



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

pre bakalársky stupeň štúdia

1. **a) Charakteristika triatlonu**
triatlon ako celok, jednotlivé disciplíny triatlonu, špecifiká triatlonu
- b) Metodika rozvoja pohybových zručností plávania v triatlone**
metodika plaveckého spôsobu kraul, prvkové plávanie, plávanie s pomôckami, špecifické plavecké zručnosti triatlonistu
2. **a) Vznik a vývoj triatlonu vo svete**
príčiny vzniku triatlonu, miesto vzniku triatlonu, prvé triatlonové preteky, prvé triatlonové štruktúry - spolky
- b) Metodika nácviku plaveckého spôsobu kraul v triatlone**
postup pri nácviku plaveckého spôsobu kraul, rozdeľ v metodike v jednotlivých vekových kategóriách
3. **a) Vznik a vývoj triatlonu na Slovensku**
príčiny vzniku triatlonu na Slovensku, prvý triatlonový zväz, prvé preteky, organizácie
- b) Metodika nácviku techniky jazdy na bicykli**
nácvik jednotlivých zručností, rozdielnosť používania prevodov v rôznych vekových kategóriách, modernej technológie a ich využívanie v cyklistickej časti triatlonu
4. **a) Súťažné pravidlá v triatlone**
pravidlá podľa jednotlivých súťaží, pravidlá ITU, pravidlá v plaveckej časti, cyklistickej časti, bežeckej časti a v depe
- b) Metodika rozvoja pohybových zručností na bicykli**
jazda na bicykli v rôznych podmienkach, na trenažéri, na ceste, v kopci, v zjazde, jazda vo vetre, jazda v balíku jazda, nasadenie na bicykel, zosadenie z bicykla, vedenie bicykla v depe
5. **a) Metodika nácviku bežeckého kroku v triatlone**
bežecká abeceda, technické cvičenia, postup pri rôznych vekových kategóriách
- b) Pravidlá triatlonu**
kategorizácia súťaží, povolené zaťaženie v triatlone, duatlone, akvatlone pre jednotlivé vekové kategórie
6. **a) Zložky športového tréningu v triatlone**
kondičná, technická, taktický, psychologická a taktický zložka, práca v depe
- b) Štruktúra kondičných schopností triatlonistu**
charakteristika kondičných schopností a ich štruktúra, možnosti rozvoja kondičných schopností
7. **a) Model dlhodobej športovej prípravy v triatlone zameraný na vekové a pohlavné osobitosti v príprave triatlonistov**
využívanie senzitívnych období v tréningovej príprave, rozvoj jednotlivých kondičných schopností v dlhodobej príprave športovca, špecifiká v príprave mužov a žien
- b) Práca triatlonistu v depe**



pravidlá pohybu športovca v depe, nácvik a rozvoj jednotlivých zručností, príprava technického zabezpečenia

8. a) **Tréningové prostriedky rekreačného, výkonnostného a vrcholového triatlonu**
špecifiká tréningového zaťaženia v jednotlivých výkonnostných kategóriách, cieľ prípravy, úlohy prípravy
- b) **Využitie nešpecifických prostriedkov na rozvoj vytrvalosti v triatlone**
rozvoj vytrvalosti počas zranenia, regeneračné formy zaťaženia, psychologické vplyvy monotónneho zaťaženia, vodné športy, zimné športy, nešpecifické prostriedky rozvoja vytrvalosti
9. a) **Rozvoj aeróbnej kapacity v triatlone**
metódy rozvoja, podmienky zaťaženia, intenzita, objem, interval, zaradenie podnetov v ročnom tréningovom cykle
- b) **Kĺbová pohyblivosť, ohybnosť a pružnosť pohybového aparátu a ich vzťah k športovému výkonu triatlonistu**
vzťah flexibility k pohybovej činnosti, vplyv na regeneráciu, udržiavanie funkčného stavu pohybového aparátu z hľadiska jednostrannosti vrcholového športového tréningu
10. a) **Evidencia a vyhodnocovanie tréningového zaťaženia**
záznamové formy, využívanie moderných prostriedkov monitorovania a záznamu, všeobecné a špeciálne ukazovatele, vyhodnocovanie ročného tréningového cyklu
- b) **Rozvoj kondičných schopností v cyklistike**
tréningové prostriedky na zvyšovanie výkonnosti v cyklistickej časti triatlonu, rozvoj vytrvalostných schopností, rozvoj silových schopností
11. a) **Zásady a metódy pri posilňovaní v triatlone**
objem, intenzita, nešpecifické a špecifické prostriedky rozvoja sily, charakteristika vytrvalosti v sile a silovej vytrvalosti
- b) **Využívanie elektrotechnických prostriedkov na diagnostiku tréningového zaťaženia**
využívanie športtesterov v tréningovej praxi, veľkosť zaťaženia podľa srdcovej frekvencie
12. a) **Špecifiká technického vybavenia triatlonistu**
nevyhnutné technické vybavenie podľa platných pravidiel triatlonu, technologický doping, využívanie moderných materiálov vo vrcholovom triatlone
- b) **Diagnostika tréningovanosti v triatlone**
diagnostika aeróbneho prahu, anaeróbneho prahu, laktátová krivka a ich využitie v tréningovom procese, maximálna spotreba kyslíka a jej význam pre triatlon, terénna a laboratórna diagnostika
13. a) **Využitie kondičných prostriedkov na regeneráciu, vyladovanie športovej formy a rehabilitáciu po športových zraneniach**
aeróbne formy zaťaženia ako rehabilitačný prostriedok, beh vo vodnom prostredí, objem, intenzita, zaradenie podnetov pred a po športovom výkone
- b) **Princípy rozvoja vytrvalostných schopností v kondičnej príprave v triatlonistov**
prostriedky, formy, metódy, príklad mikrocyklu v akumulačnom a v transformačnom období
14. a) **Výživa v triatlone, pitný režim**
špecifiká výživy a pitného režimu v triatlone pri rôznych vzdialenostiach, prehriatie
- b) **Rozvoj vytrvalostných schopností v triatlone**



metódy rozvoja vytrvalostných schopností, špecifické prostriedky v triatlone

15. a) Štruktúra športového výkonu v triatlone

štruktúra plaveckého, cyklistického a bežeckého úseku v triatlone, faktory ovplyvňujúce športový výkon triatlonistu

b) Vytrvalostné schopnosti z hľadiska periodizácie

jednotlivé vytrvalostné schopnosti a ich zaradenie v rámci ročného tréningového cyklu, rozvoj všeobecnej a špeciálnej vytrvalostnej schopnosti

16. a) Špecifiká cyklistickej prípravy v triatlone

objem, intenzita, tréning špecifických častí pre triatlon, tréningové prostriedky pre rozvoj vytrvalosti a rýchlosti

b) Taktika v triatlone

taktika v rôznych druhoch triatlonu, taktika v jednotlivých častiach triatlonu, Individualizácia taktiky v triatlone

17. a) Tréning špeciálneho tempa v triatlone

špeciálne tempo v jednotlivých druhoch triatlonu, tréning špeciálneho tempa v plávaní, cyklistike a behu

b) Organizácia súťaži

pravidlá slovenskej triatlonovej únie, príprava pretekov, oficiálny činitelia pretekov

18. a) Vzťah aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti v rozvoji kondičných schopností pre triatlon

rozdielny prístup pri rozvoji vytrvalostných schopností v rôznych disciplínach triatlonu, zastúpenie aeróbného a anaeróbného energického krytia v triatlone

b) Úlohy trénera v tréningovom procese a na pretekoch

odolnosť voči zaťaženiu, psychologické pôsobenie na vôľové vlastnosti, komunikácia, taktická príprava, kontrolná funkcia

19. a) Pásma intenzity a náročnosť tréningového zaťaženia v triatlone

pásma zaťaženia podľa srdcovej frekvencie a maximálnej spotreby kyslíka

b) Hodnotenie pohybov triatlonistu, odhaľovanie a odstraňovanie chýb

video záznam, biomechanická analýza, digitalizácia pohybu

20. a) Základné povinnosti pretekára v triatlone

povinná výstroj pretekára, povinnosti pred štartom, označenie pretekára, časové zariadenie

b) Spojovací tréning v triatlone

metodika nácviku, prechody medzi plaveckým a cyklistickým úsekom a cyklistickým a bežeckým úsekom, práca s neoprénovým oblekom, práca s tretrami a teniskami, príprava vecí v depe

Literatúra

1. FORMÁNEK, J; HORČIC, J.: Triatlon. Olympia, Praha, 2003.
2. KOVÁŘOVÁ, L.: Příprava dětí v triatlonu. Univerzita Karlova v Prahe, 2013.
3. KAMPMILLER, T.; VANDERKA, M.; LACZO, E.; PERÁČEK, P.: Teória športu a didaktika športového tréningu. ICM Agency, Bratislava 2012.
4. FRIEL, J.: Triatlonová bible pro triatlonisty. Mladá fronta, Praha 2014.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

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



5. CARMICHAEL, CH.: Rozhodujúci jízda. Pragma, Praha 2003.
6. DOVALIL, J. et al.: Výkon a tréning ve sportu. Olympia, Praha, 2002.

Mgr. Putala Matúš, PhD.