

**CIEĽOVÉ POŽIADAVKY  
NA VEDOMOSTI A ZRUČNOSTI MATURANTOV  
ZO ZÁKLADOV ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY**

BRATISLAVA 2019

Schválilo Ministerstvo školstva, vedy, výskum a športu Slovenskej republiky  
dňa 12. júna 2019 pod číslom 2019/2049:2-A1020 s platnosťou od 1. 9. 2019

## ÚVOD

Podľa školského zákona je cieľom maturitnej skúšky overenie vedomostí a zručností žiakov v rozsahu učiva určeného katalógom cieľových požiadaviek a overenie toho, ako sú žiaci pripravení používať získané kompetencie v ďalšom štúdiu alebo pri výkone povolani a odborných činností, na ktoré sa pripravujú.

Cieľom maturitnej skúšky zo základov športovej prípravy je overiť porozumenie pojmov súvisiacich so športovou prípravou a súvislostí medzi nimi, ako aj overiť schopnosť žiaka riešiť s týmito pojmami súvisiace problémy a úlohy komplexného charakteru a zhodnotiť úroveň argumentácie.

## PODROBNOSTI O SPÔSOBE KONANIA ÚSTNEJ FORMY INTERNEJ ČASTI MATURITNEJ SKÚŠKY

Každé maturitné zadanie sa skladá z dvoch úloh.

Úlohy žiadneho maturitného zadania nemôžu byť len z jedného tematického okruhu.

V maturitných zadaniach musia byť zastúpené všetky tematické celky z cieľových požiadaviek.

### Charakteristika úloh maturitných zadaní

**Úloha č. 1** – Žiak objasní (definuje) dané pojmy a vysvetlí súvislosti medzi nimi. Prevláda forma monológu.

**Úloha č. 2** – Úloha je zameraná na argumentáciu a dôvodenie. Prevláda forma dialógu s členmi predmetovej maturitnej komisie. Žiak v tejto úlohe preukáže schopnosť aplikovať získané poznatky zo športovej prípravy v praktickom živote. Posúdi a zväži rôzne alternatívy riešenia problémov v športovej príprave, zdôvodní a obháji vlastný prístup k ich riešeniu.

### Všeobecné pomôcky

Atlas svetových a domácich dejín

Olympijská charta a Stanovy Slovenského olympijského výboru

Anatomické obrazy

Pedagogická dokumentácia športového tréningu

Testovacie batérie tréningového procesu

Testovacie batérie lekársko-pedagogických sledovaní

### Hodnotenie

a) Každá úloha maturitného zadania sa hodnotí stupňom prospechu 1 až 5.

b) Váha hodnotenia jednotlivých úloh je 2 : 3. Pri výpočte váženého priemeru sa používa vzorec

$$z = \frac{2 \cdot z_1 + 3 \cdot z_2}{5},$$

pričom  $z$  je po zaokrúhlení výsledný stupeň prospechu a  $z_i$  je stupeň prospechu za úlohu č.  $i$ .

## PODROBNOSTI O OBSAHU ÚSTNEJ FORMY INTERNEJ ČASTI MATURITNEJ SKÚŠKY

Cieľové požiadavky zo základov športovej prípravy sú v jednotlivých tematických oblastiach druhej kapitoly rozdelené na časti *Základné pojmy* a *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*.

Pre každú tematickú oblasť sú v časti *Základné pojmy* vymenované pojmy, ktoré má žiak ovládať. To znamená, že žiak:

- vie tieto pojmy stručne opísať (definovať) a charakterizovať ich vo vzájomných súvislostiach,
- vie ich správne použiť pri formulácii svojich odpovedí,

- rozumie zadaniam úloh, v ktorých sa tieto pojmy vyskytujú.

## **1 CIEĽ VYUČOVACIEHO PREDMETU ZÁKLADY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY**

Predmet základy športovej prípravy má žiakom sprostredkovať potrebné vedomosti z rôznych oblastí telesnej kultúry, s využitím prierezových vedných oborov (história, anatómia, chémia, fyzika, psychológia, pedagogika a iné). Ako už zo samotného názvu tohto predmetu vyplýva, ide predovšetkým o získanie vedomostí, zručností a poznatkov žiakov z telesnej kultúry a jej zložiek, z oblasti tréningového procesu, či už v teoretickej alebo v didaktickej rovine, osvojenie si odbornej terminológie, aplikovanie vedeckých a praktických poznatkov, ako aj schopnosť charakterizovať ich zdôvodnenie a použitie v samotnom tréningovom procese.

Neoddeliteľnou súčasťou je problematika svetového a domáceho olympijského hnutia, ktorého strategickým cieľom je výchovou prostredníctvom športu, najmä mládeže, prispievať k budovaniu mierového a lepšieho sveta.

Cieľom maturitnej skúšky zo základov športovej prípravy je overenie, do akej miery získané vedomosti, poznatky, zručnosti a postoje žiakov zodpovedajú požiadavkám učebných osnov v tomto predmete. Ide o vysvetlenie pojmov a definícií, charakterizovanie jednotlivých oblastí a zložiek, obsahového zamerania, aplikáciu foriem, metód a prostriedkov, činiteľov procesov, schopnosť prezentácie vlastného názoru a postoja, analýzu tréningového procesu.

Žiak pri odpovedi prezentuje svoju vedomostnú úroveň v jednotlivých oblastiach, ďalej vlastné argumentačné schopnosti pri riešení problematiky, ako aj potrebnú aplikačnú asociáciu z pohľadu účastníka športového a tréningového procesu.

Získanie trénerskej kvalifikácie po úspešnom absolvovaní maturitnej skúšky zo základov športovej prípravy sa riadi zákonom č. 440/2015 Z. z. zákon o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

## **2 CIEĽOVÉ POŽIADAVKY NA VEDOMOSTI A ZRUČNOSTI**

Cieľové požiadavky na vedomosti a zručnosti maturantov sú rozdelené do 25 oblastí.

### **2.1 Svetové dejiny telesnej kultúry**

#### ***Základné pojmy***

Antické OH, športová činnosť v otrokárskej a feudálnej spoločnosti, šport v kapitalizme, novodobé OH.

#### ***Požiadavky na vedomosti a zručnosti***

Žiak vie:

- charakterizovať antické OH v Grécku,
- charakterizovať športovú činnosť v otrokárskej spoločnosti,
- charakterizovať športovú činnosť vo feudálnej spoločnosti,
- charakterizovať rozvoj športu v kapitalizme,
- zdôvodniť obnovenie novodobých OH.

## 2.2 Olympijské hnutie vo svete a na Slovensku

### *Základné pojmy*

Medzinárodné olympijské hnutie, P. de Coubertin, charta MOV, olympijské symboly, protokol, SOV, LOH, ZOH.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať vznik a štruktúru medzinárodného olympijského hnutia,
- charakterizovať osobnosť a dielo P. de Coubertina,
- charakterizovať chartu MOV,
- popísať olympijské symboly, protokol a pojmy,
- charakterizovať vývoj, vznik a štruktúru SOV,
- charakterizovať LOH, ZOH a úspechy slovenských športovcov.

## 2.3 Telesná kultúra

### *Základné pojmy*

Telesná kultúra, telesná a športová výchova, šport, turistika, riadenie športových odvetví na Slovensku.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať telesnú kultúru, ciele, úlohy, prostriedky a jej postavenie v systéme vied,
- objasniť pojmy telesná a športová výchova, šport a turistika,
- vysvetliť organizáciu v telesnej kultúre na Slovensku,
- vysvetliť riadenie športových odvetví na Slovensku.

## 2.4 Anatómia človeka

### *Základné pojmy*

Oporná sústava človeka, pohybová sústava človeka, pôsobenie športu na opornú a pohybovú sústavu človeka.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať opornú sústavu človeka, jej stavbu a funkciu,
- charakterizovať pohybovú sústavu človeka, jej zloženie, vlastnosti a funkciu,
- zaujať stanovisko k pôsobeniu športu na opornú a pohybovú sústavu.

## 2.5 Biochémia človeka

### *Základné pojmy*

Potreba biochémie v športovom tréningu, význam bielkovín, cukrov, tukov v ľudskom organizme, potreba vitamínov v športovom tréningu, chemické reakcie pri štiepení cukrov a tukov pri pohybovej činnosti.

### ***Požiadavky na vedomosti a zručnosti***

Žiak vie:

- objasniť potrebu biochémie v športovom tréningu a pohybovej činnosti,
- vysvetliť potrebu bielkovín, cukrov a tukov v ľudskom organizme,
- zaujať stanovisko k potrebe vitamínov v športovom tréningu,
- rozobrať chemické reakcie vznikajúce pri štiepení cukrov a tukov pri pohybovej činnosti.

## **2.6 Fyziológia človeka a telesných cvičení**

### ***Základné pojmy***

Fyziológia a jej dôležitosť pri športovom tréningu, zmeny v krvnom obeh, dýchaní, srdcovej činnosti pri pohybe, adaptácia organizmu na telesné cvičenie, reakcia organizmu na záťaž, únavu, pohyb, mŕtvy bod, druhý dych, predštartový a štartový stav, tréningové zásady.

### ***Požiadavky na vedomosti a zručnosti***

Žiak vie:

- charakterizovať fyziológiu a jej dôležitosť pri športovom tréningu,
- zdôvodniť, prečo a k akým zmenám dochádza pri pohybových činnostiach v krvnom obeh, dýchaní, srdcovej činnosti a činnosti ďalších vnútorných orgánov,
- rozobrať adaptáciu organizmu na telesné cvičenia a pohybovú činnosť,
- zaujať stanovisko na reakciu organizmu na záťaž, únavu, pretrénovanie,
- vysvetliť príčiny vzniku mŕtveho bodu, druhého dychu, rovnovážneho stavu, predštartových a štartových stavov,
- zdôvodniť dôležitosť fyziologických tréningových zásad a ich aplikáciu v tréningovom procese.

## **2.7 Biomechanika pohybu športovca**

### ***Základné pojmy***

Biomechanika a jej úlohy a ciele, pohyb, technika pohybu, štýl, dynamická a kinematická stránka pohybu športovca, všeobecné a špeciálne biomechanické metódy výskumu.

### ***Požiadavky na vedomosti a zručnosti***

Žiak vie:

- charakterizovať biomechaniku, jej úlohu, ciele a význam v športovom tréningu,
- vysvetliť základné pojmy – pohyb, technika pohybu a štýl,
- objasniť dynamickú a kinematickú stránku pohybu športovca a uviesť kritériá hodnotenia techniky športovca,
- zaujať stanovisko na využitie všeobecných a špeciálnych biomechanických metód výskumu v praxi (v športovej špecializácii športovca).

## 2.8 Regenerácia a rehabilitácia síl športovca

### *Základné pojmy*

Regenerácia a rehabilitácia v športovej príprave, výživa, pitný režim, vitaminizácia, mineralizácia, masáž, vodné procedúry, sauna.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- objasniť význam, úlohy a ciele regenerácie a rehabilitácie v športovej príprave,
- vysvetliť regeneráciu psychofyzických síl uplatňovaním biologických prostriedkov (výživa, pitný režim, vitaminizácia, mineralizácia) a pedagogických zásad,
- rozobrať hlavné regeneračné procedúry – masáž, vodné procedúry, sauna,
- vysvetliť rozdielnosť pojmov pedagogické a psychologické prostriedky regenerácie síl športovcov.

## 2.9 Diagnostika trénovanosti

### *Základné pojmy*

Všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť, všeobecná trénovanosť, základné metódy telovýchovného lekárskeho sledovania, funkčné skúšky, evidencia tréningového zaťaženia.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- objasniť pojmy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti,
- charakterizovať všeobecnú trénovanosť pohybového aparátu, krvného obehu, dýchacieho systému,
- vysvetliť základné metódy telovýchovného lekárskeho sledovania a funkčné skúšky výkonnosti v jednotlivých športových odvetviach,
- analyzovať evidenciu tréningového zaťaženia.

## 2.10 Doping v športe

### *Základné pojmy*

Doping v športe, zakázané farmakologické skupiny a látky, zakázané metódy a skupiny liekov, organizácia dopingovej kontroly, orgány dopingovej kontroly, postihy a tresty za doping.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- vysvetliť pojem doping v športe,
- objasniť pojem zakázaných farmakologických skupín a látok, zakázaných metód a skupín liekov podliehajúcich určitým obmedzeniam,
- charakterizovať organizáciu a orgány dopingovej kontroly, výber športovcov a postihy za doping,
- zaujať vlastný názor na doping v športe.

## 2.11 Športový tréning

### *Základné pojmy*

Športový tréning, činitele športového tréningu, projekt športového tréningu, vzťahy medzi činiteľmi.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- objasniť a charakterizovať športový tréning, jeho ciele, úlohy, črty, zložky a význam,
- v systéme športového tréningu charakterizovať jednotlivé činitele (športovec, tréner, podmienky, projekt športového tréningu) a ich vzájomné vzťahy.

## 2.12 Členenie a periodizácia športového tréningu

### *Základné pojmy*

Základný, špecializovaný a vrcholový tréning, zaťaženie, tréňovanosť, periodizácia tréningového cyklu.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- objasniť členenie podľa cieľov a úloh na základný, špecializovaný a vrcholový tréning,
- objasniť zaťaženie ako základ rastu tréňovanosti,
- rozobrať a zdôvodniť periodizáciu tréningového cyklu.

## 2.13 Didaktické formy, metódy a prostriedky športového tréningu

### *Základné pojmy*

Didaktická forma tréningu, metódy pre rozvoj telesnej, taktickej, technickej a psychologickej prípravy, prostriedky v tréningovom procese.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- vysvetliť pojem didaktická forma tréningu a súčasne ho vie aplikovať v tréningovom procese,
- charakterizovať metódy a uplatniť v tréningu rozvoj telesnej, taktickej, technickej, psychologickej prípravy,
- objasniť potrebu prostriedkov (telesné cvičenia) v tréningovom procese.

## 2.14 Telesná príprava

### *Základné pojmy*

Telesná príprava, pohybové predpoklady, všeobecná a špeciálna pohybová príprava, tréning pre rozvoj všeobecnej a špeciálnej prípravy.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať telesnú prípravu a jej základné pohybové predpoklady (silu, rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť, pohyblivosť, koordináciu),
- porovnať všeobecnú a špeciálnu pohybovú prípravu,
- vo svojom športovom odvetví pripraviť tréning na rozvoj všeobecnej a špeciálnej prípravy.

## 2.15 Silové schopnosti a ich rozvoj

### *Základné pojmy*

Silové schopnosti, metódy a prostriedky rozvoja sily, testovanie sily, rozvoj silových schopností v konkrétnom športovom odvetví.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať a rozdeliť silové schopnosti,
- porovnať metódy a prostriedky rozvoja sily v športovom tréningu,
- testovať silu a analyzovať získané výsledky pre tvorbu tréningových plánov,
- uviesť príklady rozvoja sily v športovom odvetví, ktoré žiak vykonáva.

## 2.16 Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj

### *Základné pojmy*

Rýchlostné schopnosti, metódy a prostriedky rozvoja rýchlosti, testovanie rýchlosti, rozvoj rýchlostných schopností v konkrétnom športovom odvetví.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať a rozdeliť rýchlostné schopnosti,
- porovnať metódy a prostriedky rozvoja rýchlosti v športovom tréningu,
- testovať rýchlosť a analyzovať získané výsledky pre tvorbu tréningových plánov,
- uviesť príklady rozvoja rýchlosti v športovom odvetví, ktoré vykonáva.



## **2.17 Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj**

### ***Základné pojmy***

Vytrvalostné schopnosti, metódy a prostriedky rozvoja vytrvalosti, testovanie vytrvalosti, rozvoj vytrvalosti v konkrétnom športovom odvetví.

### ***Požiadavky na vedomosti a zručnosti***

Žiak vie:

- charakterizovať a rozdeliť vytrvalostné schopnosti,
- porovnať metódy a prostriedky rozvoja vytrvalosti v športovom tréningu,
- testovať vytrvalosť a analyzovať získané výsledky pre tvorbu tréningových plánov,
- uviesť príklady rozvoja vytrvalosti v športovom odvetví, ktoré vykonáva.

## **2.18 Obratnosť, pohyblivosť a koordinácia**

### ***Základné pojmy***

Koordináčne schopnosti, pohyblivosť, obratnosť, rozvoj koordináčnych schopností, testovanie koordináčnych schopností.

### ***Požiadavky na vedomosti a zručnosti***

Žiak vie:

- definovať a rozdeliť jednotlivé koordináčne pohybové schopnosti,
- vytvoriť tréningový plán pre rozvoj jednotlivých koordináčnych schopností vo svojom športovom odvetví,
- zaradiť testovacie batérie na kontrolu rozvoja rastu obratnosti, pohyblivosti a koordinácie.

## **2.19 Technická príprava**

### ***Základné pojmy***

Technická príprava, kritériá hodnotenia techniky, rozvoj technickej stránky.

### ***Požiadavky na vedomosti a zručnosti***

Žiak vie:

- objasniť pojem, úlohu a cieľ technickej prípravy,
- zdôvodniť kritériá hodnotenia techniky,
- aplikovať rozvoj technickej stránky v tréningovom procese viacerými spôsobmi.

## 2.20 Taktická príprava

### *Základné pojmy*

Taktická príprava, proces taktickej prípravy, projekt taktickej prípravy.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať úlohy a ciele taktickej prípravy v športe,
- uviesť vlastný obsah a proces taktickej prípravy,
- pripraviť projekt taktickej prípravy pre vlastnú športovú disciplínu.

## 2.21 Psychologická príprava

### *Základné pojmy*

Psychologická príprava, prvotné a druhotné psychické zlyhanie, krátkodobá a dlhodobá psychická príprava, regulácia predštartových a štartových stavov.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- vysvetliť pojem psychologickej prípravy ako súbor princípov, úloh, metód a prostriedkov dôležitých pre tréning a súťaže,
- vysvetliť prvotné a druhotné psychické zlyhanie a vzťah krátkodobej a dlhodobej psychologickej prípravy,
- zdôvodniť opodstatnenosť modelovaného tréningu a reguláciu predštartových a štartových stavov a skupiny regulačných prostriedkov.

## 2.22 Teoretická príprava

### *Základné pojmy*

Základy teórie a didaktiky športu, základy športového tréningu, pravidlá, organizácia športových súťaží, príprava odborníkov v športe.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- vysvetliť prínos pedagogiky, psychológie, biológie, fyziológie, biochémie a biomechaniky k rozvoju telesnej kultúry,
- rozobrať v teoretickej rovine základy teórie a didaktiky športu všeobecne a v špecializácii, základy športového tréningu, lekársko-pedagogické sledovania a vyhodnocovanie športovej prípravy,
- vysvetliť pravidlá svojej športovej špecializácie a organizáciu súťaží,
- objasniť možnosti na prípravu telovýchovných pracovníkov, funkcionárov, trénerov a rozhodcov.

## 2.23 Výber športovo-talentovanej mládeže

### *Základné pojmy*

Športový talent, kritériá výberu talentu, genetické predpoklady, problematiky výberu talentu v súčasnosti.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- charakterizovať športový talent a určiť základné kritériá pri výbere športovo-talentovanej mládeže,
- vysvetliť dôležitosť genetických predpokladov pri výbere pre šport,
- porovnať zásady výberu talentovanej mládeže,
- rozobrať problematiku výberu športovo-talentovanej mládeže v súčasnosti.

## 2.24 Plánovanie, hodnotenie a evidencia športového tréningu

### *Základné pojmy*

Tréningový plán, olympijský cyklus, tréningová jednotka, veľkosť zaťaženia, analýza plánu a skutočnosti, evidencia športového tréningu.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- vysvetliť metodiku zostavovania tréningových plánov od olympijského štvorročného cyklu po tréningovú jednotku,
- vysvetliť početnosť, druh a veľkosť zaťaženia,
- hodnotiť realizovaný tréningový proces a analyzovať rozdielnosť medzi plánom a skutočnosťou,
- zaujať stanovisko k evidencii športového tréningu.

## 2.25 Osobitosti športového tréningu

### *Základné pojmy*

Osobitosti športového tréningu, športový tréning detí a mládeže, športový tréning dievčat a žien.

### *Požiadavky na vedomosti a zručnosti*

Žiak vie:

- vysvetliť osobitosti športového tréningu v jednotlivých športových špecializáciách,
- špecifikovať plánovanie, evidenciu a hodnotenie športového tréningu v športových špecializáciách u detí a mládeže,
- špecifikovať plánovanie, evidenciu a hodnotenie športového tréningu v športových špecializáciách dievčat a žien.