

Teória a didaktika športovej gymnastiky , ženy

1.

- a)** Technika a didaktika prevratových cvičebných tvarov na kladine (premety, saltá) resp. švihových cvičebných tvarov na kruhoch, kritéria ich obťažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv.
 - b)** Prínos algoritmickej postupov v motorickom učení v športovej gymnastike a ich tvorba pri nácviku a zdokonaľovaní švihových cvičebných tvarov.
-

2.

- a)** Technika a didaktika prevratových cvičebných tvarov v prostných (premety a saltá), kritéria ich obťažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv.
 - b)** Regenerácia v tréningovom procese v športovej gymnastike a kompenzačné cvičenia v záverečnej časti tréningovej jednotky.
-

3.

- a)** Technika a didaktika skokov a obrátov na kladine, resp. švihových cvičebných tvarov na koni na šírku, kritéria ich obťažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv.
 - b)** Výživa a pitný režim v rôznych vekových a výkonnostných kategóriách športových gymnastiek.
-

4.

- a)** Technika a didaktika skokov a obrátov v prostných, kritéria ich obťažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv.
 - b)** Štruktúra tréningovej jednotky v športovej gymnastike a jej variabilita vzhľadom na vek a výkonnosť gymnastiek.
-

5.

- a)** Technika a didaktika veľtočov a ich väzby s inými cvičebnými tvarmi v súťažných zostavách na bradlách s nerovnakou výškou žrde u žien, resp. na hrazde u mužov.
 - b)** Osobitosti výberu detí na športovú gymnastiku (hládiská antropologické, zdravotné, funkčné a motorické, psychologické)
-

6.

- a)** Technika a didaktika švihových cvičebných tvarov na bradlách s nerovnakou výškou žrde (saltá, letky) u žien, resp. na bradlách u mužov a ich hodnotenie v súťažných zostavách.
 - b)** Plánovanie tréningového procesu (makro a mikrocikly).
-

7.

- a)** Technika a didaktika preskokov u mužov resp. u žien, ich variabilita, obťažnosť a hodnotenie.
 - b)** Osobitosti hodnotenia športového výkonu v športovej gymnastike (výsledná známka D a E panelu rozhodcov).
-

8.

- a)** Vytváranie pohybových návykov v športovej gymnastike , jednotlivé fázy motorického učenia.
 - b)** Osobitosti obsahu a rozsahu tréningovej jednotky v celoročnom cykle (prípravné, súťažné a prechodné obdobie).
-

9.

- a)** Technická príprava v športovej gymnastike mužov resp. žien a jej pohybový obsah v jednotlivých výkonnostných kategóriách (žiaci a juniory).
 - b)** Význam akrobatických cvičebných tvarov a ich transfer na iné náradie gymnastického viacboja.
-

10.

- a)** Rozvoj kondičných schopností, limitujúcich športový výkon v športovej gymnastike (výbušná sila horných a dolných končatín, izometrická sila, metódy ich rozvoja a testovania).
 - b)** Význam psychickej pripravenosti na tréningové a súťažné zaťaženie v športovej gymnastike mužov a žien.
-

11.

- a)** Osobitosti koordinačnej prípravy v športovej gymnastike (rovnováhové schopnosti, rytmické schopnosti, kinesteticko-diferenciačné schopnosti, senzitivné obdobia ich rozvoja, metodika testovania).
 - b)** Didaktické postupy v športovej gymnastike (globálny, analyticko-syntetický a algoritmizácia) a ich uplatňovanie vzhľadom na vek cvičencov.
-

12.

- a)** Zásadné zmeny v hodnotení výkonu v športovej gymnastike za posledné štyri olympijské cykly (OH Atlanta 1996, OH Sydney 2000, OH Atény 2004, OH Peking 2008, Londýn 2012).
 - b)** Didaktika rozvoja výbušnej sily horných a dolných končatín vzhľadom na športovú výkonnosť v jednotlivých disciplínach gymnastického viacboja mužov resp. žien.
-

13.

- a)** Zmeny pravidiel hodnotenia športového výkonu od roku 2013 v súťažnej kategórii mužov, resp. žien a ich vplyv na tvorbu súťažných zostáv.
 - b)** Sledovanie a vyhodnocovanie tempa a presnosti motorického učenia v športovej gymnastike (vedenie tréningových denníkov a ich vyhodnotenie v týždennom, mesačnom a celoročnom cykle).
-

14. **a)** Etapy športovej prípravy v športovej gymnastike a osobitosti pohybového obsahu v jednotlivých vekových kategóriách (žiaci, juniory, dospelí).

b) Tréningové zaťaženie v športovej príprave športových gymnastov resp. gymnastiek, jeho záznam a vyhodnocovanie.

.....

15.

a) Zložky športovej prípravy v športovej gymnastike (kondičná, technická taktická, psychologická).

c) Vyučovacie metódy pri nácviku a zdokonaľovaní cvičebných tvarov v športovej gymnastike (slovné, fixačné, názorné, praktické, motivačné, diagnostické).

.....

16.

a) Biomechanické aspekty techniky cvičebných tvarov v športovej gymnastike (priestorové, časové a časovo-priestorové).

b) Význam aktívnej a pasívnej pohyblivosti v športovej výkonnosti gymnastiek, metódy ich rozvoja a testovania.

.....

17.

a) Prínos poznatkov z biomechaniky pohybu v didaktike nácviku cvičebných tvarov v športovej gymnastike.

b) Význam statickej a dynamickej rovnováhy v športovej výkonnosti gymnastiek resp. gymnastov, metódy ich rozvoja a testovania.

.....

18.

a) Technika a didaktika náskokov a zoskokov, kritéria ich obtiažnosti pre zaradenie do súťažných zostáv v jednotlivých disciplínach gymnastického viacboja mužov, resp. žien.

b) Uplatnenie prostriedkov gymnastiky (analytické a syntetické cvičenia) v tréningovom procese v iných športoch.

.....

19.

a) Osobitosti štruktúry športového výkonu na jednotlivých náradiach gymnastického viacboja mužov, resp. žien (limitujúce kondičné a koordinačné faktory).

a) Prínos aplikácie prostriedkov gymnastiky na vývoj motoriky v ontogenéze človeka (predškolský, mladší a starší školský vek).

20.

- a)** Gymnastika v učebných osnovách školskej telesnej výchovy, jej význam a miesto v telesnej a športovej výchove.
- b)** Vyjadrenie pohybu v súlade s hudbou. Tvorba choreografie prostných, pohybová príprava (klasický tanec, rytmika, moderný tanec). Zmeny v hodnotení estetiky pohybu v prostných a na kladine podľa nových pravidiel v súťaži žien.
Ciele pohybovej prípravy pre estetiku pohybu v športovej gymnastike mužov.

Študijná literatúra:

Strešková, E., 2008. Motorické učenie v športovej gymnastike. - 1. vyd. - Bratislava : Peter Mačura-PEEM, 2008. 82 s. ISBN 978-80-8113-000-7.

Strešková, E., 2008. Gymnastika vo fylogénze a ontogénze človeka. - 1. vyd. - Bratislava : ICM Agency, 2008. 135 s. ISBN 978-80-89257-09-6.

Strešková, E., 2003. Gymnastika – akrobacia a preskoky. Bratislava: Peter Mačura-PEEM, 2003. 114 s. ISBN 80-89197-53-1.

Strešková, E., 2005. Stratégia rozvoja koordinačných schopností u mládeže. In: Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK, 2005, s. 8 – 24.

Strešková, E., 2011. Športová gymnastika : druhy gymnastiky. – 2. vyd. - Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2011. 229 s. ISBN 978-80-8113-026-7.

Strešková, E. – Olej, P. 2013. Gymnastika zdravo a emotívne. Bratislava: X print s.r.o., 2013. 87 s. ISBN 978-80-970490-3-4.

Hatiar, B. et al., 1998. Rytmická, moderná a športová gymnastika. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s.235.

FIG: Pravidlá športovej gymnastiky mužov a žien (aktualizované v olympijskom cykle).