

PRAKTICKÝ TEST MS OFFICE WORD

Zadanie:

- 1. str.- titulný list:** bude obsahovať: názov univerzity } Times N.R. 16 B
názov fakulty } všetky písmená veľ.
názov práce } centrovať
meno, priezvisko
- 2. str. obsah:** vygenerovaný
- 3. str. súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí:**
bude obsahovať: štýly NADPIS 1 až 3
odrážky
vložený a naformátovaný text z internetu
vložiť poznámku pod čiaru
- 4. str. cieľ práce**
- 5. str. metodika práce:** bude obsahovať: vložený, upravený a pomenovaný obr.
- 6. str. výsledky a diskusia:**
bude obsahovať: tabuľku a graf vložený z excelu

FORMÁLNE NÁLEŽITOSTI:

- štýl „Normálny“ – Times New Roman, 12
- riadkovanie 1,5
- zarovnanie – podľa okraja
- okraje: zľava 3,5cm; sprava 2cm; zdola/zhora 2,5cm
- číslovanie strán od tretej strany, číslom 2
- použiť náležite v dokumente zlomy strán a sekcii

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

PRAKTICKÝ TEST MS OFFICE WORD

Obsah

1	súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí	2
1.1	Pohybové schopnosti.....	2
1.1.1	Kondičné schopnosti.....	2
1.1.2	Koordinačné.....	2
2	Cieľ práce.....	3
3	Metodika Práce	4
4	Výsledky a diskusia	5

1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY DOMA A V ZAHRANIČÍ

1.1 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

1.1.1 KONDIČNÉ SCHOPNOSTI

Delíme ich na:

- Vytrvalostné schopnosti
- Rýchlostné schopnosti
- Silové schopnosti

1.1.2 KOORDINAČNÉ

Koordináčné schopnosti sa charakterizujú ako komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybových činností, ktoré vznikajú a rozvíjajú sa v pohybových činnostiach na základe dominantne zdedených, ale ovplyvniteľných neurofyziologických funkčných mechanizmov (preto sú v značnej miere trénovateľné).

Sú to teda predpoklady, ktoré podmieňujú precízne riadenie a reguláciu pohybov, ktoré umožňujú dokonale, či menej dokonale zvládnuť racionálnu športovú techniku, jej ďalšie zdokonaľovanie ako aj prispôsobovanie meniacim sa podmienkam. Delia sa na orientačnú, rytmickú, rovnováhovú, reakčnú a kinesteticko – diferenciačnú schopnosť. Koordináčné schopnosti úzko súvisia s kondičnými (silovými, rýchlostnými, vytrvalostnými schopnosťami). Kondičné predpoklady sú nevyhnutnou podmienkou pre efektívnu realizáciu pohybového potenciálu prostredníctvom koordináčnych schopností. Úroveň koordináčnych schopností podmieňuje kvalitu športovej techniky. Čím je ich úroveň vyššia, rýchlejšie športovec zvládne techniku športovej činnosti a dokáže ju lepšie prispôbiť rýchlo sa meniacim podmienkam. Uvedené základné koordináčné schopnosti treba rozvíjať komplexne už od etapy športovej prípravy, pretože čím skôr sa rozvinú jednotlivé koordináčné schopnosti na patričnú úroveň, tým viac času bude možné sa venovať rozvoju ostatných faktorov športového výkonu (kondičným schopnostiam, taktike atď.)¹

¹ Dostupné z <http://referaty.atlas.sk/ostatne/nezaradene/40719/rozvoj-koordinacnych-schopnosti-v-basketbale>

2 CIEĽ PRÁCE

3 METODIKA PRÁCE

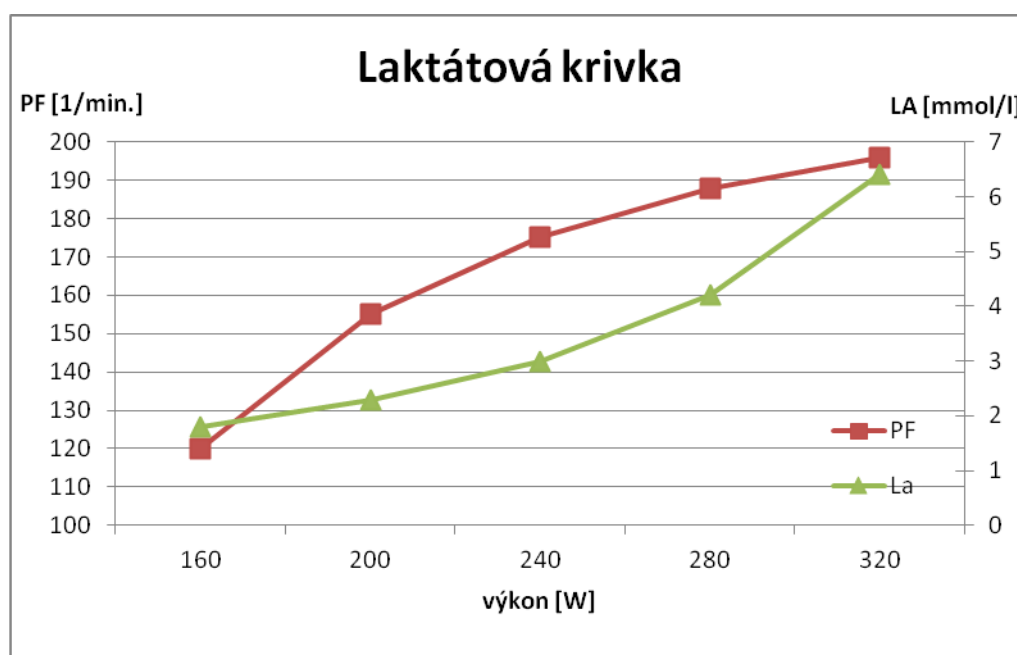


Obr. 1. Koordinačné schopnosti

4 VÝSLEDKY A DISKUSIA

W	PF	La
160	120	1,8
200	155	2,3
240	175	3
280	188	4,2
320	196	6,4

Tab.1. Záťažový test na veslárskom ergometri



Obr. 2. Laktátová krivka