



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

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

1. **a) Teoretické východiská v oblasti športového snowboardingu – slalomové disciplíny**  
základné biomechanické predpoklady športového výkonu v slalome a obrovskom slalome, pravidlá, taktika, materiály pre slalomové disciplíny
- b) Možnosti zvyšovania výkonnosti v disciplíne Big Air**  
využitie najnovších trendov v kondičnom a koordinačnom tréningu pri zvyšovaní výkonnosti, tvorba nových cvičení a programov pre trikový tréning, doplnkové športy so zameraním na imitáciu pohybových štruktúr v BA
2. **a) prognóza vývoja disciplíny slope style**  
prognóza techniky v SS, prognóza výstroja v SS, prognóza prípravy pre súťaže v SS, prognóza výkonnosti v SS
- b) Možnosti zvyšovania výkonnosti v disciplíne Jibbing**  
využitie najnovších trendov v kondičnom a koordinačnom tréningu pri zvyšovaní výkonnosti, tvorba nových cvičení a programov pre trikový tréning, doplnkové športy so zameraním na imitáciu pohybových štruktúr v jibbingu
3. **a) Overovanie pripravenosti pretekára v disciplíne Big Air**  
výber vhodných testov s ohľadom na vybrané ciele, organizácia a realizácia testov, vyhodnotenie výsledkov a plánovanie prípravy na ich základe
- b) Možnosti zvyšovania výkonnosti v disciplíne obrovský slalom**  
využitie najnovších trendov v kondičnom a koordinačnom tréningu pri zvyšovaní výkonnosti, tvorba nových cvičení a programov pre trikový tréning, doplnkové športy so zameraním na imitáciu pohybových štruktúr v obrovskom slalome
4. **a) Overovanie pripravenosti pretekára v disciplíne obrovský slalom**  
výber vhodných testov s ohľadom na vybrané ciele, organizácia a realizácia testov, vyhodnotenie výsledkov a plánovanie prípravy na ich základe
- b) Pravidlá a hodnotenie v slalome**  
pravidlá slalomu, rozhodovanie v slalomových disciplínach, riešenie krízových situácií počas súťaže v DU
5. **a) Ideomotorický tréning a jeho využitie v snowboardingu**  
teoretické východiská ideomotorického tréningu, využitie ideomotorického tréningu pre jednotlivé disciplíny, osvojenie si základných postupov ideomotorického tréningu
- b) Pravidlá a hodnotenie v disciplíne U-rampa**  
pravidlá trikových disciplín, výhody a nevýhody subjektívneho hodnotenia, rozhodovanie v disciplíne U-rampa, riešenie krízových situácií počas súťaže v disciplíne U-rampa, formáty súťaží v disciplíne U-rampa
6. **a) Organizácia pretekov, marketing**



technické zabezpečenie pretekov vrátane bezpečnostných prvkov, personálne zabezpečenie, optimalizácia podmienok pre jednotlivé disciplíny, možnosti marketingu

**b) Možnosti zvyšovania výkonnosti v slalome**

využitie najnovších trendov v kondičnom a koordinačnom tréningu pri zvyšovaní výkonnosti, tvorba nových cvičení a programov pre slalomový tréning, doplnkové športy so zameraním na imitáciu pohybových štruktúr v DU

**7. a) prognóza vývoja disciplíny snowboardcross**

prognóza techniky v SBX, prognóza výstroja v SBX, prognóza prípravy pre súťaže v SBX, prognóza výkonnosti v SBX

**b) Overovanie pripravenosti pretekára v disciplíne jibbing**

výber vhodných testov s ohľadom na vybrané ciele, organizácia a realizácia testov, vyhodnotenie výsledkov a plánovanie prípravy na ich základe

**8. a) Bezpečnosť na horách, prvá pomoc na svahu, zranenia v snowboardingu a ich predchádzanie**

biely kódex, bezpečnosť v športovom snowboardingu, zásady prvej pomoci, pravidlá organizácie záchrany, typické zranenia, ochranné prvky, lavínové nebezpečenstvo a prevencia, zásady bezpečného tréningu

**b) Pravidlá a hodnotenie v disciplíne jibbing**

pravidlá trikových disciplín, výhody a nevýhody subjektívneho hodnotenia, rozhodovanie v jibbingu, riešenie krízových situácií počas súťaže v jibbingu, formáty súťaží v jibbingu

**9. a) Teoretické východiská v oblasti športového snowboardingu – freestyle disciplíny**

základné biomechanické predpoklady športového výkonu v trikových disciplínach, pravidlá, taktika, výstroj a materiály pre trikové disciplíny

**b) prognóza vývoja disciplíny obrovský slalom**

prognóza techniky v GS, prognóza výstroja v GS, prognóza prípravy pre súťaže v GS, prognóza výkonnosti v GS

**10. a) Pravidlá a hodnotenie v snowboardcrosse**

pravidlá snowboardcrossu, rozhodovanie v snowboardcrosse, riešenie krízových situácií počas súťaže v snowboardcrosse

**b) Časovanie športovej výkonnosti**

vytýčenie športových cieľov, plánovanie hlavných súťaží v súťažnom období, tréning v teréne v jednotlivých etapách prípravy, zásady časovania výkonnosti z hľadiska kvantity a kvality suchej prípravy a tréningu na snehu, psychická a taktická príprava na vrcholy súťažného obdobia

**11. a) Prognóza vývoja disciplíny jibbing**

prognóza techniky v jibbingu, prognóza výstroja v jibbingu, prognóza prípravy pre súťaže v jibbingu, prognóza výkonnosti v jibbingu

**b) Možnosti zvyšovania výkonnosti v disciplíne Slope Style**

využitie najnovších trendov v kondičnom a koordinačnom tréningu pri zvyšovaní výkonnosti, tvorba nových cvičení a programov pre trikový tréning, doplnkové športy so zameraním na imitáciu pohybových štruktúr v SS

**12. a) Psychologická a taktická príprava snowboardistu**

možnosti riešenia predštartových stavov, zvyšovanie psychickej odolnosti v tréningu a v súťaži, taktika v jednotlivých disciplínach, osvojenie a realizácia taktických pokynov trénera, analýza taktiky v súťaži



- b) Overovanie pripravenosti pretekára v disciplíne U-rampa**  
výber vhodných testov s ohľadom na vybrané ciele, organizácia a realizácia testov, vyhodnotenie výsledkov a plánovanie prípravy na ich základe/ konkrétnych podmienkach
- 13. a) Možnosti zvyšovania výkonnosti v disciplíne U rampa**  
využitie najnovších trendov v kondičnom a koordinačnom tréningu pri zvyšovaní výkonnosti, tvorba nových cvičení a programov pre trikový tréning, doplnkové športy so zameraním na imitáciu pohybových štruktúr v U-rampe
- b) Prognóza vývoja disciplíny slalom**  
prognóza techniky v DU, prognóza výstroja v DU, prognóza prípravy pre súťaže v DU, prognóza výkonnosti v DU
- 14. a) Teoretické východiská v oblasti školského snowboardingu**  
legislatívne podklady pre organizáciu školských kurzov, technické a organizačné zabezpečenie, bezpečnostné zásady, odborné predpoklady učiteľov, školiace centrá a spôsob akreditácie
- b) prognóza vývoja disciplíny U-rampa**  
prognóza techniky v HP, prognóza výstroja v HP, prognóza prípravy pre súťaže v HP, prognóza výkonnosti v HP
- 15. a) Vedecké poznatky z oblasti športového snowboardingu**  
základné témy riešené vo vedeckých publikáciách, využitie konkrétnych vedeckých poznatkoch v tréningu snowboardistov
- b) Pravidlá a hodnotenie v disciplíne slope style**  
pravidlá trikových disciplín, výhody a nevýhody subjektívneho hodnotenia, rozhodovanie v slope style, riešenie krízových situácií počas súťaže v slope style, formáty súťaží v slope style
- 16. a) Pravidlá a hodnotenie v obrovskom slalome**  
pravidlá obrovského slalomu, rozhodovanie v slalomových disciplínach, riešenie krízových situácií počas súťaže v obrovskom slalome
- b) Overovanie pripravenosti pretekára v snowboardcrosse**  
výber vhodných testov s ohľadom na vybrané ciele, organizácia a realizácia testov, vyhodnotenie výsledkov a plánovanie prípravy na ich základe
- 17. a) Prognóza vývoja disciplíny big air**  
prognóza techniky v BA, prognóza výstroja v BA, prognóza prípravy pre súťaže v BA, prognóza výkonnosti v BA
- b) Overovanie pripravenosti pretekára v disciplíne slope style**  
výber vhodných testov s ohľadom na vybrané ciele, organizácia a realizácia testov, vyhodnotenie výsledkov a plánovanie prípravy na ich základe
- 18. a) Overovanie pripravenosti pretekára v disciplíne slalom**  
výber vhodných testov s ohľadom na vybrané ciele, organizácia a realizácia testov, vyhodnotenie výsledkov a plánovanie prípravy na ich základe
- b) Systém riadenia a organizácie v športovom zväze a snowboardovom klube, legislatívne základy**  
miesto športového zväzu v štruktúre športových zväzov a vzťahy ku štátnym inštitúciám, systém dotovania športových zväzov, stanovy športového zväzu, možnosti založenia športového klubu, technické a organizačné zabezpečenie fungovania športového klubu, marketing



**19. a) Výživa a regenerácia v športovej príprave snowboardistov**

význam výživy v jednotlivých etapách prípravy snowboardistov, zostavovanie jedálnička pre jednotlivé etapy prípravy, regenerácia v jednotlivých etapách prípravy, kompenzačné cvičenia

**b) Teoretické východiská v oblasti športového snowboardingu – snowboardcross**

základné biomechanické predpoklady športového výkonu v snowboardcrosse, taktika, materiály pre snowboardcross

**20. a) Pravidlá a hodnotenie v disciplíne big air**

pravidlá trikových disciplín, výhody a nevýhody subjektívneho hodnotenia, rozhodovanie v BA, riešenie krízových situácií počas súťaže v BA, formáty súťaží v BA

**b) Možnosti zvyšovania výkonnosti v snowboardcrosse**

využitie najnovších trendov v kondičnom a koordinačnom tréningu pri zvyšovaní výkonnosti, tvorba nových cvičení a programov pre snowboardcross, doplnkové športy so zameraním na imitáciu pohybových štruktúr v snowboardcrosse

## **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, L. – 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.