



## ***Okruhy tém na štátne záverečné skúšky Športová špecializácia – KANOISTIKA***

### ***pre magisterský stupeň štúdia***

1. a) **Koncepcia celoročnej prípravy v kanoistike**  
rozvoj silových a silovo vytrvalostných schopností
- b) **Využitie iných športov príprave kanoistov**  
atletika ,plávanie, bežecké lyžovanie, hry
2. a) **Chyby v technike jazdy a pádlovania v kanoistike – kajak**  
počas ponorenia, zasadenia pádla do vody, počas fázy vlastného ťahu pádla, chyby vo fáze vyberania pádla z vody, chyby počas relaxačnej fázy, chyby vo fáze spevnenia
- b) **Zdravotné problémy kanoistov a špecifiká regenerácie**  
najčastejšie zdravotné problémy, negatívny vplyv prostredia a tréningovej záťaže na pohybový aparát kanoistov, Strečing, PIR, antigravitačná relaxácia a pod., príklady cvičení
3. a) **Plánovanie tréningového zaťaženia v mikrocykloch**  
faktory určujúce štruktúru a veľkosť zaťaženia v mikrocykloch, vstupné mikrocykly, vlastné mikrocykly, striedanie tréningových jednotiek v mikrocykloch, bloková štruktúra plánovania mikrocyklov
- b) **Vývoj a zmeny techniky v kanoistike**  
rýchlostná kanoistika, kanoistika na divokých vodách, lode pádla trate
4. a) **Systém výberu talentov v kanoistike**  
štruktúra športového výkonu , zásady výberu, etapy výberu, genetická, podmienenosť, odbornointuitívne rozhodnutie trénera, kanoe, kajak, trate, posádky, výberové normy, rozhodovací proces
- b) **Chyby v technike jazdy a pádlovania v kanoistike, - kanoe**  
hlava, horná ruka, dolná ruka, obidve ruky, horné rameno, dolné rameno, trup, panva, predná noha, kľačiaci noha
5. a) **Pretekánie v rýchlostnej kanoistike**  
rozcvičenie, štart, kajak, kanoe, dlhé trate, maratón, jazda na vlne, vietor....
- b) **Špecifiká stravovania a výživy v kanoistike**  
význam správnej výživy pre vrcholového športovca, základné druhy živín, vzájomný pomer živín, dávkovanie, vek, tréningová úroveň tréningové obdobia, preteky
6. a) **Obsah tréningu podľa doby kanoistickej prípravy a veku kanoistov**  
základná charakteristika podľa rokov kanoistickej prípravy, rozvoj pohybových schopností v priebehu roka a jednotlivých tréningových období, tréning 10 – 13 kanoistov, tréning 14 – 15ročných kanoistov, tréning 16 – 18 ročných kanoistov a tréning 18 a viac ročných kanoistov
- b) **Stav pohybového aparátu rýchlostných kanoistov a možnosti jeho ovplyvnenia v praxi**  
poškodenia pohybového systému, dôležitosť kompenzácie jednostranného zaťaženia, najčastejšie degeneratívne zmeny, odporúčania pre športovú prax
7. a) **Analýza techniky jazdy a pádlovania na kanoe**



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

**b) Najnovšie poznatky z dejín kanoistiky**

centrá vodných športov v druhej polovici 19. storočia

**8. a) Športová príprava v kanoistike – mezocykly**

čo chápeme pod mezocyklami, počet mikrocyklov v mezocykle, trvanie mezocyklu, biorytmy, druhy mezocyklov, varianty striedania mikrocyklov v mezocykloch

**b) Špecifiká športovej prípravy mládeže a žien v kanoistike**

výber talentov, vekové obdobia, dĺžka športovej prípravy, kategórie, zameranie tréningu žien, špecifiká silovej prípravy, horšia adaptácia žien na vonkajšie podmienky, zameranie na rozvoj svalstva trupu, menštruačný cyklus psychológia

**9. a) Koncepcia celoročnej prípravy v kanoistike**

rozvoj vytrvalostných a rýchlostných schopností

**b) Silová príprava hlavných svalových skupín využívaných v kanoistike**

priebeh záberu s pohľadu postupného zapájania jednotlivých svalových skupín, cvičenia pre rozvoj hlavných svalových skupín kanoistov

**10. a) Kontrola (testovanie) efektívnosti tréningového procesu**

testy všeobecnej pohybovej výkonnosti, funkčné testy, testy na vode

**b) Pitný režim**

význam, termoregulácia, dehydratácia, rehydratácia, hyponatrémia, ovplyvňovanie vyprázdňovania žalúdka pitným režimom, osmolalita, izotonické nápoje, elektrolyty a vitamíny, odporúčaný pitný režim

**11. a) Olympijské disciplíny v jednotlivých druhoch kanoistiky**

intenzity pohybovej činnosti, energetické kryte, technika, taktika, vplyv vonkajšieho prostredia

**b) Príprava našich olympionikov po druhej svetovej vojne**

Londýn 1948, zimná príprava, spomienky účastníka, výsledky našich pretekárov

**12. a) Špecifiká prípravy na jednotlivé trate v kanoistike**

200, 500, 1000 metrov, maratón, ročný tréningový cyklus, mezocykly, mikrocykly

**b) Kanoistika a jej druhy z historického pohľadu**

vznik, vývoj, súčasnosť

**13. a) Rozvoj sily a špecifickej sily v kanoistike**

svalové vlákna, rýchle oxidatívne vlákna, druhy sily, príklady a metódy pre rozvoj jednotlivých druhov sily kanoistike, rozvoj špecifickej sily v lodi, s pridaným odporom, so zmenšeným odporom, pádlovací bazén, trenažér

**b) ICF**

vznik, vývoj súčasnosť

**14. a). Analýza techniky jazdy a pádlovania na kajaku**

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) Jednotlivé druhy kanoistiky patriace pod ICF so zameraním na rýchlostnú kanoistiku a kanoistiku na divokých vodách**



vznik , vývoj, úspešní slovenskí športovci v jednotlivých druhoch kanoistiky, olympijské športy v rámci ICF

**15. a) Lode a pádla v kanoistike z pohľadu hydrodynamiky**

odpor vody, predný odpor, povrchové trenie, odpor tvorby vín, teória pohonu lode, hydrodynamika pádla

**b) Využitie prostriedkov kruhového tréningu v kanoistike**

charakteristika, rozvoj pohybových schopností, variabilné zložky kruhového tréningu, typy kruhového tréningu, príklady pre aeróbný silový tréning

**16. a) Bloková štruktúra plánovania mikrocyklov**

jej podstata, v čom sa líši od klasického pohľadu, tréningové jednotky

**b) Svalová nerovnováha u kanoistov a možnosti jej, kompenzácie**

charakteristika, svaly ktoré sú skrátené, resp. oslabené, možnosti nápravy, vyťahovanie skrátených svalov, posilňovanie oslabených svalov, mobilizačné cvičenia so zameraním na driekovú a hrudnú chrbticu

**17. a) Intervalový tréning v kanoistike**

história, súčasnosť rozvoj pohybových schopností, ročný tréningový cyklus, jednotlivé obdobia, mezocykly, mikrocykly, tréningová jednotka

**b) Bratislava, ako jedna z kolísk vodných športov**

prvé lodenice, členská základňa, prvé preteky

**18. a) Maratón ako špecifická disciplína v rýchlostnej kanoistike**

lode pádla, športová príprava, výber talentov

**b) Kanoistika ako náš najúspešnejší vodný šport**

prvé olympiády, naši funkcionári a zaradenie kanoistiky medzi olympijské športy, disciplíny v ktorých sa pretekalo v minulosti a v súčasnosti, perspektíva jednotlivých druhov kanoistiky v budúcnosti

**19. a) Koncepcia celoročnej prípravy v kanoistike**

žiacke a dorastenecké kategórie

**b) Zhrnutie tréningových metód v kanoistike**

charakteristika tréningových metód v kanoistike, typ tréningu, zameranie, rýchlosť pádlovania, pulzová frekvencia

**20. a) Rozvoj silových schopností v kanoistike v RTC**

jednotlivé obdobia a ich špecifiká, vekové špecifiká, výkonnostná úroveň

**b) Syndróm tréningového preťaženia vo vodných športoch**

pod výkonnostný syndróm, symptómy, príčiny, diagnóza , prevencia, liečba

## Literatúra

1. ADAMOVSÁ, T., 2010. Výživová doporučení pro rýchlostní kanoistiku. Bakalárska práca, Brno : Masarykova univerzita FSS, 2010.
2. BISHOP, D. et al., 2002. The influence of pacing strategy on VO<sub>2</sub> and supramaximal kayak performance [online]. Crawley, Australia: University of Western Australia [cit. 2015-05-01]. Dostupné z: [http://www.researchgate.net/profile/David\\_John\\_Bishop/publication/232202600\\_The\\_](http://www.researchgate.net/profile/David_John_Bishop/publication/232202600_The_)



**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

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



- influence\_of\_pacing\_strategy\_on\_VO2\_and\_supramaximal\_kayak\_performance/links/53e25ad40cf2b9d0d82f0f62.pdf
3. BUČEK, R. a KUTLÍK, D., 1989. Vzťah tréningového zaťaženia a športového výkonu v rýchlostnej kanoistike. In: Tréner. 33(8), 454-457.
  4. ČELIKOVSKÝ, S. a kol., 1986. Kritéria a normy telesné prípravy a výkonnosti. Praha :Univerzita Karlova, 1986.
  5. DOKTOR, J. a kol., 1979. Program sportovní přípravy v tréninkových střediscích mládeže – rýchlostní kanoistika. Praha: MO pÚV pSTV,1979.
  6. DOVALIL, J., 1986. Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku. Praha: Olympia, 1986.
  7. DOVALIL, J. a kol., 2002. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
  8. GARCÍA – PALLARÉS, CH. et al., 2012. Performance changes in world – class kayakers following two different training periodization models. In: European Journal.
  9. CHRÁSKA, M., 2007. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
  10. ICF, 2010. 200m and 5000 m contested at World Championship. [online]. August 2010 [cit. 2015-02-05].
  11. 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>.
  12. 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>
  13. 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>
  14. 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>
  15. KAMPMILLER, T., 2010. Myšlienkové výskumné 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.
  16. KAMPMILLER, T. et al., 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency, ISBN 978-80-89257-48-5.
  17. 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>
  18. KUTLÍK, D., THURZOVÁ, M., TURINIČ, J.: 1997. Stav pohybového aparátu rýchlostných kanoistov a možnosti jeho ovplyvnenia v praxi Bratislava : Slovenská kanoistika, roč. 2, č.3 s.5.
  19. 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.
  20. KVETÁKOVÁ, L., 2008. Analýza ročného tréningového cyklu reprezentantky v rýchlostnej kanoistike. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Katedra športov v prírode a plávania.
  21. LACZO, E., 2007. Obsahové zameranie tréningového zaťaženia v období ladenia športovej formy. In: Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít národného športového centra 2005. Liptovský Mikuláš: GRAFON, s.39-44. ISBN 978-80-89130-43-6.
  22. LENZ, J. 2011., Performance and Theory of Canoe Training. Pan-Hellenic Canoe-Kayak trainers association, Landes-Kanu-Verband Sachsen-Anhalt e.V., 2011. ISBN 978-960-99730-0-7.
  23. MOKRÝ, P. a kol., 1979. Jednotný tréningový systém v rýchlostní kanoistice – metodický dopis. Praha: pSTV, 1979.



**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

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



24. MORAVEC, R. et al., 2007. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava: ICM Agency, 2007. ISBN 978-80-89075-31-7.
25. Preteky na Slovensku, [s.a.] [online]. [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: <http://www.kanoe.sk/?list=preteky>
26. SLOVENSKÝ ZVÄZ RÝCHLOSTNEJ KANOISTIKY, 2012. Pravidlá rýchlostnej kanoistiky. Bratislava : SZRK, 2012.
27. SLOVENSKÝ ZVÄZ RÝCHLOSTNEJ KANOISTIKY, Pravidlá RK 2013 -2016. [online]. 27.1.2014 [cit. 2015-02-05]. Dostupné z: <http://www.canoe.sk/index.php?go=pravidla%2Fpravidla-kanoistiky>
28. SZANTO, C., 2004. Racing canoeing 2. International Canoe Federation: Grafica Vuelta de Página Ltda, 2012.
29. SZANTO, C., 2010. ICF Coaches education programme – Canoe sprint, Level 2 and 3 coaching manual. Lausanne: ICF, 2010.
30. SZANTO, C. a HENDERSON, D., 2004. Flatwater racing – Level 1 Beginning Coach. Madrid: ICF, 2004.
31. VANSTONE, R., 2008. After dramatic beijing van Koeverden looks ahead to 2012. In: National post. Toronto: Doug Kelly, 10(156), ISSN 1486-8008.
32. 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 športov v prírode.
33. Výsledky, [s.a.] [online]. [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: <http://www.dukla.sk/sparty/rychlostna-kanoistika/vysledky.html>

doc. PaedDr. Kutlík Dušan, PhD.