**ŠP TELESNÁ VÝCHOVA - TRÉNERSTVO Mgr. štúdium**

**TÉZY NA ŠS ZO ŠPECIALIZÁCIE PLÁVANIE**

1. Vývoj a prognóza plávania a plaveckých disciplín vo svete a v SR.

 Vývoj, súčasný stav a prognózy vývoja plávania a jednotlivých plaveckých disciplín.

 Významné osobnosti v plávaní.

2. Pravidlá plávania a organizácia plaveckých súťaží vo svete na v SR.

 Inovácia plaveckých pravidiel a zmeny v organizácií súťaží.

3. Štruktúra športového výkonu v plaveckých disciplínach.

 Zmeny v štruktúre športového výkonu vzhľadom na vekové osobitosti. Šprinty, stredné

 a dlhé trate, polohové preteky, štafety.

4. Technika a biomechanika plaveckých spôsobov.

 Analýza pohybovej činnosti a zdokonaľovanie techniky jednotlivých plaveckých spôsobov

 vzhľadom na vekové osobitosti.

5. Výber talentovanej mládeže v plávaní.

 Aktuálne otázky a spôsob výberu talentovanej mládeže v jednotlivých plaveckých

 disciplínach.

6. Dlhodobá športová príprava v plávaní.

 Osobitosti športovej prípravy detí, mládeže, dievčat a žien. Etapy v dlhodobej športovej

 príprave v plávaní. Únava, zotavenie a regenerácia (prostriedky, možnosti, aplikácia).

7. Zložky športovej prípravy v plávaní.

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

 teoretická príprava v plávaní. Ich pomer, vzájomná podmienenosť v jednotlivých

 plaveckých disciplínach a etapách dlhodobej športovej prípravy.

8. Riadenie a modelovanie športového tréningu v plávaní.

 Riadenie športového tréningu v plávaní – plánovanie, evidencia, diagnostika,

 vyhodnocovanie tréningového zaťaženia v plávaní. Modelovanie tréningovej jednotky,

 tréningového mikrocyklu, mezocyklu, ročného tréningového cyklu.

9. Osobitosti tréningového zaťaženia v jednotlivých plaveckých disciplínach.

 Šprinty, stredné a dlhé trate, polohové preteky, štafety. Osobitosti u detí, mládeže, dievčat a žien.

10. Výskumná práca v plávaní, aktuálne možnosti diagnostiky na suchu aj vo vode

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

 plaveckých disciplínach.

**ODPORÚČANÁ 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 v ŠP Bc. a Mgr. štúdiu