**TÉZY NA ŠPORTOVÚ ŠPECIALIZÁCIU PLÁVANIE pre Bc.štúdium**

1. Spoločenská funkcia plávania, vznik, vývoj, význam

 História plávania, organizácia plaveckých súťaží ( FINA, LEN) vo svete a v SR. Vývoj

 jednotlivých plaveckých spôsobov.

2. Štruktúra športového výkonu v plaveckých disciplínach.

 Plávanie na krátke, stredné a dlhé trate, osobné polohové preteky.

3. Technika a biomechanika plaveckých spôsobov

 Analýza techniky plaveckých spôsobov – prsia, kraul, znak a motýlik.

 Technika a biomechanika štartov a obrátok v jednotlivých plaveckých disciplínach.

4. Výber talentov športovom plávaní

 Osobitosti výberu talentovanej mládeže, faktory ovplyvňujúce výber, somatické, funkčné,

 psychologické ukazovatele.

5. Dlhodobá športová príprava v plávaní

 Cieľ, úlohy, prostriedky, metódy a zaťaženie v etapách dlhodobej športovej prípravy

 V plávaní Osobitosti výchovného pôsobenia v plávaní. Osobitosti športovej prípravy detí a

 mládeže.

6. Zložky športového tréningu v plávaní

 Kondičná príprava, technická príprava, taktická príprava, psychologická príprava,

 teoretická príprava .

7. Športový tréning v plávaní

 Periodizácia športového tréningu. Tréningová jednotka, mikrocyklus, mezocyklus, ročný

 tréningový cyklus. Riadenie športového tréningu v plávaní– plánovanie, evidencia,

 diagnostika, vyhodnocovanie tréningového zaťaženia. Tréningové zaťaženie, únava a

 pretrénovanie, príčiny, zotavenie a regenerácia.

8. Rozvoj pohybových schopností plaveckom tréningu

 Metódy, prostriedky a vekové osobitosti rozvoja kondičných (rýchlostných, vytrvalostných,

 silových) schopností, kĺbovej pohyblivosti a koordinačných schopností.

9. Výskumná práca v športovom plávaní

 Aktuálne problémy výskumu v plávaní. Výskum v plaveckom tréningu v jednotlivých

 plaveckých disciplínach.

10. Vytváranie pohybového návyku v plávaní

**LITERATÚRA**

1. HOFER, Z., a kol. Technika plaveckých způsobů. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1205-4.

2. MACEJKOVÁ, Y., HLAVATÝ, R. Biomechanika a technika plaveckých spůsobů : učební texty. 1. vyd. Bratislava . UK FTVS, SPF, 1996.

3. RUŽBARSKÝ, P., TUREK, M. Teoria a didaktika plávánia a základy športového tréninku. 1. vyd. Prešov : Prešovská univerzita, 2003. ISBN 80-8068-177-5.

4. COLWIN, C., M. Swimming Dynamics (Winning, Techniaques and strategies). 1. vyd. Illinois (USA) : Mosters press, 1999. ISBN 1-57028-206-4.

5. COSTILL, D., L., MAGLISCHO, E., W., RICHARDSON, A., B. Swimming. 1. vyd. London : Adrisony Committee (FINA), 1992.

6. COUNSILMAN, J., E. Handbuch des sportschwimmens fűr Trainer, Lehrer und Athleten. 2. vyd. Bockenem (Germany) : Fahnemann GmbH, 1993. ISBN 3-88565-001-0.

7. HANNULA, D. Coaching swimming successfully. 1. vyd. USA : Human kinetics, 1995.

8. MAGLISCHO, E. W. Swimming faster. 2. vyd. USA : Human Kinetics, 2003. ISBN 0-7360-3180-9

9. RICHARDS, R., J. Coaching Swimming - an introductory manual. 1. vyd. Austrálie : Australian Swimming Inc., 1996.

10. RING, S. Energiestoffwechsel im sprintschwimmen - disert. práce. 1. vyd. Kőln (Germany) : Institut fűr Kreislanfforschung und Sportmedizin, 1997.

11. OLBRECHT, J. The Science of Winning- Planning, Periodizing and Optimizing Swim Training. 1.vyd. Luton (England) : Swimshop, 2000.

+ najnovšia literatúra z problematiky plávania a plaveckých športov

**PaedDr. Zuzana Pupišová, PhD.**

garant Športovej špecializácie plávanie