



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky Teória a didaktika športovej špecializácie I – KANOISTIKA

pre bakalársky stupeň štúdia

1. **a) Kanoistika**
charakteristika kanoistiky ako športu, prvé preteky, druhy kanoistiky, kanoistika na olympijských hrách, naši najúspešnejší reprezentanti
- b) Rozvoj silových schopností v kanoistike**
svalové vlákna, rýchle oxidatívne vlákna, druhy sily, príklady a metódy pre rozvoj jednotlivých druhov sily
2. **a) História rýchlostnej kanoistiky**
vznik, vývoj, kanoistika v bývalej ČSR, vývoj plavidiel a pádiel, zmeny techniky pádlovania
- b) Rýchlostné schopností v kanoistike**
maximálna rýchlosť, preteková rýchlosť, štartová rýchlosť, tréningová rýchlosť, frekvencia záberov, rýchlosť a frekvencia záberov, rýchlosť vo vytrvalosti, tempo na preteku, rozvoj rýchlosti v kanoistike
3. **a) Špecifická silová príprava v kanoistike**
v lodi, s pridaným odporom, so zmenšeným odporom, pádlovací bazén, trenažér
- b) Hydrodynamika kanoistiky**
odpor vody, predný odpor, povrchové trenie, odpor tvorby vln, teória pohonu lode, hydrodynamika pádla
4. **a) Pravidlá a technické ustanovenia rýchlostnej kanoistiky**
lode, kategórie, disciplíny, trate, organizácia pretekov
- b) Základy plánovania tréningového zaťaženia v mikrocykloch v kanoistike**
faktory určujúce štruktúru a veľkosť zaťaženia v mikrocykloch, vstupné mikrocykly, vlastné mikrocykly, striedanie tréningových jednotiek v mikrocykloch
5. **a) Testovanie v kanoistike**
testy všeobecnej pohybovej výkonnosti, funkčné testy, testy na vode
- b) História kanoistiky na území Čiech a Slovenska**
prvé „člnárske“ spolky na našom území, obsah ich činnosti, prvé preteky, zmeny po vzniku ČSR, vývoj po druhej svetovej vojne a po vzniku samostatne Slovenskej republiky
6. **a) Charakteristika prípravného, pretekového a prechodného obdobia v kanoistike**
čím sú charakteristické jednotlivé obdobia, objem, zaťaženie, rozvoj pohybových schopností, špecifiká mikrocyklov v jednotlivých obdobiach
- b) Koordinačné schopnosti**
charakteristika z hľadiska potrieb kanoistiky, možnosti zisťovania úrovne a ich rozvoj v kanoistike
7. **a) Základy plánovania tréningového zaťaženia v mezocykloch v kanoistike**
čo chápeme pod mezocyklami, počet mikrocyklov v mezocykle, trvanie mezocyklu, biorytmy, druhy mezocyklov, varianty striedania mikrocyklov v mezocykloch
- b) Technika na kanoe**



vývoj techniky jazdy a pádlovania, metodika nácviku, zdokonaľovanie a podrobný opis jednotlivých fáz záberu, chyby, ktoré sa najčastejšie v vyskytujú

8. a) Energetické zabezpečenie na OH tratiach

taktické varianty pretekania v rýchlostnej kanoistike na OH tratiach

b) Tréning začiatočníkov a mládeže v rýchlostnej kanoistike

kategórie podľa dĺžky kanoistického tréningu, percentuálne rozdelenie špecifického tréningu v priebehu kalendárneho roku, tréningové metódy

9. a) Špecifiká maratónu v kanoistike

krátka charakteristika maratónu ako disciplíny rýchlostnej kanoistiky, lode, pádla, technika, taktika na pretekoch, špecifiká tréningu

b) Výživa kanoistu

stravovanie počas roku, počas pretekov, životospráva, spánok

10. a) Záber na kanoe z pohľadu zapojenia svalových skupín a jednotlivých svalov

jednotlivé fázy záberu, najdôležitejšie svaly a svalové skupiny, postupnosť, chyby, následky chybnej techniky

b) História jednotlivých druhov kanoistiky od vzniku samostatnej SR

zameranie hlavne na vodný slalom, zjazd a rýchlostnú kanoistiku, nové druhy kanoistiky – dračie lode, freestyle kajak, najväčšie úspechy, najlepší pretekári

11. a) Technika jazdy a pádlovania – kajak

fázy záberu, nácvik, zdokonaľovanie a bežné chyby v kajakárskej technike, vo fáze zasadenia pádla do vody, vo fáze ťahania, vo fáze vytiahnutia pádla z vody, vo fáze relaxačnej a vo fáze spevnenia

b) Konceptia celoročnej prípravy v rýchlostnej kanoistike

rozvoj aeróbných schopností, rozvoj anaeróbných schopností, rozvoj sily a silovej vytrvalosti

12. a) Pretekánie v rýchlostnej kanoistike

rozcvička a strečing, štart, štart na kajaku, štart na kanoe, preteky na dlhé trate a maratóny, jazdenie na vlne

b) Rozvoj silovo vytrvalostných schopností v rýchlostnej kanoistike

charakteristika silovej vytrvalosti a jej význam pre tréning kanoistov, veľkosť zaťaženia, prostriedky, testovanie silovej vytrvalosti, normy, periodizácia v RTC

13. a) Výber talentov v kanoistike

štruktúra športového výkonu, zásady výberu, etapy výberu, genetická, podmienenosť, odbornointuitívne rozhodnutie trénera, kanoe, kajak, trate, posádky

b) Chyby v technike jazdy a pádlovania v jednotlivých kategóriách a disciplínach kanoistiky

kajak, kanoe, deblkajak, štvorkajak, deblkanoe, štvorkanoe, začiatočníci, pokročilí, pretekárske trate

14. a) Fázy záberu na kajaku z pohľadu zapojenia svalových skupín a jednotlivých svalov

jednotlivé fázy záberu, najdôležitejšie svaly a svalové skupiny, postupnosť, chyby, následky chybnej techniky

b) Zdravotné problémy kajakárov, kanoistov a možnosti ich kompenzácie

infekcie, zápal, prechladnutia, zažívacie problémy, úrazy a poškodenia spôsobené preťažením pohybového systému



- 15. a) Pravidlá a technické ustanovenia v kanoistike na divokých vodách**
trate disciplíny, posádky, slalom, zjazd, hliadky
- b) Vodné toky**
časti toku, vodné prekážky, klasifikácia, kilometráž, vodná cesta
- 16. a) Technika a taktika jazdy v kanoistických pretekoch**
krátkych, dlhých tratiach, v maratón, za vetra, v kategóriách a disciplínach
- b) Metódy tréningu v kanoistike**
intenzívny tréning, tréning na dlhé vzdialenosti, opakovací tréning, overdistance, intervalový tréning, špecifické tréningové metódy
- 17. a) Taktika pretekania**
v jednotlivých kategóriách a tratiach. materiálne vybavenie a špeciálne pomôcky v maratón
- b) Freestyle kajak**
vznik, charakteristika športovej disciplíny, pravidlá lode, figúry
- 18. a) Etapy dlhodobej prípravy v kanoistike**
jednotlivé etapy a ich špecifiká
- b) Vodná turistika, technika jazdy a pádlovania na tur. Plavidlách**
plavidlá používané pri vodnej turistike, stojatá voda, tečúca voda, organizácia viacdňovej plavby, nebezpečie pri vodnej turistike
- 19. a) Kanoistické športy**
medzinárodná kanoistická federácia, jednotlivé druhy kanoistiky ich vznik a vývoj, podrobne rýchlostná kanoistika a kanoistika na divokých vodách
- b) Periodizácia silovej prípravy v ročnom tréningovom cykle**
silová príprava v kanoistike, dôležitosť periodizácie, charakteristika jednotlivých období, náplň a frekvencia, frekvencia tréningových jednotiek, odpor, série opakovania, strečing
- 20. a) Rozvoj vytrvalostných schopností v rýchlostnej kanoistike**
krátkodobá vytrvalosť, vytrvalosť v rýchlosti, tréning rozvoja aeróbnej vytrvalosti, tréning rozvoja anaeróbnej vytrvalosti, zóny vytrvalostného tréningu
- b) Využitie strečingu a iných natáhovacích a uvoľňovacích cvičení v kanoistike**
jednotlivé druhy strečingu, jogové cvičenia a pranajama, postizometrická relaxácia. antigravitačná metóda, a iné metódy

Literatúra

1. GARCÍA – PALLARÉS, CH. et al., 2012. Performance changes in world – class kayakers following two different training periodization models. In: European Journal.
2. CHRÁSKA, M., 2007. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
3. ČELIKOVSKÝ, S. a kol., 1986. Kritéria a normy tělesné přípravy a výkonnosti. Praha :Univerzita Karlova, 1986.
4. DOKTOR, J. a kol., 1979. Program sportovní přípravy v tréninkových střediscích mládeže – rychlostní kanoistika. Praha: MO pÚV pSTV,1979.
5. DOVALIL, J., 1986. Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku. Praha: Olympia, 1986.
6. DOVALIL J. a kol., 2002. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava
<http://www.fsport.uniba.sk>



7. ICF, 2011. World top athletes list in canoe sprint olympic events. [online]. 2011 [cit. 2015-02-05]. Dostupné z: <http://www.canoeicf.com/icf/Aboutoursport/Canoe-Sprint/More-on-Canoe-Sprint.html>.
8. ISSURIN, V., 2008. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training [online]. Pennsylvania State University: Ultimate Athlete Concepts [cit. 2015-04-04]. ISBN 0-9817180-0-0. Dostupné z: <http://www.traininginparadise.eu/wp-content/uploads/BPC-Issurin.doc>
9. ISSURIN, V., 2014. Periodization training from ancient precursors to structured block model. In: Kinesiology: International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology. Supplement [online]. 46(1), s.3-9 [cit. 2015-05-06], ISSN 1331-1441. Dostupnosť z: <http://hrcak.srce.hr/kineziologija?lang=en>
10. ISSURIN, V. et al., 1988. Particularities of annual preparation of top-level canoe-kayak paddlers during 1984-88 Olympic cycle. [In Russian.] Scientific report. Leningrad:Research Institute for Physical Culture. Podľa: ISSURIN, V., 2008. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training [online]. Pennsylvania State University: Ultimate Athlete Concepts [cit. 2015-04-04]. ISBN 0-9817180-0-0. Dostupné z: <http://www.traininginparadise.eu/wp-content/uploads/BPC-Issurin.doc>
11. KAMPMILLER, T., 2010. Myšlienkové vplyvné metódy. In: Kampmiller T. et al. Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športe. Bratislava: ICM Agency, s. 33-35. ISBN: 978-80-89257-27-0.
12. KAMPMILLER, T. et al., 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency, ISBN 978-80-89257-48-5.
13. KOPRIVICA, V., 2012. Block periodization – a Breakthrough or Misconception. In: SportLogia [online]. Serbia: Faculty of Sport and Physical Education, University of Belgrade, 8(2), 93-99 [cit. 2015-04-04]. ISSN 1986-6119. Dostupné z: <http://www.sportlogia.com/no6engl/eng1.pdf>
14. KUTLÍK, D., 2007. Rýchlostná kanoistika. In: Kasa, J. – Švec, Š. et al.: Terminologický slovník vied o športe. Bratislava: FTVŠ UK, s.92. ISBN 978-80-89197-78-1.
15. LACZO, E., 2007. Obsahové zameranie tréningového zaťaženia v období ladenia športovej formy. In: Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít národného športového centra 2005. Liptovskp Mikuláš: GRAFON, s.39-44. ISBN 978-80-89130-43-6.
16. SZANTO, C., 2004. Racing canoeing 2. International Canoe Federation: Grafica Vuelta de Página Ltda, 2012.
17. SZANTO, C., 2010. ICF Coaches education programme – Canoe sprint, Level 2 nad 3 coaching manual. Lausanne: ICF, 2010. SZANTO, C. a HENDDERSON, D., 2004. Flatwater racing – Level 1 Beginning Coach. Madrid: ICF, 2004.
18. VANSTONE, R., 2008. After dramatic beijing van Koeverden looks ahead to 2012. In: National post. Toronto: Doug Kelly, 10(156), ISSN 1486-8008.
19. VÁŇOVÁ, R., 2011. Zaťaženie v ročnom tréningovom cykle výkonnostných bežkýň na 800m. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Katedra Výsledky, [s.a.] [online]. [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: <http://www.dukla.sk/sporty/rychlostna-kanoistika/vysledky.html>

doc. PaedDr. Kutlík Dušan, PhD.