

Okruhy tém na štátne záverečné skúšky
Teória a didaktika športovej špecializácie I
ŠPORTOVÉ PLÁVANIE
pre bakalársky stupeň štúdia

1. a) Technika plaveckého spôsobu kraul

Okruhy: charakteristika, poloha tela, popis štruktúry techniky paží, nôh, súhry a dýchania, individuálna rozdielnosť v technike plavcov

b) Metódy rozvoja aeróbnej vytrvalosti v športovom plávaní

Okruhy: metódy rozvoja, fyziologická podstata aeróbnych schopností, adaptačné mechanizmy

2. a) Technika plaveckého spôsobu znak

Okruhy: charakteristika, poloha tela, popis štruktúry techniky paží, nôh, súhry a dýchania, individuálna rozdielnosť v technike plavcov

b) Rozvoj anaeróbnej vytrvalosti v športovom plávaní

Okruhy: charakteristika, delenie, metódy a zákonitosti rozvoja, adaptačné mechanizmy, príklad prostriedku

3. a) Technika plaveckého spôsobu prsia

Okruhy: charakteristika, poloha tela, popis štruktúry techniky paží, nôh, súhry a dýchania, individuálna rozdielnosť v technike plavcov

b) Zóny intenzity zaťaženia v športovom tréningu plavcov

Okruhy: charakteristika prahových zón zaťaženia, zdroje získavania energie pre svalovú prácu, model hradenia energie pri intenzívnej činnosti,

4. a) Technika plaveckého spôsobu motýlik

Okruhy: charakteristika, poloha tela, popis štruktúry techniky paží, nôh, súhry a dýchania, individuálna rozdielnosť v technike plavcov

b) Rýchlostné schopnosti

Okruhy: charakteristika, rozdelenie, prostriedky a metódy rozvoja na suchu a vo vode

5. a) Technika obrátok a štartov v jednotlivých plaveckých spôsoboch a disciplínach

Okruhy: typy štartov a obrátok rozdelenie a história, fázy štartového skoku a obrátky, rozdiely a význam obrátok a štartov v rozdielnych plaveckých disciplínach

b) Stavba ročného tréningového cyklu

Okruhy: tréningové cykly, periodizácia tréningového zaťaženia, obsahové zameranie z hľadiska prípravy rôznej dĺžky trate, ladenie športovej formy

6. a) Biomechanické zákonitosti pri pohybe plavca vo vode

Okruhy: fyzikálne vlastnosti vody, znaky plaveckého pohybu, plavecký krok, frekvencia, propulzia, propulzívna účinnosť, faktory ovplyvňujúce efektivitu plaveckých pohybov

b) Medzinárodná plavecká federácia

Okruhy: história world aquatics, športy, ktoré zastrešuje, základné pravidlá plávania, rozdelenie súťaží organizovaných WA a SPF

7. a) Základné plávanie

Okruhy: cieľ, úlohy, obsah v jednotlivých metodicko – organizačných celkoch základného plávania

b) Evidencia a kontrola trénovanosti

Okruhy: všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele, zmeny v skladbe a objeme, kontrola trénovanosti,

8. a) Význam plávania a vplyv vodného prostredia na organizmus človeka

Okruhy: základné rozdiely v motorike človeka na suchu a vo vode, statická a dynamická funkcia vody, vplyv plávania na jednotlivé systémy organizmu človeka

b) Koordinačné schopnosti a ich vzťah k športovému plávaniu

Okruhy: rozdelenie, charakteristika, cit na vodu, koordinačné schopnosti ich aplikácia k pocitu pre vodu a k technike plávania

9. a) Faktory ovplyvňujúce efektivitu základného plávania

Okruhy: charakteristika a delenie vonkajších a vnútorných faktorov základného plávania

b) Všeobecné a špeciálne ciele športovej prípravy z hľadiska etáp prípravy

Okruhy: priorita zložiek z hľadiska veku a obdobia plaveckej prípravy

10. a) Plavecké zručnosti a ich význam pre nácvik a zdokonaľovanie techniky plávania

Okruhy: zatvorené a otvorené zručnosti, hierarchia plaveckých zručností z hľadiska zvládnuť vodné prostredie a nácviku techniky plávania

b) Diagnostika trénovanosti v športovom plávaní

Okruhy: všeobecné a špeciálne testy motorickej výkonnosti plavcov

11. a) Didaktika plávania

Okruhy: vývoj didaktiky plávania, didaktické metódy, formy, zásady, didaktické postupy uplatňované u žiakov v predškolskom, školskom veku, rozdiely v aplikácii

b) Tréning vo vysokohorskom prostredí

Okruhy: využitie, aktuálne a dlhodobé reakcie organizmu, metodika tvorby tréningového zaťaženia

12. a) Profesionálne kompetencie trénera a učiteľa plávania

Okruhy: teoretická, odborná príprava, osobnostné predpoklady, špeciálne zručnosti

b) Psychologická príprava

Okruhy: úlohy, dlhodobá, strednodobá, krátkodobá, predštartový stav, prostriedky regulácie

13. a) Didaktika výučby plaveckého spôsobu prsia

Okruhy: postupnosť, technické cvičenia, oprava chýb

b) Pohyblivosť pohybového aparátu

Okruhy: flexibilita, faktory ovplyvňujúce flexibilitu, strečingové metódy, rozdelenie,

14. a) Didaktika výučby plaveckého spôsobu znak

Okruhy: postupnosť, technické cvičenia, oprava chýb

b) Silová príprava detí a mládeže

Okruhy: mýty a fakty o posilňovaní, riziká a benefity, modely a systém zvyšovania zaťaženia, príklady tréningových jednotiek

15. a) Didaktika výučby plaveckého spôsobu kraul

Okruhy: postupnosť, technické cvičenia, oprava chýb

b) Záchrana topiaceho sa

Okruhy: okruhy: užité plávanie, dopomoc unavenému plavcovi, didaktika záchrany topiaceho sa, pomôcky využívané vo vodnej záchrane

16. a) Podmienky v základnom plávaní

Okruhy: inštitucionálne, sociálne, personálne, materiálne, ekonomické, právne

b) Funkcia zložiek športového tréningu v plávaní

Okruhy: kondičná, technická, taktická, psychologická a ich obsah a zameranie v jednotlivých obdobiach dlhodobej športovej príprav

17. a) Prvkové plávanie

Okruhy: funkcia z pohľadu ontogenézy plavca, technické cvičenia, špeciálne plavecké pomôcky, testy, vlnenie

b) Modelové zaťaženie pre vybranú plaveckú disciplínu v priebehu RTC

Okruhy: prístup k príprave v rôznych obdobiach RTC, špecifiká kondičných zložiek tréningovej prípravy pre zvolené disciplíny.

18. a) Štruktúra športového výkonu

Okruhy: charakteristika športového výkonu, faktory, rozdelenie faktorov, štruktúra športového výkonu v rozdielnych plaveckých disciplínach

b) Únava, pretrénovanosť a regenerácia v kondičnej príprave

Okruhy: podstata vzniku únavy pri rôznych formách zaťaženia, druhy únavy, prepätie, pretrénovanie, možnosti ovplyvnenia únavy pedagogickými, biologickými a psychologickými prostriedkami regenerácie, doplnky výživy

19. a) Ladenie športovej formy v plávaní

Okruhy: princíp, formy, dĺžka trvania, aktívna regenerácia, príklad na vybranej disciplíne

b) Adaptácia na tréningové zaťaženie v plávaní

Okruhy: tréning, superkompenzácia, doba regenerácie po rozdielnych typoch tréningového zaťaženia, formy adaptácie organizmu na rozdielny podnet

20. a) Diagnostika silových a rýchlostných schopností vo vodnom prostredí

okruhy: význam diagnostiky vo vodnom prostredí, moderné diagnostické nástroje, podvodné kamery, softvérová analýza sily a výkonu, rozdiely v plaveckých spôsoboch

b) Športový tréning žien

okruhy: Somatické a fyziologické špecifiká žien, Špecifiká športovej výkonnosti žien, Špecifiká športovej prípravy a tréningu žien

Literatúra

1. BARAN, I., BENČURIKOVÁ, Ľ., GRZNÁR, Ľ., HOLAS, D., KALEČÍK, Ľ., LABUDOVÁ, J., MACEJKOVÁ, Y. a M. PUTALA. Plavecké športy a záchrana topiaceho sa. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 2021. 166s. ISBN 987-80-8251-000-6
2. BARTUŇKOVÁ, S. a kol. 2013. Fyziologie pohybové zátěže. Učební texty pro studenty tělovýchovných oborů. Praha: FTVS UK, 2013. 246 s. ISBN 978-80-87647-06-6.
3. BENČURIKOVÁ, Ľ. 2006. Úroveň plaveckej spôsobilosti školskej populácie na Slovensku. [Vedecká monografia] - 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency, 2006. - 68 s. ISBN 80-969268-8-8.
4. BENČURIKOVÁ, Ľ. 2008. Plavecká príprava detí predškolského veku. Monografia. Bratislava : ICM Agency, 2008. 87 s. ISBN 978-80-89257-08-9.
5. BROOKS, M. A. (2011). *Developing swimmers*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. ČECHOVSKÁ, I. a kol. 2014. Aktualizované poznatky z didaktiky plavání II. Variabilita plaveckých dovedností a techniky plaveckých způsobů. Sborník příspěvku z odborného semináře pořádaného dne 18. září 2014 v Praze. Praha : 2014, FTVS UK. 129 s. ISBN 978-80-87647-18-9.
7. DOVALIL, J. a kol. 2002. Výkon a trénink ve sportu. 1. vyd. Praha: 2002 Olympia, . 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
8. HAMAR, D., LIPKOVÁ, J. 2008. Fyziologie telesných cvičení. Univerzita Komenského. Bratislava. 2008. 176 s. ISBN 978-80-223-2366-6.
9. HOFER, Z. a kol. 2000. Technika plaveckých způsobů. Praha: UK. 2000. 100 s. ISBN 80-246-0169.
10. JANSÁ, P. a kol. 2012. Pedagogika sporu. Praha : Karolínium 2012, 226 s. ISBN 978-80-246-2026-8.
11. LEHNERT, M. a kol. 2010. Tréning kondice ve sportu. Olomouc :Univerzita Palackého Olomouc. 2010. s.143. ISBN 978-80-244-2614-3.

12. KAMPMILLER, T. a kol. 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency 2012. , 355 s. ISBN 978-80-89257-48-5.
13. MACEJKOVÁ, Y. 1987. Primárny výber v základnom plávaní. In Teorie a praxe tělesné výchovy, Roč. 35, č. 5 (1987), s. 281-286.
14. MACEJKOVÁ, Y. –BENČURIKOVÁ, Ľ. 2001. Výkonové štandardy plaveckej spôsobilosti 8 až 19-ročnej populácie. In Acta Facul. Educ. Phys. Univ. Comeniana. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. s. 87-98. ISBN 80-223-1694-6.
15. MACEJKOVÁ, Y. - BENČURIKOVÁ, Ľ. 2001. Tvorba štandardov z plávania pre 9 - 15-ročnú mládež. Tel. Vých. Šport. 2001, 11, 1. s. 6-10. ISSN 1335-2245.
16. MACEJKOVÁ, Y. a kol. 2005. Didaktika plávania. Bratislava : ICM Agency, 2005, 149 s. ISBN 80 – 969268 – 3 -7.
17. MACEJKOVÁ, Y.- HLAVATÝ, R. Biomechanika a technika plaveckých spôsobov. Mačura Peter : Bratislava, 1996. 56 s. ISBN 80-9674556-2-2-X.
18. MACEJKOVÁ, Y. – BENČURIKOVÁ, Ľ. 2014. Plávanie. Bratislava : STIMUL, 2014. 103 s. ISBN 978-80-8127-100-7.
19. MAGLISCHO, E. W. 2003. Swimming fastes. Champain Illinois: Human Kinetic. 2003. 790 s. ISBN 0-73603180-4.
20. MCLEOD, I. 2010. Swimming anatomy. Champain Illinois: Human kinetic. 2010. 193s ISBN -10: 0-7360-7571-2.
21. MORAVEC, R. a kol. 2007. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre TV a šport. 2007. s. 240. ISBN 978-80-89075-31-7.
22. MOTYČKA, J. a kol. 2001. Teorie plaveckých sportů. 1. vyd. Brno. Masarykova Univerzita. 2001. 202 s. ISBN 80-210-2711-8.
23. PRŮCHA, J. 2002. Moderní pedagogika. 2., přepracované a aktualizované vydání. Praha : Portál, 2002, s. 481. ISBN 80-7178-631-4.
24. RIEWALD, S., & Rodeo, S. (Eds.). (2015). *The science of swimming faster*. Champaign, IL: Human Kinetics.
25. RUŽBARSKÝ, P. - TUREK, M. 2006. Didaktika, technika a tréning v plávaní. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu. 2006. 137 s. ISBN 80-8068-532-0.
26. SALO, D. – RIEWALD, S. A. 2008. Complete conditioning for swimming. Human Kinetics, 2008. s. 241. ISBN – 13:978-0-7360-7242-7.
27. SEIFERT, L. a kol. 2011. World book of swimming : from science to performance. Nova Science Publishers. 2011. 550 s. ISBN 978-1-61470-741-7.
28. SVOZIL, Z. 2000. Vyučovací přístupy ve výuce plavání. In Zborník referátov prednesených na VII. Vedeckom seminári s medzinárodnou účasťou, Bratislava 6.-8.2000. Bratislava : FTVŠ UK, 2001, s.5-10.
29. SVOZIL, Z. 2012. Motorické učení. In Pedagogika sportu. Univerzita Karlova v Praze : Karolínium. 2012, s. 153-164. ISBN 978-80-246-2026-8.
30. SWEETENHAM, W. - ATKINSON, J. 2006. Tréning plaveckých šampiónů. Praha : Olympia. 2006. 144 s. ISBN 80-7033-978-8.

