

**Teória a didaktika športovej špecializácie – ŠPORTOVÝ AEROBIK**

*Mg r. stupeň štúdia*

- 1.**
  - a.** Vznik, vývoj a história športového aerobiku vo svete a na Slovensku, najúspešnejší športovci.
  - b.** Osobitosti obsahu a rozsahu tréningovej jednotky – hlavné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem intenzita).
- 2.**
  - a.** Systematika a organizačná štruktúra gymnastických športov a športového aerobiku u nás a vo svete.
  - b.** Osobitosti obsahu a rozsahu tréningovej jednotky – prípravné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
- 3.**
  - a.** Štruktúra športového výkonu v športovom aerobiku.
  - b.** Osobitosti obsahu a rozsahu tréningovej jednotky – prechodné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
- 4.**
  - a.** Hodnotenie športového výkonu v športovom aerobiku.
  - b.** Osobitosti prípravy žien a mužov v športovom aerobiku.
- 5.**
  - a.** Základné kompozičné princípy tvorby zostáv v jednotlivých vekových kategóriách.
  - b.** Osobitosti prípravy detí (predškolský vek, mladší a starší školský vek) a mládeže v športovom aerobiku.
- 6.**
  - a.** Základné kompozičné princípy tvorby zostáv v jednotlivých súťažných kategóriách.
  - b.** Technika a didaktika cvičebných tvarov skupiny A a B.
- 7.**
  - a.** Tréning v športovom aerobiku ako proces adaptácie na zaťaženie – záznam a vyhodnocovanie zaťaženia.
  - b.** Technika a didaktika cvičebných tvarov skupiny C.
- 8.**
  - a.** Didaktické postupy v športovom aerobiku.
  - b.** Technika a didaktika cvičebných tvarov skupiny D.
- 9.**
  - a.** Hudobno-pohybové vzťahy v športovom aerobiku
  - b.** Zmeny v hodnotení zostáv a ich vplyv na športový výkon
- 10.**
  - a.** Vytváranie pohybových návykov v športovom aerobiku – jednotlivé fázy motorického učenia.
  - b.** Diagnostika kondičných schopností v športovom aerobiku.

- 11.**
  - a. Osobitosti nácviku a zdokonaľovania choreografie v športovom aerobiku.
  - b. Diagnostika koordinačných schopností v športovom aerobiku.
- 12.**
  - a. Zložky tréningu v športovom aerobiku (charakteristika úlohy, proporcionalita a osobitosti).
  - b. Energetické systémy v športovom aerobiku.
- 13.**
  - a. Kinematická analýza pohybu a možnosti jej využitia v športovom aerobiku
  - b. Pohyblivostné schopnosti v športovom aerobiku a ich rozvoj.
- 14.**
  - a. Dlhodobá športová príprava– etapa športovej predprípravy v športovom aerobiku.
  - b. Silové a rýchlostné schopnosti v športovom aerobiku a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky, prostriedky a zásady rozvoja).
- 15.**
  - a. Dlhodobá športová príprava – etapa základného športového tréningu v športovom aerobiku.
  - b. Vyrvalostné schopnosti v športovom aerobiku a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky rozvoja).
- 16.**
  - a. Dlhodobá športová príprava – etapa špecializovaného tréningu v športovom aerobiku.
  - b. Osobitosti rozvoja koordinačných schopností v športovom aerobiku.
- 17.**
  - a. Dlhodobá športová príprava – etapa vrcholovej prípravy, športová forma, prepätie a pretrénovanosť v športovom aerobiku. v športovom aerobiku.
  - b. Organizácia súťaží v športovom aerobiku v SR a vo svete.
- 18.**
  - a. Plánovanie tréningových cyklov v športovom aerobiku (makrocykly, mezocykly, mikrocykly).
  - b. Psychologická príprava v športovom aerobiku.
- 19.**
  - a. Štruktúra tréningovej jednotky (cieľ, obsah, úlohy, prostriedky, úvodná, prípravná, hlavná a záverečná časť).
  - b. Regenerácia síl, výživa a pitný režim v príprave v športovom aerobiku.
- 20.**
  - a. Algoritmické postupy v motorickom učení, ich tvorba a uplatnenie v športovom aerobiku.
  - b. Výber talentov pre športový aerobik (základný výber, špecializovaný, vrcholový výber).