vytvoriť dotazník, ktorým zistí najčastejšie zaznamenané úrazy v týchto zložkách a vypracuje model prevencie pred najčastejšími vyskytujúcimi sa úrazmi.

Mgr. Miroslav Ligday

- **Stratégia a taktika v sebaobrane žien**

Cieľom práce je na základe teoretickej analýzy a literárnej rešerše poskytnúť prehľad o strategickej a taktickej príprave ako o hraničnom faktore v sebaobrane žien. Jedná sa o teoretickú prácu.

- **Rozvoj silových schopností v sebaobrane príslušníkov PZ SR**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy a literárnej rešerše zhromaždiť a poskytnúť prehľad o praktickom využití špecifických poznatkov na rozvoj silových schopností v sebaobrane príslušníkov PZ. Zostaviť tréningový plán na rozvoj silových schopností.

- **Metodika nácviku vybraných techník úpolov vzhľadom na použitie v osobnej sebaobrane**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy, literárnej rešerše a praktických skúseností zhromaždiť a poskytnúť prehľad o nácviku vybraných techník úpolov na praktické využitie v osobnej sebaobrane. Zostaviť metodický program a modelové situácie na nácvik vybraných techník úpolov pre praktické využitie v osobnej sebaobrane.

- **Reálne možnosti sebaobrany seniorov ako rizikovej skupiny**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy a literárnej rešerše poskytnúť prehľad o reálnych možnostiach sebaobrany seniorov ako rizikovej skupiny populácie. Zostaviť tréningový plán prípravy pre základný výcvik sebaobrany seniorov s prihliadnutím na vekové špecifiká.

- **Návrh výcvikového programu sebaobrany pre príslušníkov PZ SR**

Metodický typ práce ktorej, cieľom je na základe teoretickej analýzy a literárnej rešerše poskytnúť prehľad o výcviku sebaobrany príslušníkov PZ SR v medziach zákona o PZ SR. Zostaviť výcvikový program sebaobrany pre výcvik príslušníkov PZ SR.

- **Úpoly, úpolové cvičenia a úpolové hry zamerané na rozvoj koordinačných schopností**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy, literárnej rešerše a praktických skúseností poskytnúť prehľad o hrách a cvičeniach majúci úpolový charakter, vhodných na rozvoj vybraných koordinačných schopností. Zostaviť tréningový plán prípravy z vybraných hier a činností zásobník úpolových cvičení zameraných na rozvoj vybraných koordinačných schopností.

- **Návrh výcvikového programu kondičnej prípravy pre príslušníčky A SR**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy, literárnej rešerše a praktických skúseností poskytnúť prehľad o kondičnej príprave príslušníčok A SR a jej diagnostike. Zostaviť výcvikový program kondičnej prípravy pre príslušníčky A SR.

- **Príprava a riešenie stresových situácií v profesijnej sebaobrane**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy a literárnej rešerše poskytnúť prehľad o príprave a riešení stresových situácií v profesijnej sebaobrane. Zostaviť tréningový program na prípravu a riešenie stresových situácií v profesijnej sebaobrane.

- **Sebaobrana a jej praktické využitie v činnosti príslušníkov HaZZ SR**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy, literárnej rešerše a praktických skúseností poskytnúť prehľad o využití sebaobrany v činnosti príslušníkov HaZZ SR. Zostaviť tréningový plán prípravy sebaobrany príslušníkov HaZZ SR.

- **Strategické, taktické a technické prostriedky osobnej sebaobrany**

Metodický typ práce, ktorej cieľom je na základe teoretickej analýzy, literárnej rešerše a praktických skúseností poskytnúť prehľad o strategických, taktických a technických prostriedkoch osobnej sebaobrany. Zostaviť tréningový plán prípravy zameraný na strategické, taktické a technické prostriedky osobnej sebaobrany.

Mgr. Jaroslav Sučka

- **Úroveň pohybových schopností dobrovoľných hasičských zložiek**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta je diagnostikovať úroveň vybraných pohybových schopností (kondičných, kondično-koordinačných, koordinačných) dobrovoľných hasičských zložiek.

- **Izokinetická sila dolných končatín vo vybranom úpolovom športe**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta je na základe diagnostiky popísať izokinetickú silu dolných končatín s následným hodnotením ipsilaterálnych a bilaterálnych rozdielov vo vybranom úpolovom športe.

- **Asymetrie svalovej sily vo vybranom úpolovom športe**

Prieskumný typ práce kde úlohou študenta je na základe diagnostiky popísať asymetrie svalovej sily vo vybranom úpolovom športe.

- **Vplyv 6-týždňového mezocyklu na korekciu svalovej asymetrie v úpolových športoch**

Experimentálny typ práce kde úlohou študenta je na základe vstupnej a výstupnej diagnostiky posúdiť vplyv 6-týždňového mezocyklu zameraného na korekciu svalovej asymetrie úpolových športovcov.

Mgr. Tomáš Kozák

- **Vplyv posilňovacieho tréningu s regulovanou cirkuláciou krvi na pohybovú výkonnosť príslušníkov bezpečnostných zložiek**

Experimentálny typ práce, ktorej cieľom bude zistiť efekt posilňovacích cvičení s regulovaným prietokom krvi na končatinách s využitím metodiky KAATSU na pohybovú výkonnosť príslušníkov vybraných bezpečnostných zložiek.

- **Tréningový makrociklus prípravy na prijímacie konanie k bezpečnostným zložkám**

Metodický typ práce, ktorej cieľom bude navrhnúť tréningový program pre uchádzačov k bezpečnostným zložkám s využitím regulovaného prietoku krvi na končatinách, metodicky popísať periodizáciu, fotograficky vizualizovať a terminologicky správne popísať vybrané cvičenia.

- **Variabilita vnútornej odozvy organizmu uchádzačov k bezpečnostným zložkám na tréning s regulovaným prietokom krvi na končatinách**

Experimentálny typ práce, ktorej cieľom bude overiť vplyv posilňovacích cvičení s regulovaným prietokom krvi na končatinách z pohľadu vnútornej odozvy organizmu študentov študijného programu Špeciálna pohybová príprava v bezpečnostných zložkách.

- **Variabilita vnútornej odozvy organizmu úpolových športovcov na tréning s regulovaným prietokom krvi na končatinách**

Experimentálny typ práce, ktorej cieľom bude overiť vplyv posilňovacích cvičení s regulovaným prietokom krvi na končatinách z pohľadu vnútornej odozvy organizmu úpolových športovcov.

- **Využitie metódy regulovaného prietoku krvi na končatinách v boxe**

Metodický typ práce, ktorej cieľom bude navrhnúť tréningový program s využitím regulovaného prietoku krvi na končatinách, metodicky popísať periodizáciu, fotograficky vizualizovať a terminologicky správne popísať vybrané cvičenia.

- **Vplyv tréningu s regulovanou cirkuláciou krvi na končatinách na zmeny výbušnej sily a rýchlostných schopností úpolových športovcov**

Experimentálny typ práce, ktorej cieľom bude zistiť efekt posilňovacích cvičení s regulovaným prietokom krvi na končatinách na zmeny rýchlostných schopností a výbušnej sily horných a dolných končatín vo vybranom úpolovom športe.

- **Metódy rozvoja silových schopností úpolových športovcov**

Metaanalytický typ práce, ktorej cieľom bude na základe štúdia literárnych prameňov sumarizovať nielen štandardne zaužívané ale aj inovatívne metodické prístupy rozvoja silových schopností v úpolových športoch.

V Prešove 19. 11. 2024

doc. PaedDr. Pavel Ružbarský, PhD., univer. prof.
OZŠP špeciálna pohybová príprava
v bezpečnostných zložkách