



## ***Okruhy tém na štátne záverečné skúšky Teória a didaktika športovej špecializácie I – VESLOVANIE***

### ***pre bakalársky stupeň štúdia***

1. a) **Organizácia veslovania vo svete**  
medzinárodná federácia, organizačná štruktúra, podujatia  
b) **Charakteristika veslovania**  
štruktúra športového výkonu vo veslovaní
2. a) **História a organizácia veslovania v SR**  
federácia, oddiely a kluby, podujatia  
b) **Taktická príprava (TP) vo veslovaní**  
obsah TP, súťažná situácia, diagnostika TP
3. a) **Faktory určujúce výkon vo veslovaní**  
vychádzajúce zo športového výkonu  
b) **Veslársky záber**  
fázy záberu, pohyb lopatky vesla vo vode a nad vodou
4. a) **Fyzikálne zákonitosti veslovania**  
sústava veslár – veslo – loď, pohonná a nepohonná fáza, odpor vody  
b) **Vznik a vývoj veslovania vo svete**  
historický vývoj – starovek, stredovek, novovek, súčasné dejiny – veslovanie ako šport
5. a) **Fyziologické základy veslárskeho výkonu**  
získavanie energie v priebehu preteku, požiadavky na jednotlivé druhy svalových vlákien  
b) **Vznik a vývoj veslovania v SR**  
do roku 1848, 1848-1918, 1918-45, 1945-89, 1989 – súčasnosť
6. a) **Kondičné schopnosti vo veslovaní**  
z pohľadu štruktúry športového výkonu  
b) **Psychologické predpoklady pre výkon vo veslovaní**  
osobnosť veslára, potreby, motivácia, a vôľa
7. a) **Profil veslárskeho preteku**  
popis profilu preteku a jeho fázy, priebeh rýchlosti, priebeh frekvencie záberov  
b) **Technika veslovania**  
priebeh pohybu, nácvik techniky, chyby v technike veslovania
8. a) **Tréningový proces vo veslovaní**  
charakteristika, ciele, úlohy, zložky  
b) **Nastavovanie lodí**  
základné zásady, mládež, potrebné náradie
9. a) **Zložky športového tréningu vo veslovaní**



kondičná, technická, taktická, psychologická, teoretická príprava, ich vzájomné vzťahy a proporcionálnosť

**b) Výber talentov**

etapy a zásady výberu mládeže pre veslovanie, kritéria a organizácia výberu

**10. a) Zásady a metódy rozvoja vytrvalosti**

nároky na vytrvalosť pri veslárskom výkone, prostriedky a metódy rozvoja vytrvalosti, zaradenie do ročného cyklu

**b) Psychologická príprava**

charakteristika veslovania zo psychologického hľadiska, zdroje psychologických poznatkov trénera, aktuálne psychické stavy

**11. a) Zásady a metódy rozvoja sily**

nároky na silu pri veslárskom výkone, druhy sily pri veslovaní, prostriedky a metódy rozvoja, zaradenie do ročného cyklu

**b) Organizácia súťaží vo veslovaní a pravidiel veslovania**

členenie súťaží, účasť na pretekoch

**12. a) Zásady a metódy rozvoja rýchlosti**

druhy rýchlosti pri veslovaní, prostriedky a metódy rozvoja, zaradenie do ročného cyklu

**b) Výber talentov pre veslovanie**

charakteristika talentu, požiadavky na telesný rozvoj, problémy výberu talentov, kritéria výberu talentov

**13. a) Zásady a metódy rozvoja obratnosti a pohyblivosti**

všeobecné prostriedky, špeciálne prostriedky, tréning mládeže

**b) Dlhodobá športová príprava**

etapy, cieľ, úlohy, zameranie, prostriedky, metódy, zaťaženie

**14. a) Osobitosti tréningu mládeže vo veslovaní**

technická príprava, vekové zákonitosti vývoja organizmu a osobnosti, senzitivne obdobia rozvoja schopností

**b) Hodnotenie výkonu vo veslovaní**

hodnotenie preteku, systém testov a kontrol

**15. a) Osobitosti tréningu žien**

anatomicko-fyziologické, vývojové rozdiely, rozvoj pohybových schopností, plánovanie tréningu

**b) Technika veslovania**

popis techniky, rytmus, technika párového a nepárového veslovania, technika na rôznych typoch lodí

**16. a) Plánovanie a evidencia tréningu vo veslovaní**

predpoklady plánovania, hlavný obsah plánov, periodizácia ročného tréningového cyklu, evidencia tréningu

**b) Veslárske náčinie**

vývoj, v súčasnosti používané materiály a typy lodí a vesiel, doplnky

**17. a) Hodnotenie výkonnosti**

testy všeobecnej a špeciálnej motorickej výkonnosti



**b) Osobitosti tréningu mládeže**

technická príprava, telesná príprava

**18. a) Osobitosti veslovania podľa disciplíny**

párové – nepárové veslovanie, väčšie disciplíny

**b) Tréningové cykly**

dlhodobá športová príprava, jednoročný cyklus, makrocikly, mezocykly, mikrocikly, tréningová jednotka, ich obsahové zameranie v jednotlivých etapách prípravy

**19. a) Zdravotné riziká vo veslovaní**

z pohľadu veku a pohlavia

**b) Štruktúra zaťaženia v tréningovej jednotke**

všeobecný a špeciálny charakter zaťaženia v TJ, vonkajšie a vnútorné zaťaženie, zameranie jednotlivých častí TJ, evidencia a vyhodnocovanie zaťaženia v TJ

**20. a) Ciele a úlohy jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy vo veslovaní**

ciele a úlohy

**b) Hodnotenie veslárskych zručností a techniky**

posudzovanie, testy

## **Literatúra**

1. NOLTE, V.: Rowing faster, Human Kinetics, 2011.
2. GAŽOVIČ, O., SCHICKHOFER, P., HAMAR, D., In: Analýza záberu na veslárskom trenažéri Concept II. Abstrakta. Národný kongres telovýchovného lekárstva, Bratislava, 1993.
3. VAŠEK, M.: 120 let veslování v Česku , Praha, Český veslářský svaz, 2004.
4. REDGREAVE, S.: Steven Redgreave's complete book of rowing, Partidge Press, 1995.
5. FRITSCH, W.: Handbuch für den Rudersport: Training - Kondition - Freizeit. [3., überarb. Neuaufl.]. Aachen: Meyer & Meyer, 1999, 192 s.
6. [www.ceskeveslovani.cz/coaching/down/panuska.pdf](http://www.ceskeveslovani.cz/coaching/down/panuska.pdf)
7. <http://www.worldrowing.com/training/coaching-information-training-manuals>

Mgr. Chovanec Lukáš, PhD.