



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky Športová špecializácia – TRIATLON

pre magisterský stupeň štúdia

1. **a) Periodizácia zaťaženia vrcholového triatlonistu**
špecifiká vrcholového tréningu, rozdelenie jednotlivých období a ich funkcie, postavenie pretekov vo vrcholovej príprave triatlonistu
- b) Charakteristika jednotlivých súťaží v triatlone**
rozdelenie, dĺžky a rozdiely v pravidlách, zaradenie do jednotlivých organizácií
2. **a) Modelové zaťaženie na rozvoj vytrvalostných schopností v akumuláčnom období v šprint triatlone**
výber tréningových prostriedkov, dávkovanie, frekvencia zaťaženia v týždennom mikrocykle
- b) Teoretické východiská kondičnej prípravy v triatlone**
definícia kondičnej prípravy, všeobecné a špeciálne ciele, úlohy, metódy, prostriedky kondičnej prípravy v triatlone a v športe, kondičná príprava ako zložka športového tréningu
3. **a) Tréning vo triatlonistu vo vysokohorskom prostredí**
adaptačné mechanizmy, model vytrvalostného zaťaženia vo vysokohorskom prostredí, očakávaný adaptačný priebeh, zaradenie do ročného tréningového cyklu
- b) Modelové zaťaženie na rozvoj vytrvalostných schopností v intenzifikačnom období v šprint triatlone**
výber tréningových prostriedkov, dávkovanie, frekvencia zaťaženia v týždennom mikrocykle
4. **a) Adaptačné mechanizmy jednotlivých systémov organizmu na vytrvalostný tréning**
fyziologická adaptácia na vytrvalostný tréning – kardiorespiračná, metabolická, neuromuskulárna, hormonálna. Ich využitie v športovej príprave
- b) Modelové zaťaženie na rozvoj vytrvalostných schopností v súťažnom období v šprint triatlone**
výber tréningových prostriedkov, dávkovanie, frekvencia zaťaženia v týždennom mikrocykle
5. **a) Osobitosti plaveckého tréningu v triatlone**
technické špecifiká, tréningový model, cieľ a úlohy plaveckého tréningu, taktická príprava, orientácia vo vodnom prostredí
- b) Využitie moderných prostriedkov v kondičnej príprave triatlonistov**
supramaximálne prostriedky, trenažéry, vibračné plošiny, vibrujúce náčinie a náradie, vodné vaky, reťaze, bosu, výber a dávkovanie v jednotlivých obdobiach prípravy s rôznymi cieľmi
6. **a) Modelové zaťaženie na rozvoj silových schopností v akumuláčnom období v šprint triatlone**
výber tréningových prostriedkov, dávkovanie, frekvencia zaťaženia v týždennom mikrocykle
- b) Osobitosti kondičnej prípravy mládeže a žien v triatlone**
z hľadiska veku, pohlavia, dĺžky športovej prípravy, foriem zaťaženia, používaných metód a prostriedkov
7. **a) Modelové zaťaženie na rozvoj silových schopností v intenzifikačnom období v šprint triatlone**
výber tréningových prostriedkov, dávkovanie, frekvencia zaťaženia v týždennom mikrocykle
- b) Výživa v triatlone, pitný režim**
špecifiká výživy a pitného režimu v triatlone pri rôznych vzdialenostiach, prehriatie



- 8. a) Modelové zaťaženie na rozvoj silových schopností v súťažnom období v šprint triatlone**
výber tréningových prostriedkov, dávkovanie, frekvencia zaťaženia v týždennom mikrocykle
- b) Kontrola trénovanosti v triatlone**
spätná väzba v riadení tréningového procesu, fyziologické, motorické a iné ukazovatele kondičnej pripravenosti, diagnostika únavy v tréningu
- 9. a) Koordinačné schopnosti a ich úloha a rozvoj v triatlone**
zaradenie v rámci prípravy, senzibilné obdobia, všeobecné a špeciálne prostriedky
- b) Akumulačné, intenzifikačné a transformačné obdobie v kondičnej príprave triatlonistov**
výber, dávkovanie a frekvencia tréningových prostriedkov v týždennom mikrocykle
- 10. a) Rozvoj kondičných schopností v plaveckom tréningu**
rozvoj vytrvalostných schopností, rýchlostných schopností a silových schopností, príklad tréningových jednotiek pre jednotlivé schopnosti
- b) Etapa tréningu maximálnej športovej výkonnosti**
charakteristika maximálnej športovej výkonnosti, prostriedky pre rozvoj a udržanie maximálnej športovej výkonnosti
- 11. a) Rozdielnosť športového tréningu v triatlone, duatlone a akvatlone**
charakteristika triatlonu, duatlonu a akvatonu, porovnanie rozdielov v jednotlivých disciplínach a z hľadiska dĺžky a intenzity zaťaženia
- b) Adaptačné mechanizmy jednotlivých systémov organizmu na silový tréning**
adaptácia na silový tréning z neuromuskulárneho, metabolického, kardiorespiračného, hormonálneho hľadiska, svalová horúčka, obnova svalových štruktúr, ich využitie v kondičnej príprave triatlonistu
- 12. a) Výber talentov v triatlone**
charakteristika triatlonistu, pohybové predpoklady a zručností, somatotyp, predikcia výšky podľa rodičov
- b) Aeróbne schopnosti a ich úloha v triatlone**
charakteristika aeróbných schopností, podmienenosť výkonu, ich úloha a umiestnenie tréningovom procese
- 13. a) Vzťah aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti v rozvoji kondičných schopností pre triatlon**
zastúpenie aeróbného a anaeróbného energického krytia v triatlone, rozdielny prístup pri rozvoji vytrvalostných schopností v rôznych disciplínach triatlonu
- b) Rozvoj maximálnej sily a jej vzťah k triatlonu**
princíp rozvoja, výber prostriedkov, metodika rozvoja, uplatnenie z hľadiska štruktúry športového výkonu a adaptácie, vplyv techniku
- 14. a) Senzitívne obdobia vo vývoji detskej motoriky so zameraním na triatlon**
senzitívne obdobia pre rozvoj jednotlivých kondičných schopností podmieňujúcich športový výkon v triatlone
- b) Regenerácia v triatlone**
pohybové prostriedky a ich využitie na regeneráciu v športe, strava, pitný režim, iné formy regenerácie
- 15. a) Kompenzačné cvičenia v príprave triatlonistov**



ich úloha, zameranie, frekvencia v týždennom mikrocykle, príklady uvoľňujúcich cvičení, posilňujúcich cvičení, naťahujúcich cvičení a vyrovnávacích cvičení, odstránenie svalovej dysbalancie

b) Tréning cyklistickej časti triatlonu

objem, intenzita frekvencia prostriedkov v týždennom mikrocykle, zaradenie do ročného tréningového cyklu, špecifiká prípravy oproti cestnej cyklistike

16. a) Rozvoj anaeróbnej vytrvalosti v kondičnej príprave triatlonistov

rôzne modely tréningových jednotiek, špecifické prostriedky rozvoja, špeciálne prostriedky rozvoja, adaptačné mechanizmy jednotlivých systémov organizmu na anaeróbne vytrvalostné zaťaženie, v ktorých formách triatlonu sa využíva

b) Dlhodobé plánovanie v tréningu triatlonu

makrocyklus, ročný tréningový plán, olympijská príprava

17. a) Rozvoj aeróbnej vytrvalosti v akumuláčnom, intenzifikačnom a pretekovom období v triatlone

úloha aeróbnych schopností a ich vývoj v ročnom tréningovom cykle, rozdiely v objeme a intenzite medzi jednotlivými obdobiami prípravy

b) Využitie viackĺbových cvičení v príprave vrcholového triatlonistu

úloha a ciele posilňovania v príprave triatlonistu, objem a intenzita a frekvencia v rôznych obdobiach prípravy

18. a) Hypoxický tréning v triatlone

tória hypoxického tréningu, simulátory nadmorskej výšky, masky, šnorchle

b) Kondičná príprava v priebehu liečby zranení pohybového aparátu

druh zranenia, výber a dávkovanie cvičení, adekvátne záťaž, frekvencia podnetov v týždennom mikrocykle

19. a) Bioenergetické zóny v kondičnej príprave triatlonistov

bioenergetické zóny v triatlone, modelovanie bioenergetických zón všeobecnými a špecifickými prostriedkami

b) Diagnostika kondičných schopností v triatlone

diagnostika silových schopností, vytrvalostných schopností a rýchlostných schopností a ich využitie pre triatlon, spätná väzba pre zverca a trénera

20. a) Biomechanická analýza jazdy na bicykli

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

b) Antidopingová agentúra (ADA) a testovanie športovcov

charakteristika a poslanie, druhy dopingových kontrol, monitoring športovcov, zakázané látky

Literatúra

1. CARMICHAEL, CH.: Rozhodujúci jízda. Pragma, Praha 2003.
2. DOVALIL, J. et al.: Výkon a tréning ve sportu. Olympia, Praha, 2002.
3. FORMÁNEK, J.; HORČIC, J.: Triatlon. Olympia, Praha, 2003.
4. FRIEL, J.: Triatlonová bible pro triatlonisty. Mladá fronta, Praha 2014.
5. KAMPMILLER, T., VANDERKA, M. a kol. 2008. Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu. Bratislava: ICM Agency.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

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



6. KAMPMILLER, T.; VANDERKA, M.; LACZO, E.; PERÁČEK, P.: Teória športu a didaktika športového tréningu. ICM Agency, Bratislava 2012.
7. KOVÁŘOVÁ, L.: Příprava dětí v triatlonu. Univerzita Karlova v Prahe, 2013.
8. KRAEMER, W. J. a ZATSIORSKI, V. M., 2014. Silový trénink - Praxe a věda. Mladá fronta.
9. VANDERKA, M., 2013. Silový tréning pre výkon. 1. vyd. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-40-9.
10. VANDERKA, M., MIHALÍK, T. a KAMPMILLER, T., 2011. Kondičná príprava, prevencia, rehabilitácia vo vrcholovom futbale na pozadí 20. medzinárodnej konferencie v Bologni. Telesná výchova & šport. Vol. 21, No. 2, pp. 32-38. ISSN 1335-2245.

Mgr. Putala Matúš, PhD.