



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky Teória a didaktika športovej špecializácie I – BIATLON

pre bakalársky stupeň štúdia

1. a) **Športový výkon, výkonnosť**
limitujúce a optimalizujúce faktory športového výkonu, hodnotenie výkonu v biatlone
- b) **Zdroje energie z hľadiska tréningového zaťaženia**
aeróbne a anaeróbne podmienky, kyslíkový dlh v tréningovej praxi biatlonistu
2. a) **Športový talent v biatlone**
zásady výberu talentovanej mládeže pre biatlon, kritéria a organizácia výberu
- b) **Funkcia oporno-pohybového aparátu v biatlone**
funkcia pri behu na lyžiach, pri streľbe, kompenzačné cvičenia
3. a) **Reakcia srdcovo-cievneho a dýchacieho systému na telesné zaťaženie v biatlone**
beh na lyžiach, streľba
- b) **Výber, príprava, údržba bežeckých lyží**
voskovanie
4. a) **Kondičná príprava v biatlone**
cieľ, úlohy, formy
- b) **Zbrane, strelivo, bezpečnostné pravidlá pri streľbe v biatlone**
druhy zbraní, streliva, bezpečnosť
5. a) **Štruktúra tréningového zaťaženia v tréningovej jednotke biatlonistu**
štruktúra
- b) **Psychická a teoretická príprava v biatlone**
príprava
6. a) **Aeróbna vytrvalosť v biatlone**
metódy, formy a prostriedky
- b) **Technika streľby v biatlone**
polohy streľby, mierenie
7. a) **Rozvoj silových schopností v biatlone**
metódy, formy a prostriedky
- b) **Porovnanie klasickej a korčuliarskej techniky**
kinematická, dynamickej štruktúra pohybovej činnosti
8. a) **Rýchlostné schopností v biatlone**
metódy, formy a prostriedky
- b) **Fyziologické zvláštnosti biatlonovej streľby**
dýchanie, mierenie, spúšťanie
9. a) **Technická príprava v biatlone**



beh na lyžiach, streľba

b) Vývoj biatlonu

história u nás a vo svete, súčasnosť

10. a) Taktická príprava v biatlone

beh, streľba

b) Športový výkon biatlonistu

anaeróbne, aeróbne schopnosti

11. a) Stavba športového tréningu v biatlone

stavba športového tréningu

b) Metódy, formy a prostriedky rozvoja anaeróbnej vytrvalosti v príprave biatlonistu

metódy, formy a prostriedky

12. a) Všeobecná a špeciálna tréňovanosť biatlonistov

všeobecná a špeciálna tréňovanosť

b) Biomechanická štruktúra korčuliarskej techniky v behu na lyžiach v biatlone

štruktúra

13. a) Ciele a úlohy jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy v biatlone

ciele, úlohy

b) Metódy, formy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností v príprave biatlonistu

metódy, formy a prostriedky

14. a) Únava, pretréňovanosť a regenerácia v procese športovej prípravy biatlonistu

únava, pretréňovanosť a regenerácia

b) Biomechanická štruktúra streľby v biatlone

poloha stoj, ľah, mierenie, spúšťanie

15. a) Racionálna výživa a pitný režim v procese športovej prípravy biatlonistu

racionálna výživa a pitný režim

b) Osobitosti športovej prípravy v hypoxickom prostredí v biatlone.

osobitosti športovej prípravy

16. a) Tréningové cykly športovej prípravy v biatlone

tréningové cykly

b) Plánovanie, evidencia a vyhodnocovanie tréningového procesu v biatlone

plánovanie, evidencia a vyhodnocovanie

17. a) Systém riadenia tréningového procesu v biatlone

vzťah tréner - športovec, plánovanie, kontrola

b) Etapy športovej prípravy v biatlone

základná, špecializovaná, vrcholová

18. a) Športový tréning detí a mládeže v biatlone

streľba, beh na lyžiach

b) Faktory podmieňujúce športový výkon v biatlone

vonkajšie, vnútorné faktory



19. a) **Vzťah špeciálnej a všeobecnej telesnej prípravy v RTC jednotlivých vekových kategórií biatlonistov**
vzťah špeciálnej a všeobecnej telesnej prípravy
- b) **Charakteristika tréningových prostriedkov a metód využívaných v športovej príprave biatlonistu**
tréningové prostriedky a metódy
20. a) **Tréning strelby v biatlone**
metódy, formy a prostriedky
- b) **Organizačná štruktúra a systém súťaží v biatlone**
IBU, SZB, druhy 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. NITSCHKE, K., Biathlon, technik, training, taktik. Berlin: Sportverlag, 1988.
3. PAUGSCHOVÁ B., Teória a metodika športovej prípravy v biatlone, Bratia Sabovci s.r.o Zvolen, Univerzita Mateja Bella Banská Bystrica, 2000, 160s. ISBN 80-8055-383-1.
4. PETROVIČ, Peter, 1988. Branno-technická a branno-športová činnosť. Masovo branné športy. Bratislava. Skriptá. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. 152str.
5. PETROVIČ, P., BELÁS, M. 2012. Bežecké lyžovanie, Bratislava: ICM Agency, 111s.

PaedDr. Petrovič Peter, PhD.