

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Teória a didaktika športovej špecializácie 5
Typ predmetu	Povinný predmet
Počet kreditov	4
Stupeň štúdia	1.
Vyučujúci, kontakt	Mgr. Ilja Číž, PhD., ilja.ciz@uniba.sk

Na udelenie kreditov je študent povinný splniť:

1. Test zo špecializácie Teória a didaktika športovej špecializácie 5 (Kulturistika, fitness a silový trojboj) (25 % do celkového hodnotenia)

- Čas na test je 20 min.,
- test sa realizuje na konci semestra,
- predmetom je odprezentovaná problematika špecializácie a samoštúdium vybraných tém.

Hodnotiaca škála testov zo špecializácie:

- 20 b. – 19 b. = A
- 18 b. – 17 b. = B
- 16 b. – 15 b. = C
- 14 b. – 13 b. = D
- 12 b. – 11 b. = E
- 10 b. a menej = Fx

2. Praktická prezentácia pridelenej témy Teória a didaktika športovej špecializácie 5 (Kulturistika, fitness a silový trojboj) (50 % do celkového hodnotenia)

- Praktická prezentácia realizuje v priebehu semestra,
- predmetom je prezentovaná problematika špecializácie a samoštúdium vybraných tém:
- Kulturistické školy – charakteristika, rozdelenie. Heavy duty. HIT. Ben Weider. Arnold Schwarzenegger. Dorian Yates. Charles Glass.
- Základné posilňovacie princípy. Charakteristika, význam a spôsoby dýchania pri športovom tréningu.
- Princíp progresívneho preťaženia. Princíp periodizácie kulturistického tréningu.
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp opakovania a série. Princíp budovania objemu. Princíp získania sily.
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp získania svalového reliéfu. Princíp napomáhania "Cheating".
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp vynúteného opakovania. Princíp prekrvenia "Flushing".

- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp protichodného zmršťovania. Princíp supersérií. Princíp nepretržitého napätia.
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp izolácie. Princíp vrcholového zmrštenia. Princíp brzdiaceho pohybu.
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp pálenia. Princíp zdvojenia. Princíp časovej prednosti svalov
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp rozdelenia tréningu. Princíp Holistického tréningu. Princíp kruhového tréningu.
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp zmeny. Princíp trojsérií. Princíp gigantických sérií.
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp 21. Princíp gigantických sérií. Princíp 100 opakovaní.
- Teoretické a praktické východiská použitia tréningových princípov v športovom tréningu. Princíp inštinktívneho tréningu. Princíp neúplných opakovaní.

3. Účasť na prednáškach a seminároch Teória a didaktika športovej špecializácie 5 (Kulturistika, fitness a silový trojboj) (25 % do celkového hodnotenia)

Minimálne 80 % (20 % ospravedlnenej neúčasti), IÚŠ.

Študent musí splniť každú z podmienok na udelenie kreditov.

Celkové hodnotenie predmetu **Teória a didaktika športovej špecializácie 5:**

A, 92 – 100 %; B, 84 – 91 %; C, 76 – 83 %; D, 68 – 75 %; E, 60 – 67 %; Fx, 59 % a menej.