



## ***Okruhy tém na štátne záverečné skúšky*** **Športová špecializácia – CYKLISTIKA**

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

1. a) **Výber talentovanej mládeže pre cyklistiku**  
talent, nadanie, vlohy, zásady plánovitého výberu talentovanej mládeže pre cyklistické športy
- b) **Technologické medzníky v materiálnom vybavení v cestnej cyklistike**  
materiály, komponenty, závislosť športového výkonu od materiálneho vybavenia
2. a) **Metodika nácviku a zdokonaľovania pohybových zručností v cyklistike**  
nácvik a zdokonaľovanie techniky šliapania, ovládania bicykla v meniacich sa terénnych podmienkach, optimalizácia nastavenia posedu cyklistu, všeobecné a špeciálne prostriedky rozvoja pohybových zručností
- b) **Technologické medzníky v materiálnom vybavení v horskej cyklistike**  
materiály, komponenty, závislosť športového výkonu od materiálneho vybavenia
3. a) **Všeobecné a špeciálne tréningové prostriedky rozvoja silových schopností v cyklistike**  
prostriedky všeobecného a špeciálneho rozvoja silových schopností, ich objem, intenzita, periodizácia
- b) **Podiel materiálneho a technického vybavenia na úroveň dosahovanej športovej výkonnosti v cyklistike**  
závislosť úrovne športového výkonu v cyklistike od hmotnosti bicykla, kvality spracovania kolies – hmotnosť, tuhosť, nahustenie pneumatík; aerodynamických prvkov
4. a) **Vekové a pohlavné osobitosti cyklistov v jednotlivých etapách dlhodobej športovej prípravy**  
vývoj motoriky človeka, vplyv športového tréningu na organizmus cyklistu, charakteristika a zameranie jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy v cyklistike
- b) **Pitný a stravovací režim v príprave a počas pretekov v cyklistike**  
stravovanie vrcholových cyklistov, doplnkové výživové preparáty využívané výkonnosťnými cyklistami
5. a) **Štruktúra športového výkonu v cyklistike**  
zložky štruktúry športového výkonu, kinematická a dynamická subštruktúra
- b) **Doping v cyklistike**  
účinky zakázaných podporných suplementov na organizmus športovca; zakázané podporné prostriedky športovej výkonnosti nepatriace medzi látky prijímané tráviacim traktom človeka; Slovenská antidopingová agentúra; medzinárodná antidopingová asociácia
6. a) **Metódy a prostriedky všeobecnej a špeciálnej diagnostiky trénovanosti cyklistov**  
diagnostika v športe, laboratórne a terénne diagnostikovanie úrovne športovej výkonnosti cyklistov, funkčná diagnostika
- b) **Podmienky realizácie vrcholového športového výkonu v jednotlivých cyklistických športoch**  
centrá talentovanej mládeže; štátna reprezentácia; tréningové a regeneračné prostriedky vrcholových cyklistov
7. 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) Izokinetický bicyklový ergometer**

charakteristika izokinetického režimu pohybového zaťaženia; funkčné parametre dostupných izokinetických bicyklových ergometrov; možnosti diagnostiky úrovne pohybovej výkonnosti cyklistov na izokinetickom bicyklovom ergometri

**8. a) Všeobecné a špeciálne tréningové prostriedky rozvoja vytrvalostných schopností v cyklistike**

všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia orientované na rozvoj vytrvalostných schopností cyklistov a ich kvantitatívne a kvalitatívne využívanie počas RTC

**b) Diagnostika mechanického výkonu cyklistov**

laboratórne a terénne testovanie úrovne mechanického výkonu cyklistov; bicyklové ergometre, SRM systém, Powertap systém; tréning podľa wattov

**9. a) Psychologická príprava v cyklistike**

formovanie osobnosti športovca v cyklistických športoch, štruktúra osobnosti športovca, vlastnosti osobnosti, predštartové stavy, psychoregulácia

**b) Diagnostika laktátovej krivky v cyklistike**

laboratórne a terénne testovanie laktátového spádu; využitie výsledkov diagnostiky laktátovej krivky v modelovaní športového tréningu cyklistov a hodnotení jeho účinnosti

**10. a) Regeneračné prostriedky využívané vo výkonnostnej cyklistike**

aktívna a pasívna regenerácia, športová výživa

**b) Metódy pedagogického výskumu v cyklistike**

pozorovanie; riadený rozhovor a dotazníková metóda získavania výskumných údajov v cyklistike; experiment; metodológia testovania športovej výkonnosti v cyklistike aplikovaná v záverečných prácach; logické metódy výskumného sledovania v cyklistických športoch

**11. a) Využitie výsledkov funkčných vyšetrení cyklistov**

pri výbere cyklistického športu, tvorbe tréningového programu a prognózovaní športovej výkonnosti

**b) Príprava a realizácia hospitácie na tréningových jednotkách cestných cyklistov**

hospitačný záznam; sledovanie pedagogického pôsobenia trénera; cieľ hospitácie; úlohy hospitácie tréningovej jednotky; využitie výsledkov hospitácie v športovej praxi

**12. a) Biomechanická analýza jazdy na bicykli**

prostriedky a metódy biomechaniky, model optimálnej techniky pedálovania, kinematická analýza v cyklistike

**b) Princípy vrcholového športového tréningu a zaťaženia z hľadiska adaptačných procesov organizmov cyklistov**

adaptačné zmeny jednotlivých orgánových systémov vrcholových cyklistov v závislosti od realizovaného tréningového zaťaženia; modelovanie štruktúry tréningového zaťaženia vrcholových cyklistov v závislosti od adaptačných mechanizmov ľudského tela

**13. a) Všeobecné a špeciálne tréningové prostriedky rozvoja koordinačných schopností v cyklistike**

všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia orientované na rozvoj koordinačných schopností cyklistov a ich kvantitatívne a kvalitatívne využívanie počas RTC

**b) Úlohy a povinnosti reprezentačného trénera v jednotlivých cyklistických športoch**

štruktúra osobnosti trénera v cyklistike; trénerské zabezpečenie vrcholných cyklistických podujatí



- 14. a) Využitie tréningu vo vysokohorskom prostredí v cyklistike**  
charakteristika vysokohorského prostredia, hypoxia, adaptácia, aklimatizácia
- b) Riadenie tréningového procesu v cyklistike**  
riadiaca činnosť trénera v cyklistike; komunikácia tréner – športovec v tréningovom procese a počas pretekov v cyklistike
- 15. a) Všeobecné a špeciálne tréningové prostriedky rozvoja rýchlostných schopností v cyklistike**  
všeobecné a špeciálne prostriedky tréningového zaťaženia orientované na rozvoj rýchlostných schopností cyklistov a ich kvantitatívne a kvalitatívne využívanie počas RTC
- b) Sponzoring a reklama v cyklistike**  
možnosti sponzoringu a financovania cyklistických tímov; UCI pravidlá ohľadne reklamných log na cyklistickom oblečení
- 16. a) Nesúťažné cyklistické odvetvia a ich funkcia v spoločnosti**  
cyklistika pre každého, cykloturistika, spinning, indoor cycling, cyklistika ako rehabilitačný prostriedok
- b) Teoretické vedecké východiská z oblasti štruktúry športového výkonu v cyklistike**  
teoretické modely štruktúr športových výkonov jednotlivých cyklistických odvetví; dostupné vedecké poznatky z oblasti štruktúry športových výkonov v jednotlivých cyklistických športoch
- 17. a) Tvorba štruktúry tréningového zaťaženia v rozličných cykloch cyklistickej prípravy**  
tréningové plány, cykly, štruktúra tréningového procesu
- b) Ročný tréningový cyklus športovej prípravy vrcholových cyklistov**  
ciele, úlohy, zložky a štruktúra ročného tréningového cyklu športovej prípravy vrcholových cyklistov; zásady tvorby tréningových cyklov
- 18. a) Špecifiká cyklistickej prípravy špeciálnych skupín populácie**  
telesne oslabených, seniorov, žien v tehotenstve
- b) Cyklistické trenažéry**  
druhy a typy cyklistických trenažérov; využitie cyklistických trenažérov v športovej príprave cyklistov rôzneho veku, úrovne športovej výkonnosti a cyklistickej špecializácie
- 19. a) Systém starostlivosti o talentovanú mládež v cyklistike na Slovensku**  
centrá talentovanej mládeže, olympijské centrá talentovanej mládeže, zväzové centrum, športové triedy, cyklistické kluby a oddiely
- b) Miesto a postavenie cyklistických športov v školskej a rekreačnej telesnej výchove**  
zastúpenie cyklistiky v učebných osnovách jednotlivých typov Slovenských škôl; rekreačné formy cyklistiky; cyklomaratóny, cykloturistika
- 20. a) Rezervy zvyšovania rýchlosti pohybu v cyklistike z hľadiska využitia technických prostriedkov**  
aerodynamika, valivý odpor
- b) Športový tréning vrcholových cyklistov**  
charakteristika športového tréningu vrcholových cyklistov; ciele, úlohy, zásady a zložky športového tréningu v cyklistike

## **Literatúra**



**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava  
<http://www.fsport.uniba.sk>



1. ALTER, M.: Strečink. Grada, Praha: 1999.
2. BELÁS, M.: Vybrané faktory determinujúce športový výkon v horskej cyklistike, disciplíne cross-country. Rigorózná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2005.
3. DOVALIL, J. a kol.: Výkon a tréning ve sportu. Praha, Olympia 2002, s.331.
4. FRIEL, J.: Tréninková bible pro cyklisty. Mladá fronta 2009. ISBN 978-80-204-2640-6.
5. GREGOR, T.: Psychológia športu. Bratislava 2013. ISBN 978-80-968292-7-1.
6. LOPES, B. – MCCORMACK, L.: Tréninková bible pro bikery. Mladá fronta 2010. ISBN 978– 80–204–336 –1.
7. PETROVIČ, J.: Predpoklady mládeže na cyklistický šprint: Kandidátska dizertácia. Bratislava: FTVŠ UK, 1992, 117 s.
8. ZEMAN, J. – MATOUŠEK, R.: Výber a príprava športovo talentovanej mládeže v cyklistike. Bratislava, Šport 1984.
9. [www.uci.ch](http://www.uci.ch)
10. [www.cyklistikaszc.sk](http://www.cyklistikaszc.sk)

PaedDr. Belás Martin, PhD.