



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky ***Teória a didaktika športovej špecializácie I – ŠPORTOVÉ POTÁPANIE***

pre bakalársky stupeň štúdia

1. a) **Vznik a vývoj športového potápania vo svete a na Slovensku**
potápanie v ČSSR, Zväzarm, CMAS, ZPS, súčasnosť
- b) **Plánovanie týždenného mikrocyklu**
všeobecne rozvíjajúci, objemový, intenzifikačný, kontrolný, vyladovací, súťažný, regeneračný
2. a) **Štruktúra športového výkonu**
športový výkon, limitujúce faktory športového výkonu, všeobecné, špeciálne, funkčné
- b) **Sociálne - psychologická problematika vlastnej športovej špecializácie**
spôsob vedenia tréningu, vzťah tréner - pretekár, konflikty
3. a) **Štruktúra ročného tréningového plánu**
rozvoj vytrvalosti a rýchlosti, makro cyklus, mezocyklus, dvojfázový a jednofázový tréning
- b) **Riadenie tréningového procesu**
tréner, športovec, podmienky, spätná väzba, fázy tréningu, evidencia, vyhodnocovanie
4. a) **Výber talentov pre disciplíny Plávania s plutvami (PP) a rýchlostného plávania pod vodou (RP)**
nadanie, vlohy, druhy športového talentu, dedičné vlohy
- b) **Riadenie športového tréningu**
teoretické východiská, riadenie, tréner - športovec, kontrola, spätná väzba
5. a) **Tréningové zaťaženie pri športovom potápaní**
účinnosť, únava, prepätie, pretrénovanie, objem, intenzita, diagnostika
- b) **Zdokonaľovanie techniky v disciplínach PP**
motorické učenie, metódy osvojovania a zdokonaľovania techniky, hodnotenie techniky
6. a) **Etapy športovej prípravy v disciplínach PP a RP**
športová predpríprava, základný športový tréning, rozvoj kondičných / silových / rýchlostných schopností, technická príprava
- b) **Rozvoj rýchlostných schopností v disciplínach PP a RP**
intenzita zaťaženia, doba trvania zaťaženia, počet opakovaní, odpočinok
7. a) **Špecializované formy potápačských aktivít**
hlbkové potápanie, free diving, jaskynné potápanie, potápanie pod ľadom
- b) **Zdokonaľovanie techniky v disciplínach RP**
úlohy technickej prípravy, metódy, hodnotenie -účelnosť, racionálnosť, efektívnosť, variabilita
8. a) **Psychologická príprava v potápaní**
štruktúra osobnosti, motivačné faktory, ciele a úlohy psychologickéj prípravy
- b) **Osobitosti športového tréningu PP a RP žien**
somatické, psychologické, fyziologické, osobitosti zaťaženia



9. a) **Plánovanie športovej prípravy v disciplínach PP a RP**
všeobecné, čiastkové, etapové ciele
- b) **System a organizácia súťaží v disciplínach PP a RP**
Majstrovstvá SR, ME, MS, riadenie, podmienky
10. a) **Všeobecná a špeciálna príprava PP a RP**
rozvoj a diagnostika trénovanosti, hodnotenie krátkodobej a dlhodobej trénovanosti
- b) **Tréningové zaťaženia**
evidencia a vyhodnocovanie zaťaženia v tréningovej jednotke
11. a) **Anaeróbne schopnosti vo vlastnej športovej špecializácii**
anaerobno - alaktátové schopnosti,, tvorba tréningu v zameraní na rozvoj anaeróbnych schopností
- b) **Prístrojové potápanie detí a starších osôb**
psychika a intelekt, muskulo skeletárny , kardiovaskulárny a respiračný systém
12. a) **Choroby a úrazy pri potápaní**
DSC, poškodenia tlakom, poškodenia pohybového aparátu
- b) **Zložky športového tréningu**
kondičná technická, taktická, psychologickí
13. a) **Charakteristika potápania z hľadiska súťažných disciplín**
PP,RP,OP, free diviong
- b) **Rozvoj silových schopností vo vlastnej športovej špecializácii**
maximálna, vytrvalostná, rýchlostná sila, metódy a prostriedky rozvoja /izometrické, maximálne silové, rýchlostno -silové, silovo vytrvalostné
14. a) **Dýchanie plynov v hyperbarických podmienkach**
dusík, kyslík, hypoxia, hyperoxia
- b) **Nácvik a zdokonaľovanie plaveckej techniky pri PP a RP**
metódy, prostriedky, formy
15. a) **Pohlavná a veková diferenciacia športového tréningu PP a RP**
vekové zákonitosti vývoja organizmu, rozvoj schopností, tréning, súťaže, zložky tréningu
- b) **Rozvoj kondičných schopností detí a mládeže vo vlastnej špecializácii**
úlohy kondičnej prípravy, metódy, prostriedky, formy
16. a) **Osobitosti tréningu PP a RP žien a mládeže**
anatomické, fyziologické, menštruácia, tehotenstvo, psychológia
- b) **Taktická príprava vo vlastnej športovej špecializácii**
ciele a úlohy, analýza situácií, teoretické a praktické riešenie
17. a) **Osobitosti techniky plávania v disciplínach PP**
biomechanika, technické pomôcky
- b) **Rozvoj vytrvalostných schopností v disciplínach PP a RP**
charakteristika, metódy, prostriedky rozvoja, diagnostika
18. a) **Adaptačné procesy pri potápaní**



teplota, tlak, sluchová orientácia

b) Ročný plán športovej prípravy PP,RP,OP

štruktúra, ciele, zložky, periodizácia

19. a) Technická príprava v potápaní

úlohy technickej prípravy, zručnosti, nácvik a zdokonaľovanie

b) Manažment v potápaní

organizačné, materiálne, kádrové zabezpečenie, podnikateľské aktivity

20. a) Vývojové tendencie v disciplínach PP a RP

disciplíny, technické a materiálne vybavenie

b) Potápanie v apnoe

potápanie do malých, stredných a extrémnych hĺbok – osobitosti, riziká, Diving reflex

Literatúra

1. BARAN, I., KORIM, R., 1995: Škola prístrojového potápania. Bratislava, KOSMA 1995.
2. COUSTEAU, ALEXANDRA, 2002: Celine Cousteau, l'ame de la Calypso. Quebec: Les Edition des Intouchables.
3. DOVALIL, J. et. al., 2002: Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia 2002.
4. KALEČIK, Ľ. et. al., 1997: Teória a didaktika plaveckých športov. UK Bratislava.
5. KAMPMILLER, T. et. al., 2012: Teória a didaktika športového tréningu. Bratislava ICM Agency, 2012, ISBN 978-80-89257-48-5.
6. KORIM, R. - BARAN, I., 1995: Advanced Scuba Diver. PRO-DIVE, Bratislava.
7. MORAVEC, R. et. al., 2004: Teória a didaktika športu. Bratislava. FVŠ UK, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-89075-22-3.
8. NOVOMESKÝ, F., 2013: Potápačská medicína, Martin: vydavateľstvo Osveta. s.369, ISBN 978-80-8063-395-0.
9. NOVOMESKÝ, F., VICENA, J., 1987: Žena v potápačskom športe. Čs. Gynekol., 52, 9, s.707-711.
10. ZÁVODSKÝ, G. et al., 1998: Metodika potápačského výcviku. Bratislava. 1998.

PaedDr. Baran Igor, PhD.