



## ***Okruhy tém na štátne záverečné skúšky*** ***Športová špecializácia – BEŽECKÉ LYŽOVANIE***

### ***pre magisterský stupeň štúdia***

1. a) **Kondičná príprava v bežeckom lyžovaní**  
jej význam v systéme dlhodobej šport prípravy
- b) **Etapa športovej predprípravy v bežeckom lyžovaní**  
ciele, úlohy, metódy a prostriedky
2. a) **Zdroje energie z hľadiska tréningového zaťaženia, aeróbne a anaeróbne podmienky**  
kyslíkový dlh v tréningovej praxi lyžiara bežca
- b) **Etapa základnej športovej prípravy v bežeckom lyžovaní**  
ciele, úlohy, metódy a prostriedky
3. a) **Rozvoj silových a rýchlostných schopností a ich diagnostika v bežeckom lyžovaní**  
rozvoj silových a rýchlostných schopností a ich diagnostika
- b) **Etapa špecializovanej športovej prípravy v bežeckom lyžovaní - ciele, úlohy, metódy a prostriedky**
4. a) **Rozvoj vytrvalostných schopností a koordinácie v bežeckom lyžovaní**  
ich diagnostika v bežeckom lyžovaní
- b) **Etape vrcholovej športovej prípravy v bežeckom lyžovaní**  
ciele, úlohy, metódy a prostriedky
5. a) **Psychologická príprava v systéme športovej prípravy lyžiara- bežca**  
psychologická príprava
- b) **Rozvoj vytrvalostných schopností v bežeckom lyžovaní**  
prostriedky, metódy a vekové osobitosti
6. a) **Technická a taktická príprava v systéme športovej prípravy lyžiara- bežca**  
technická a taktická príprava
- b) **Rozvoj rýchlostných schopností v bežeckom lyžovaní**  
prostriedky, metódy, vekové osobitosti
7. a) **Športový talent, zásady výberu mládeže pre bežecké lyžovanie**  
kritéria a organizácia výberu
- b) **Rozvoj sily v bežeckom lyžovaní**  
prostriedky, metódy a vekové osobitosti
8. a) **Výber, príprava, údržba bežeckých lyží**  
voskovanie
- b) **Osobitosti výberu talentovanej mládeže v behu na lyžiach**  
osobitosti výberu talentovanej mládeže
9. a) **Biomechanická charakteristika klasickej techniky v behu na lyžiach**



biomechanická charakteristika

- b) Osobitosti výberu talentovanej mládeže bežeckom lyžovaní**  
osobitosti výberu talentovanej mládeže

**10. a) Biomechanická charakteristika korčuliarskej techniky v behu na lyžiach**

biomechanická charakteristika

- b) Výber talentovanej mládeže v bežeckom lyžovaní**  
výber talentovanej mládeže

**11. a) História, vývoj, organizačná štruktúra, súťaže v bežeckom lyžovaní**

história, vývoj, organizačná štruktúra, súťaže

- b) Výber a príprava bežeckých lyží**  
druhy bežeckých lyží, konštrukcia, základná príprava skĺznice

**12. a) Stavba športového tréningu v bežeckom lyžovaní. RTC**

stavba športového tréningu

- b) Rozvoj koordinačných schopností v bežeckom lyžovaní**  
prostriedky, metódy a vekové osobitosti cieľe

**13. a) Športová forma, únava, pretrénovanosť a regenerácia v procese športovej prípravy lyžiara bežca**

športová forma, únava, pretrénovanosť a regenerácia

- b) Kontrola a vyhodnocovanie tréningového zaťaženia v bežeckom lyžovaní**  
kontrola a vyhodnocovanie tréningového zaťaženia

**14. a) Racionálna výživa v procese športovej prípravy lyžiara bežca**

racionálna výživa v procese športovej prípravy

- b) Štruktúra športového výkonu v disciplínach bežeckom lyžovaní**  
štruktúra športového výkonu

**15. a) Plánovanie, evidencia a vyhodnocovanie tréningového procesu v bežeckom lyžovaní**

plánovanie, evidencia a vyhodnocovanie

- b) Kontrola tréningovosti v bežeckom lyžovaní**  
beh na lyžiach- cieľe, úlohy, metódy a prostriedky

**16. a) Športový tréning detí a mládeže v bežeckom lyžovaní**

tvorba modelu dlhodobej prípravy v bežeckom lyžovaní

- b) Osobitosti výživy a výživových doplnkov v bežeckom lyžovaní**  
osobitosti výživy a výživových doplnkov

**17. a) Hypoxická príprava v bežeckom lyžovaní**

hypoxická príprava

- b) Príprava bežeckých lyží**  
voskovanie a druhy voskov pre klasický spôsob behu

**18. a) Modelovanie športového výkonu v bežeckom lyžovaní**

modelovanie športového výkonu

- b) Diagnostika tréningovosti v disciplínach bežeckom lyžovaní**  
diagnostika tréningovosti



**19. a) Adaptácia srdcovo-cievneho systému na telesné zaťaženie**

jej podstata a možnosti využívania pri posudzovaní trénovanosti bežcov lyžiarov

**b) Biomechanická analýza iných činností v behu na lyžiach**

zmeny smeru, zrýchľovanie, stúpanie, brzdenie

**20. a) Diagnostikovanie motorických schopností v bežeckom lyžovaní**

diagnostikovanie motorických schopností

**b) Rozvoj kĺbovej pohyblivosti v bežeckom lyžovaní**

prostriedky, metódy, vekové osobitosti

## **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.