



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

pre bakalársky stupeň štúdia

1. a) **Druhy a formy cyklistických športov**
olympijské cyklistické športy a disciplíny, cyklistické odvetvia SZC, cyklistické športy v rámci UCI
- b) **Metodika nácviku a rozvoja pohybových zručností pri jazde v teréne v horskej cyklistike**
rozdelenie horskej cyklistiky, štruktúra športového výkonu, všeobecné a špeciálne prostriedky rozvoja pohybových zručností pri jazde v teréne – zjazdy, prejazd technicky náročných úsekov (korene, skaly...)
2. a) **Organizačné zabezpečenie cyklistických športov na území Slovenska**
SZC, stanovy a organizačná štruktúra SZC, cyklistické športy zaradené do SZC
- b) **Diferenciácia športového tréningu v jednotlivých cyklistických odvetviach z hľadiska veku športovcov a rozdielu pohlaví**
štruktúra športového výkonu cestnej, dráhovej a terénnej cyklistiky, etapy športového tréningu z pohľadu veku a pohlavia športovca a jeho štruktúra v závislosti od cyklistickej špecializácie
3. a) **Materiálne a technické vybavenie pre jednotlivé cyklistické športy**
rámy, komponenty, oblečenie, obuv, podiel materiálneho vybavenia na dosahovaných športových výkonoch v jednotlivých cyklistických športoch
- b) **Etapa špeciálneho športového tréningu v cestnej cyklistike**
štruktúra športového výkonu v cestnej cyklistike, charakteristika a štruktúra etapy špeciálnej športovej prípravy v cyklistike z pohľadu dlhodobého tréningového procesu
4. a) **Tréningové cykly v športovom tréningu cyklistov**
charakteristika športového tréningu v cyklistike, mikrocyklus, mezocyklus, makrocyklus
- b) **Výber talentovanej mládeže pre cyklistiku**
talent, nadanie, vlohy, zásady plánovitého výberu talentovanej mládeže pre cyklistické športy
5. a) **Všeobecný a špeciálny rozvoj silových schopností 15 až 16 ročných horských cyklistov**
charakteristika horskej cyklistiky a jej štruktúra športového výkonu, anatomicko-fyziologická charakteristika kadetskej vekovej kategórie, prostriedky všeobecného a špeciálneho rozvoja silových schopností
- b) **Taktická príprava v cyklistike**
charakteristika taktickej prípravy v jednotlivých cyklistických športoch
6. a) **Štruktúra športového výkonu olympijskej disciplíny horskej cyklistiky – cross-country**
charakteristika disciplíny, limitujúce, determinujúce a doplnkové faktory športového výkonu v XCO
- b) **Regeneračné prostriedky využívané vo výkonnostnej cyklistike**
aktívna a pasívna regenerácia, športová výživa
7. a) **Nadväznosť tréningových prostriedkov, metód a úrovne zaťaženia z hľadiska adaptačných procesov organizmov cyklistov**
všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia v jednotlivých cyklistických športoch, objem, intenzita a frekvencia ich dávkovania v rámci RTC v jednotlivých vekových skupinách pretekárov



- b) Etapa vrcholovej športovej prípravy v jednotlivých cyklistických športoch**
vrcholový šport, Slovenská štátna reprezentácia, centrá talentovanej mládeže, centrá olympijskej prípravy, špeciálne prostriedky tréningového procesu rozvoja športovej výkonnosti vrcholových cyklistov v jednotlivých cyklistických odvetviach
- 8. a) Metódy a prostriedky všeobecnej a špeciálnej diagnostiky trénovanosti športovcov v jednotlivých cyklistických športoch**
diagnostika v športe, laboratórne a terénne diagnostikovanie úrovne športovej výkonnosti cyklistov, funkčná diagnostika
- b) Rozvoj koordinačných schopností juniorských pretekárov v horskej cyklistike - disciplíne zjazd**
štruktúra športového výkonu v horskej cyklistike disciplíne zjazd, všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia orientované na rozvoj koordinačných schopností horských cyklistov zjazdárov a ich kvantitatívne a kvalitatívne využívanie počas RTC
- 9. a) Plánovanie, evidencia a vyhodnocovanie tréningového zaťaženia v cyklistike**
plány športovej prípravy, evidencia tréningového zaťaženia v tréningových denníkoch, spôsoby vyhodnocovania kvantitatívnych a kvalitatívnych ukazovateľov tréningového zaťaženia
- b) Rozvoj rýchlostných schopností juniorských pretekárov v dráhovej cyklistike**
štruktúra športového výkonu v dráhovej cyklistike, všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia orientované na rozvoj rýchlostných schopností dráhových cyklistov a ich kvantitatívne a kvalitatívne využívanie počas RTC
- 10. a) Dlhodobá športová príprava v cyklistike**
senzitivné obdobia rozvoja jednotlivých pohybových schopností, cyklistická všestrannosť, začiatok špecializácie na jeden cyklistický šport, pomer medzi všeobecnými a špeciálnymi prostriedkami tréningového zaťaženia v rámci jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy v cyklistike
- b) Rozvoj vytrvalostných schopností juniorských pretekárov v cestnej cyklistike**
štruktúra športového výkonu v cestnej cyklistike, charakteristika vytrvalostných schopností v cyklistických športoch, všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia orientované na rozvoj vytrvalostných schopností cestných cyklistov a ich kvantitatívne a kvalitatívne využívanie počas RTC
- 11. a) Výber vhodného bicykla pre jednotlivé cyklistické športy a určovanie optimálneho posedu**
somatometrické a výkonnostné kritéria výberu optimálneho bicykla, všeobecné zásady nastavenia správneho posedu a jeho špeciálna korekcia v jednotlivých cyklistických športoch, riziká nesprávneho posedu na bicykli
- b) Cyklistika ako nesúťažné odvetvie**
cykloturistika, kondičná cyklistika, šport pre všetkých, rekreačná športová výchova, školská telesná a športová výchova, spinning, rehabilitácia
- 12. a) Metodika nácviku a zdokonaľovania správneho pedálovania**
kruhová trajektória, pôsobenie síl, kadencia, pákový mechanizmus dolných končatín, spriahnutý pohyb, lateralita, nácvik a zdokonaľovanie správnej techniky pedálovania
- b) Špeciálne rozcvičenie a pohybové hry v cyklistike**
strečingové, uvoľňovacie a relaxačné cvičenia v sedle bicykla a mimo neho, zásady strečingu a jeho význam v cyklistických športoch, všeobecné a špeciálne pohybové hry a súťaže v cyklistike – ich úlohy a význam



- 13. a) Formovanie osobnosti športovca v cyklistických športoch**
štruktúra osobnosti športovca, vekové a pohlavné osobitosti, vlastnosti osobnosti
- b) Tréning vo vysokohorskom prostredí a regeneračné prostriedky výkonnostnej cyklistiky**
tréning vo vyšších nadmorských výškach, aktívna a pasívna regenerácia, sauna, masáž
- 14. a) Adaptácia orgánových systémov cyklistov na dlhodobý vytrvalostný cyklistický tréning**
adaptácia srdcovo – cievneho a dýchacieho systému
- b) Využitie videozáznamu pri posudzovaní racionálnej techniky jazdy na bicykli v technických cyklistických športoch**
zásady a pravidlá pri tvorbe videozáznamov, technika, technické cyklistické športy (downhill, fourcross, cyklotrial, BMX, krasojazda), Garmin VIRB
- 15. a) Psychologická príprava v cyklistike**
formovanie osobnosti športovca v cyklistických športoch, štruktúra osobnosti športovca, vlastnosti osobnosti, predštartové stavy, psychoregulácia
- b) Využitie výsledkov funkčných vyšetrení cyklistov pri výbere cyklistického športu, tvorbe tréningového programu a prognózovaní športovej výkonnosti**
funkčná diagnostika, všeobecné a špeciálne testy pohybovej výkonnosti cyklistov, úroveň športovej výkonnosti cyklistov v jednotlivých cyklistických odvetviach v závislosti od dosahovaných výsledkov vo všeobecných a špeciálnych testoch pohybovej výkonnosti
- 16. a) Etapa športovej predprípravy a etapa základného tréningu v jednotlivých cyklistických športoch**
vekové hranice športovej predprípravy a základného tréningu v jednotlivých cyklistických športoch, všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia a ich kvantitatívne a kvalitatívne charakteristiky v športovej predpríprave a základnom tréningu
- b) Športová strava cyklistov**
doplnkové výživové suplementy v cyklistike, zásady príjmu energie a tekutín počas pretekov v jednotlivých cyklistických odvetviach
- 17. a) Historické medzníky v pretekovej cyklistike a materiálnom vybavení**
stručný vývoj jednotlivých cyklistických odvetví a najvýznamnejších pretekov, konštrukčné a materiálové charakteristiky rámov, kolies, komponentov
- b) Využitie mechanického výkonu pri určovaní intenzity tréningového zaťaženia a úrovne športovej výkonnosti v cyklistike**
charakteristika mechanického výkonu v cyklistike, spôsoby laboratórneho a terénneho testovania mechanického výkonu cyklistov, tréning podľa wattov
- 18. a) Problémy športovej prípravy detí a mládeže v cyklistike**
zdravotné riziká, vekové a pohlavné osobitosti, všestrannosť a primeranosť tréningového procesu, motivačné mechanizmy
- b) Využitie pulzovej frekvencie pri určovaní intenzity tréningového zaťaženia a úrovne športovej výkonnosti v cyklistike**
charakteristika pulzovej frekvencie z pohľadu intenzity pohybového zaťaženia v cyklistike, spôsoby zaznamenávania a vyhodnocovania pulzovej frekvencie počas športového výkonu cyklistov, tréning podľa pulzovej frekvencie
- 19. a) Riadenie tréningového procesu v cyklistike**



tréner, osobnostné črty trénera, odborná erudovanosť, priama a nepriama riadiaca činnosť trénera, činnosť trénera počas pretekov

b) Organizačné zabezpečenie cyklistických športov v Európe a vo svete

EUC, UCI, WCC

20. a) Doping v cyklistike

charakteristika zakázaných spôsobov zvyšovania úrovne športovej výkonnosti a urýchlenia regeneračných procesov v cyklistike, riziká spojené s užívaním dopingu, medzinárodné antidopingové organizácie

b) Osobitosti v tréningu žien cyklistiek

somatometrické, funkčné, osobnostné a psychické rozdiely medzi mužmi a ženami, osobitosti tréningu v rámci ontogenézy ženy

Literatúra

1. BELÁS, M.: Vybrané faktory determinujúce športový výkon v horskej cyklistike, disciplíne cross-country. Rigorózna práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2005.
2. CIHLÁŘ, J.: Cyklistika pro každého. Praha, Olympia 1991, s.180.
3. COOPER, K. H.: Aerobický program pre aktívne zdravie. Bratislava, Šport 1990, s.334.
4. DOVALIL, J. a kol.: Výkon a tréning ve sportu. Praha, Olympia 2002, s.331.
5. DOVALIL, J. a kol.: Výkon a tréning ve sportu. Praha, Olympia 2002, s.331.
6. FRIEL, J.: Tréningová bible pro cyklisty. Mladá fronta 2009. ISBN 978-80-204-2640-6.
7. GREGOR, T.: Psychológia športu. Bratislava 2013. ISBN 978-80-968292-7-1.
8. HAMAR, D. a kol.: Izokineticý bicyklový ergometer vo funkčnej diagnostike cyklistov. Telesná výchova a šport, 6, 1996, č.4, s. 11 – 14.
9. JEŘÁBEK, J. – DOLEŽAL, P.: Základní programový materiál cyklistiky. UV ČSTV, Praha 1982.
10. LOPES, B. – MCCORMACK, L.: Tréningová bible pro bikery. Mladá fronta 2010. ISBN 978– 80–204–336 –1.
11. MACÁK, I.: Psychológia športovej úspešnosti. Bratislava, IRIS 1992, s.203.
12. PETROVIČ, J.: Predpoklady mládeže na cyklistický šprint: Kandidátska dizertácia. Bratislava: FTVŠ UK, 1992, 117 s.
13. PROCHÁDZKA, K.: Bicykel. Bratislava, SPN 1993, s.205.
14. SOULEK, I. – MARTINEK, K.: Cyklistika. Grada Publishing, 2000.
15. ZEMAN, J. – MATOUŠEK, R.: Výber a príprava športovo talentovanej mládeže v cyklistike. Bratislava, Šport 1984.
16. ZEMAN, J.: Rýchlostná cyklistika. Bratislava, Šport 1983, 176 s.
17. www.uci.ch
18. www.cyklistikaszc.sk

PaedDr. Belás Martin, PhD.