

	ABSTRAKT	5
	ÚVOD	6
1	TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY	9
1.1	Charakteristika plávania a štruktúra pohybu v plávaní.....	9
1.1.1	<i>Základné poznatky o športovej príprave v plávaní</i>	11
1.2	Kĺbová pohyblivosť.....	14
1.2.1	<i>Kĺbová pohyblivosť ako jeden z limitujúcich faktorov športového výkonu v plávaní</i>	18
1.3	Strečing a jeho fyziologická podstata.....	22
1.3.1	<i>Strečingové metódy</i>	24
1.3.2	<i>Význam strečingu a zásady cvičenia</i>	29
1.4	Charakteristika vývojových osobitostí 11 – 12 ročných žiakov.....	32
1.4.1	<i>Stredný školský vek</i>	32
1.4.2	<i>Senzitívne obdobia rozvoja kĺbovej pohyblivosti</i>	35
2	CIEĽ, HYPOTÉZA A ÚLOHY PRÁCE	38
2.1	Cieľ práce.....	38
2.2	Hypotéza práce.....	38
	Úlohy práce	38
3	METODIKA VÝSKUMU	39
3.1	Charakteristika skúmaného súboru.....	39
3.2	Organizácia a priebeh výskumu	42
3.3	Metódy získavania a vyhodnocovania údajov.....	43
3.3.1	<i>Metódy zbierania a získavania faktov</i>	43
3.3.2	<i>Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov</i>	54
4	VÝSLEDKY VÝSKUMU - EMPIRICKÁ ČASŤ PRÁCE	56
4.1	Strečingový program.....	56
4.1.1	<i>Cvičenia v rámci rozcvičenia</i>	56
4.1.2	<i>Cvičenia v rámci samostatnej tréningovej jednotky</i>	64
4.1.3	<i>Strečingové cvičenia na upokojenie po tréningovej jednotke</i>	70
	VÝSLEDKY VÝSKUMU - VÝSKUMNÁ ČASŤ PRÁCE	74
4.2	Vyhodnotenie úrovne kĺbovej pohyblivosti po zaradení strečingového programu.....	74
4.2.1	<i>Vyhodnotenie úrovne kĺbovej pohyblivosti jednotlivých segmentov chrbtice</i>	74
4.2.2	<i>Vyhodnotenie úrovne kĺbovej pohyblivosti ramenného kĺbu</i>	91
4.2.3	<i>Vyhodnotenie úrovne kĺbovej pohyblivosti bedrových kĺbov</i>	104
4.2.4	<i>Vyhodnotenie úrovne kĺbovej pohyblivosti členkového kĺbu</i>	109
5	ZÁVERY VÝSKUMNEJ PRÁCE	120
5.1	Zhrnutie poznatkov.....	120
5.2	Závery pre pedagogickú a trénerskú prax.....	124
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	127