



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky Športová špecializácia – VESLOVANIE

pre magisterský stupeň štúdia

1. a) **Vznik, história a vývoj veslovania vo svete a na území SR**
FISA, vývoj materiálov, techniky veslovania, pravidiel
b) **Kondičné schopnosti vo veslovaní**
z pohľadu štruktúry športového výkonu
2. a) **Biomechanické zákonitosti veslovania**
fyzikálne zákony, sústava veslár – veslo – loď, pohonná a nepohonná fáza, odpor vody
b) **Psychologické predpoklady pre výkon vo veslovaní**
osobnosť veslára, potreby, motivácia, a vôľa
3. a) **Faktory určujúce výkon vo veslovaní**
hierarchické usporiadanie, zastupiteľnosť
b) **Ciele a úlohy jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy vo veslovaní**
ciele a úlohy
4. a) **Fyziologické základy veslárskeho výkonu**
získavanie energie v priebehu preteku, požiadavky na jednotlivé druhy svalových vlákien
b) **Hodnotenie veslárskych zručností a techniky**
posudzovanie, testy
5. a) **Dlhodobá športová príprava**
etapy, cieľ, úlohy, zameranie, prostriedky, metódy, zaťaženie
b) **Technika veslovania**
popis techniky, rytmus, technika párového a nepárového veslovania, technika na rôznych typoch lodí
6. a) **Výber talentov**
etapy a zásady výberu mládeže pre veslovanie, kritéria a organizácia výberu
b) **Charakteristika veslárskeho záberu**
fázy záberu, pohyb lopatky vesla vo vode a nad vodou
7. a) **Postavenie vytrvalostných schopností vo veslovaní**
nároky na vytrvalosť pri veslárskom výkone, prostriedky a metódy rozvoja vytrvalosti, zaradenie do ročného cyklu
b) **Osobitosti veslovania podľa disciplíny**
párové – nepárové veslovanie, väčšie disciplíny
8. a) **Postavenie silových schopností vo veslovaní**
nároky na vytrvalosť pri veslárskom výkone, prostriedky a metódy rozvoja vytrvalosti, zaradenie do ročného cyklu
b) **Veslárske náčinie**
vývoj, v súčasnosti používané materiály a typy lodí a vesiel, doplnky



- 9. a) Postavenie rýchlostných schopností vo veslovaní**
nároky na vytrvalosť pri veslárskom výkone, prostriedky a metódy rozvoja vytrvalosti, zaradenie do ročného cyklu
- b) Nastavovanie lodí**
základné zásady, mládež, potrebné náradie
- 10. a) Koordinačné schopnosti vo vzťahu k technike veslovania**
všeobecné, špeciálne prostriedky rozvoja, senzitívne obdobia
- b) Tréningový proces vo veslovaní**
charakteristika, ciele, úlohy, zložky
- 11. a) Technika veslovania**
priebeh pohybu, špecifiká didaktiky veslovania, pohybový nácvik, dynamický stereotyp
- b) Psychologická príprava**
charakteristika veslovania zo psychologického hľadiska, zdroje psychologických poznatkov trénera, aktuálne psychické stavy
- 12. a) Stavba športovej prípravy vo veslovaní**
zložky športovej prípravy, ich vzájomné vzťahy a proporcionálnosť
- b) Hodnotenie výkonu vo veslovaní**
hodnotenie preteku, systém testov a kontrol
- 13. a) Riadenie a plánovanie tréningového procesu**
druhy plánov, predpoklady plánovania, hlavný obsah plánov, periodizácia ročného tréningového cyklu
- b) Fyzikálne zákonitosti veslovania**
sústava veslár – veslo – loď, fázy záberu
- 14. a) Evidencia a vyhodnocovanie tréningového procesu**
všeobecné, špeciálne tréningové ukazovatele, dynamika výkonnosti
- b) Technika veslovania**
priebeh pohybu, nácvik techniky, chyby v technike a ich odstraňovanie
- 15. a) Hodnotenie výkonnosti vo veslovaní**
testy všeobecnej a špeciálnej motorickej výkonnosti, hodnotenie techniky veslovania
- b) Zásady a metódy rozvoja obratnosti a pohyblivosti**
všeobecné prostriedky, špeciálne prostriedky, tréning mládeže
- 16. a) Osobitosti tréningu mládeže vo veslovaní**
technická príprava, vekové zákonitosti vývoja organizmu a osobnosti, senzitívne obdobia rozvoja schopností
- b) Taktická príprava (TP) vo veslovaní**
obsah TP, súťažná situácia
- 17. a) Osobitosti tréningu žien**
anatomicko-fyziologické, vývojové rozdiely, rozvoj pohybových schopností, plánovanie tréningu
- b) Profil veslárskeho preteku**
popis profilu preteku a jeho fázy, priebeh rýchlosti, priebeh frekvencie záberov



18. a) Štruktúra zaťaženia v tréningovej jednotke

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

b) Organizácia súťaží vo veslovaní a pravidiel veslovania

členenie súťaží, účasť na pretekoch

19. a) Metódy analýzy veslárskoho záberu

kinematická, dynamická

b) Dlhodobá športová príprava

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

20. a) Zdravotné riziká vo veslovaní

najčastejšie zdravotné problémy, prevencia

b) Tréningové cykly

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

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
7. <http://www.worldrowing.com/training/coaching-information-training-manuals>

Mgr. Schickhofer Peter, PhD.