



## ***Okruhy tém na štátne záverečné skúšky*** ***Teória a didaktika športovej špecializácie I – SNOWBOARDING***

### ***pre bakalársky stupeň štúdia***

1. a) **Vznik a vývoj snowboardingu vo svete**  
historické pozadie vzniku snowboardingu, vznik snurferu, rozvoj technológie snowboardového výstroja, rozvoj športového snowboardingu
- b) **Biomechanické základy trikových disciplín**  
vonkajšie a vnútorné sily jednotlivých pohybových štruktúr v disciplíne big air, jibbing, slopes style
2. a) **Stavba tratí pre slalom, obrovský slalom a snowboardcross**  
technické zabezpečenie, bezpečnostné zabezpečenie, technické parametre a metodika stavby slalomu, obrovského slalomu, stavba skokov, vln a odklonených dráh s snowboardcrosse
- b) **Štruktúra pohybového výkonu v disciplíne U-rampa**  
limitujúce faktory športového výkonu v U rampe, funkčné predpoklady, psychické nároky, požiadavky z hľadiska motorických schopností, taktika, materiálne zabezpečenie, sociálne pozadie
3. a) **Metodika nácviku slalomovej techniky**  
základná škola rezaného oblúka, variácie techniky pre slalom a obrovský slalom, nácvik jazdy v slalomových bránach, zdokonaľovanie jazdy v bránach
- b) **Biomechanické základy snowboardcrossu**  
vonkajšie a vnútorné sily v typických situáciách na jednotlivých snowboardcrossových prekážkach, vyvodenie záverov pre trénerskú prax
4. a) **Škola detí, animačné programy**  
špecifiká učenia detí, zákonitosti rozvoja motorických schopností s ohľadom na vek, možnosti tvorby animačných programov a ich využitia v teréne
- b) **Rozvoj rytmických schopností špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**  
definícia, rytmické schopnosti v jazde na snowboarde, rytmické cvičenia na snowboarde
5. a) **Metodika nácviku zosúvaných oblúkov**  
motorická príprava a prípravné cvičenia na snehu, cvičenia sklzu a hranenia, škola oblúkov, chyba a oprava, zdokonaľovacie cvičenia
- b) **Výber talentovane mládeže pre Alpine disciplíny**  
základné nastavenie požiadaviek z hľadiska športového výkonu, organizácia a realizácia testov, vyhodnocovanie a proces rozhodovania
6. a) **Vývoj snowboardingu na Slovensku**  
príchod snowboardingu na Slovensko, prví priekopníci, rozvoj snowboardovej komunity a inštitúcií, rozvoj športového a rekreačného snowboardingu
- b) **Metodika nácviku techniky obrovského slalomu**  
základná škola rezaného oblúka, variácie rezaného oblúky, nácvik jazdy v bránach, riešenia štandardných situácií v obr. slalome
7. a) **Výstroj, rozdelenie, údržba, mechanické a jazdné vlastnosti**



rozdelenie výstroja podľa disciplín, parametre jednotlivých častí výstroja, doplnky, postup pri výbere výstroja, trendy

**b) Štruktúra pohybového výkonu v snowboardcrosse**

limitujúce faktory športového výkonu v SBX, funkčné predpoklady, psychické nároky, požiadavky z hľadiska motorických schopností, taktika, materiálne zabezpečenie, sociálne pozadie

**8. a) Metodika nácviku jednotlivých techník v snowboardcrosse**

rozdelenie jazdy v SBX na jednotlivé techniky v závislosti od typu prekážky, charakteristika jednotlivých techník, postup nácviku jednotlivých techník, zdokonaľovacie cvičenia

**b) Rozvoj rýchlosti špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**

význam sklzovej rýchlosti v snowboardingu, význam koordinačných a kondičných schopností pre dosahovanie rýchlosti, cvičenia a programy na rozvoj rýchlosti

**9. a) Štruktúra pohybového výkonu v obrovskom slalome**

limitujúce faktory športového výkonu v obr. slalome, funkčné predpoklady, psychické nároky, požiadavky z hľadiska motorických schopností, taktika, materiálne zabezpečenie, sociálne pozadie

**b) Rozvoj reakčných schopností špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**

význam reakčných schopností v jazde na snowboarde a v jednotlivých disciplínach, možnosti rozvoja reakcie v imitačných cvičeniach, cvičenia na snehu na rozvoj reakcie s výberom a bez výberu

**10. a) Metodika nácviku základných skokov**

rozdelenie skokov, použitie rôznych skokov v jednotlivých disciplínach, cvičenia na osvojenie techniky jednotlivých skokov, cvičenia na zdokonaľovanie jednotlivých skokov

**b) Štruktúra pohybového výkonu v disciplíne Slopestyle**

limitujúce faktory športového výkonu v SS, funkčné predpoklady, psychické nároky, požiadavky z hľadiska motorických schopností, taktika, materiálne zabezpečenie, sociálne pozadie

**11. a) Technika a technická príprava v snowboardcrosse**

analýza techniky jednotlivých pohybových štruktúr v SBX, optimálny model techniky v SBX, cvičenia na zdokonaľovanie techniky prekonávania jednotlivých prekážok v SBX

**b) Stavba tratí pre freestyle disciplíny**

popis jednotlivých prekážok pre freestyle disciplín, bezpečnostné prvky pre freestyleové prekážky, postup pri stavbe jednotlivých trikových prekážok

**12. a) Metodika nácviku rezaných oblúkov**

motorická príprava a prípravné cvičenia na snehu, cvičenia hranenia, cvičenia na iniciáciu a vedenie oblúka, cvičenia na nadväzovanie oblúka, zdokonaľovacie cvičenia, cvičenia na zmenu parametrov oblúka

**b) Rozvoj rovnováhových schopností špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**

rovnováhové schopnosti v snowboardingu, ich význam v jednotlivých disciplínach, možnosti rozvoja rovnováhy v imitačných cvičeniach a na snehu, možnosti rozvoja rovnováhy s využitím doplnkových športov

**13. a) Štruktúra pohybového výkonu v slalome**

limitujúce faktory športového výkonu v DU, funkčné predpoklady, psychické nároky, požiadavky z hľadiska motorických schopností, taktika, materiálne zabezpečenie, sociálne pozadie

**b) Rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**



kinesteticko-diferenciačné schopnosti v snowboardingu, ich význam v jednotlivých disciplínach, možnosti ich rozvoja v imitačných cvičeniach a na snehu, možnosti rozvoja kinesteticko-diferenciačných schopností s využitím doplnkových športov

**14. a) Technika a technická príprava vo Freestyle disciplínach**

analýza techniky jednotlivých pohybových štruktúr v trikových disciplínach, optimálny model techniky v trikových disciplínach cvičenia na zdokonaľovanie techniky prekonávania jednotlivých prekážok v trikových disciplínach

**b) Výber talentovanej mládeže pre Freestyle disciplíny**

základné nastavenie požiadaviek z hľadiska športového výkonu, organizácia a realizácia testov, vyhodnocovanie a proces rozhodovania

**15. a) Metodika nácviku techník v disciplíne jibbing**

rozdelenie na jednotlivé techniky v závislosti od typu prekážky, charakteristika jednotlivých techník, postup nácviku jednotlivých techník, zdokonaľovacie cvičenia

**b) Rozvoj vytrvalosti špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**

význam vytrvalostných schopností v snowboardingu a ich význam v jednotlivých disciplínach, možnosti ich rozvoja v imitačných cvičeniach a na snehu, možnosti rozvoja vytrvalostných schopností s využitím doplnkových športov

**16. a) Štruktúra pohybového výkonu v disciplíne jibbing**

limitujúce faktory športového výkonu v jibbingu, funkčné predpoklady, psychické nároky, požiadavky z hľadiska motorických schopností, taktika, materiálne zabezpečenie, sociálne pozadie

**b) Výber talentovanej mládeže pre snowboardcross**

základné nastavenie požiadaviek z hľadiska športového výkonu v SBX, organizácia a realizácia testov, vyhodnocovanie a proces rozhodovania

**17. a) Metodika nácviku základných trikov skupiny Flat freestyle**

motorická príprava a prípravné cvičenia na snehu, nácvik základných pohybov /press, ollie, nollie, rotačné variácie/ na mieste, nácvik v pohybe, nácvik základných obrátov šikmo svahom, v smere spádnice, možnosti zdokonaľovania

**b) Práca s videokamerou, videoanalýza, videocoaching**

význam videoanalýzy v snowboardingu, technické predpoklady získavania videozáznamu, postup pri natáčaní videozáznamu, možnosti prehrávania videozáznamu, 2D videoanalýza

**18. a) Rozvoj priestorovo-orientačných schopností špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**

význam priestorovo-orientačných schopností v snowboardingu a ich význam v jednotlivých disciplínach, možnosti ich rozvoja v imitačných cvičeniach a na snehu, možnosti rozvoja priestorovo-orientačných schopností s využitím doplnkových športov

**b) Štruktúra pohybového výkonu v disciplíne Big Air**

limitujúce faktory športového výkonu v BA, funkčné predpoklady, psychické nároky, požiadavky z hľadiska motorických schopností, taktika, materiálne zabezpečenie, sociálne pozadie

**19. a) Biomechanické základy slalomu a obrovského slalomu**

vonkajšie a vnútorné sily v slalomových oblúkoch, možnosti ovplyvňovania vonkajších síl vnútornými silami jazdca, možnosti riešenia jednotlivých situácií v slalome a obrovskom slalome z hľadiska biomechaniky



**b) Technika a technická príprava v slalomových disciplínach**

analýza techniky jednotlivých pohybových štruktúr v slalomových disciplínach, optimálny model techniky v slalomových disciplínach, cvičenia na zdokonaľovanie slalomovej techniky, variácie tréningu v slalomových bránach

**20. a) Rozvoj sily špeciálnymi prostriedkami v snowboardingu**

význam jednotlivých druhov sily v snowboardingu a ich význam v jednotlivých disciplínach, možnosti ich rozvoja v imitačných cvičeniach a na snehu, možnosti rozvoja silových schopností s využitím doplnkových športov

**b) Najnovšie poznatky z oblasti techniky v snowboardingu**

nové prvky v metodike základnej a zdokonaľovacej školy, najnovšie triky vo freestyle snowboardingu a ich technické riešenie, možné trendy vo vývoji techniky v trikových a rýchlostných disciplínach

## ***Literatúra***

1. DOLEŽAJOVÁ, L – LEDNICKÝ, A.: Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava : ŠVS TVaŠ, 2002. 131 s.
2. FRISCHENSCHLAGER, E.: Richtig snowboarding in drei Tagen. Munchen, 1998, 125 s.
3. KAUFMANN, C.: Biomechanik Snowboarden. In: 1920-1990 Institut fur Korperkultur, Leibeserziehung und Sportwissenschaft an der Universitat Giesen, Giesen, 1990.
4. KOMADEL, Ľ. – HAMAR, D. – MARČEK, T.: Diagnostika trénovanosti. Bratislava, 1985, 216 s.
5. NIEGODZKY, P.: Začíname so snowboardom. Iuventa Bratislava, 1992.
6. PACH, M.: Snowboarding. PEEM, Bratislava, 2002, 52 s.
7. PACH, M.: Kinematické charakteristiky štruktúry pohybu v snowboardových oblúkoch a ich vplyv na efektivitu techniky. Dizertačná práca, Bratislava, 2001.
8. REICHENFELD, R. – BRUECHERT, A.: Snow-boarding. Champaign, Human Kinetics 1995, 139 s.
9. WEISS, CH.: Snowboarding-know how. Munchen, BLV 1995, 126 s.
10. ŠIMONEK, J. – ZRUBÁK, A.: Základy kondičnej prípravy v športe. Bratislava, Šport, 1995.

Mgr. Pach Martin, PhD.