



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky ***Teória a didaktika športovej špecializácie I – BEŽECKÉ LYŽOVANIE***

pre bakalársky stupeň štúdia

1. a) **Športový výkon, výkonnosť, limitujúce a optimalizujúce faktory športového výkonu**
hodnotenie športového výkonu v bežeckom lyžovaní
b) **Zdroje energie z hľadiska tréningového zaťaženia, aeróbne a anaeróbne podmienky**
kyslíkový dlh v tréningovej praxi lyžiara bežca
2. a) **Športový talent, zásady výberu mládeže pre bež. lyžovanie**
kritéria a organizácia výberu
b) **Štruktúra kostrového svalstva a základy svalovej kontrakcie z hľadiska adaptácie na zaťaženie u lyžiarov bežcov**
štruktúra kostrového svalstva
3. a) **Reakcia srdcovo-cievneho a dýchacieho systému na telesné zaťaženie v bežeckom lyžovaní**
reakcie srdcovo-cievneho a dýchacieho systému
b) **Výber, príprava, údržba bežeckých lyží**
voskovanie
4. a) **Kondičná a technická príprava v bežeckom lyžovaní**
kondičná a technická príprava
b) **Adaptácia na telesné zaťaženie**
adaptácia
5. a) **Štruktúra tréningového zaťaženia v tréningovej jednotke lyžiara bežca**
štruktúra tréningového zaťaženia
b) **Taktická, psychologická a teoretická príprava v bežeckom lyžovaní**
taktická, psychologická a teoretická príprava
6. a) **Metódy, formy a prostriedky rozvoja aeróbnej vytrvalosti v behu na lyžiach**
metódy, formy a prostriedky
b) **Problematika technológií v bežeckom lyžovaní**
výstroj, vosky, bežecké trate
7. a) **Metódy, formy a prostriedky rozvoja silových schopností v bežeckom lyžovaní**
metódy, formy a prostriedky
b) **Porovnanie klasickej a korčuliarskej techniky**
z hľadiska kinematickej a dynamickej štruktúry pohybovej činnosti
8. a) **Metódy, formy a prostriedky rozvoja rýchlostných schopností v bežeckom lyžovaní**
metódy, formy a prostriedky
b) **Technika klasického behu na lyžiach z hľadiska kinematickej a dynamickej štruktúry pohybovej činnosti**
technika klasického behu na lyžiach



9. a) **Technická príprava v bežeckom lyžovaní**
technická príprava
- b) **Vývoj bežeckého lyžovania**
história, súčasnosť
10. a) **Taktická príprava v bežeckom lyžovaní**
taktická príprava
- b) **Anaeróbne schopnosti a ich vzťah k športovému výkonu lyžiara bežca**
anaeróbne schopnosti
11. a.) **Stavba športového tréningu v bežeckom lyžovaní**
stavba športového tréningu
- b) **Metódy, formy a prostriedky rozvoja anaeróbnej vytrvalosti v príprave lyžiara bežca**
metódy, formy a prostriedky rozvoja anaeróbnej vytrvalosti
12. a) **Všeobecná a špeciálna tréňovanosť lyžiarov bežcov**
všeobecná a špeciálna tréňovanosť
- b) **Biomechanická štruktúra korčuliarskej techniky v behu na lyžiach**
biomechanická štruktúra korčuliarskej techniky
13. a) **Ciele a úlohy jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy v bežeckom lyžovaní**
ciele a úlohy
- b) **Metódy, formy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností v príprave lyžiara bežca**
metódy, formy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností
14. a) **Únava, pretréňovanosť a regenerácia v procese športovej prípravy lyžiara bežca**
únava, pretréňovanosť a regenerácia
- b) **Biomechanická štruktúra dvojkročného behu striedavého**
časti, fázy, prvky
15. a) **Racionálna výživa a pitný režim v procese športovej prípravy lyžiara bežca**
racionálna výživa a pitný režim
- b) **Osobitosti športovej prípravy v hypoxickom prostredí v bežeckom lyžovaní**
osobitosti športovej prípravy v hypoxickom prostredí
16. a) **Tréningové cykly športovej prípravy v bežeckom lyžovaní**
tréningové cykly
- b) **Plánovanie, evidencia a vyhodnocovanie tréningového procesu v bežeckom lyžovaní**
plánovanie, evidencia a vyhodnocovanie
17. a) **Systém riadenia tréningového procesu v bežeckom lyžovaní**
systém riadenia tréningového procesu
- b) **Etapy športovej prípravy v bežeckom lyžovaní**
etapy športovej prípravy
18. a) **Športový tréning detí a mládeže v bežeckom lyžovaní**
športový tréning detí a mládeže



b) Faktory podmieňujúce športový výkon v bežeckom lyžovaní
faktory podmieňujúce športový výkon

19. a) **Vzťah špeciálnej a všeobecnej telesnej prípravy v RTC jednotlivých vekových kategórií lyžiarov bežcov**
vzťah špeciálnej a všeobecnej telesnej prípravy v RTC
- b) **Charakteristika tréningových prostriedkov a metód využívaných v športovej príprave lyžiara bežca**
charakteristika tréningových prostriedkov a metód
20. a) **Analýza korčuliarskej techniky v bežeckom lyžovaní z hľadiska kinematickej a dynamickej štruktúry pohybovej činnosti**
analýza korčuliarskej techniky
- b) **Organizačná štruktúra a systém súťaží v bežeckom lyžovaní**
organizačná štruktúra a systém súťaží

Literatúra

1. KAMPMILLER, T. et al., 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava : IMC AGENCY 2012. s. 233. ISBN 978-80-89257-48-5.
2. PETROVIČ, P., BELÁS, M., 2012. Bežecké lyžovanie, Bratislava: ICM Agency, 111s.
3. ZÁLEŠÁK, M. et al., 1989. Teória a didaktika lyžovania, Bratislava: SPN, s. 260.

PaedDr. Petrovič Peter, PhD.