



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

### **pre bakalársky stupeň štúdia**

1. **a) Vplyv lyžiarskeho výstroja na techniku lyžovania**  
od snežníc po carvingové lyže, od prívratnej techniky až po súčasnú lyž. techniku, vývoj lyžiarskych škôl
- b) Význam základnej etapy športovej prípravy**  
začiatky športovej predprípravy, špecifiká detského veku, ciele, úlohy a prostriedky žiackeho lyžovania
2. **a) Výber talentov na lyžovanie**  
talent nadanie, etapy, zásady a kritéria výberu, organizácia výberu a podiel rodičov na športovej príprave detí
- b) Charakteristika zaťaženia v slalomových a rýchlostných disciplínach**  
funkčné a psychické zaťaženie, odozvy trénovanosti na organizme športovca, rozdiely v príprave špecialistov, všestrannosť lyžiara
3. **a) Štruktúra športového výkonu v lyžovaní**  
charakteristika športového výkonu v jednotlivých disciplínach, limitujúce a optimalizujúce faktory športového výkonu (kondícia, technika, osobnosť trénera, podmienky športovej prípravy)
- b) Charakteristika tréningového zaťaženia**  
vonkajšie a vnútorné zaťaženie, adaptácia organizmu, zmeny trénovanosti na somatickom, funkčnom, psychickom a vegetatívnom nervovom systéme trénovanosť, športová forma
4. **a) Ciele a úlohy športového tréningu v lyžovaní**  
dlhodobý pedagogický proces, ciele a úlohy jednotlivých etáp
- b) Metódy, formy a prostriedky rozvoja aeróbnej vytrvalosti**  
časové trvanie, intenzita, anaeróbny prah, aeróbny výkon, laktát, všeobecná a špeciálna príprava
5. **a) Technická príprava v lyžovaní**  
vzťah kondície a techniky, význam koordinačných pohybových schopností a lyžiarskych zručností, charakteristika súčasnej techniky
- b) Metódy, formy a prostriedky rozvoja rýchlostných schopností v lyžovaní**  
charakteristika pohybu, členenie rýchlostných schopností, adaptabilita na premenlivé podmienky v slalome
6. **a) Zložky športového tréningu v lyžovaní**  
kondičná, technická, taktická, psychologická, teoretická príprava
- b) Charakterizuje etapu špeciálnej športovej prípravy**  
ciele, problémy juniorského veku, dôvody ukončenia aktívnej činnosti
7. **a) Taktická príprava v lyžovaní**  
ciele a úlohy v tréningovom procese a v systéme súťaží, postup do II. kola, časová strata na víťaza, pravidlá
- b) Plánovanie a vyhodnotenie RTC**  
plán RTC, obdobia, tréningové prostriedky, testovanie, vyhodnocovanie ŠP



8. a) **Význam teoretickej prípravy v lyžovaní**  
poznatky, skúsenosti, diagnostika, znalosť pravidiel
- b) **Význam osobnosti trénera v lyžovaní**  
osobnosť trénera, komunikácia, realizačný tím, činitele športovej prípravy, rodičia, funkcionári, škola, sponzori...
9. a) **Rozvoj koordinačných schopností v lyžovaní**  
charakteristika KS, uplatnenie v technike súťaženia, prostriedky rozvoja
- b) **Charakterizuj športový výkon z hľadiska zaťaženia v slalomových a rýchlostných disciplínach**  
anaeróbne, alaktátové, zaťaženie – význam pre slalomové a technické disciplíny
10. a) **Stavba športového tréningu v lyžovaní**  
stavba RTC, periodizácia tréningového zaťaženia, ladenie športovej formy
- b) **Diagnostika tréningového zaťaženia v lyžovaní**  
vonkajšie a vnútorné zaťaženie, testovanie stavov kondičnej, technickej, funkčnej a psychickej pripravenosti
11. a) **Charakteristika vrcholovej etapy športovej prípravy**  
problém prechodu zo žiackej kategórie, úlohy, ciele vrcholovej prípravy
- b) **Sociálno-psychologické aspekty športovej výkonnosti**  
podiel vybraných faktorov v štruktúre športovej výkonnosti, činitele športovej prípravy, komunikácia
12. a) **Metódy rozvoja rýchlostných schopností**  
charakteristika, druhy, metódy, formy a prostriedky rozvoja
- b) **Charakteristika športovej prípravy žien**  
osobitosti ženského organizmu
13. a) **Štruktúra tréningového zaťaženia v tréningovej jednotke**  
všeobecný a špeciálny charakter zaťaženia v tréningovej jednotke, vonkajšie a vnútorné zaťaženie, zameranie obsahu tréningovej jednotky -TJ, evidencia a vyhodnocovanie zaťaženia v TJ
- b) **Metódy, formy a prostriedky rozvoja aeróbnej vytrvalosti**  
aeróbna vytrvalosť, aeróbny a anaeróbny prah, maximálna spotreba kyslíka, aeróbny výkon, aeróbna kapacita, spiroergometria pri posudzovaní aeróbnych schopností, laktátová krivka, využitie v praxi
14. a) **Športový tréning detí a mládeže**  
vekové zákonitosti vývoja organizmu a osobnosti, senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopnosti, tréning a súťaženie, osobitosti v jednotlivých zložkách športového tréningu
- b) **Sociálno-etické problémy súčasného lyžovania**  
profesionalizácia a komercializácia v lyžovaní, význam vrcholového športu pre rozvoj osobnosti športovca, príčiny predčasného odchodu zo športovej doping, fair-play, sociálna zručnosť, formovanie športovej kariéry
15. a) **Osvojovanie a zdokonaľovanie športovej techniky v lyžovaní**  
fázy motorického učenia, využitie metód pri osvojovaní a zdokonaľovaní techniky pohybových činnosti, metódy hodnotenia úrovne športovej techniky
- b) **Súťaženie ako súčasť športovej prípravy**



historický vývoj súťaženia, druhy súťaží, kontrolné, prípravné, majstrovské, vrcholné a iné súťaže, príprava na súťaž, modelové situácie predštartových stavov v lyžovaní

**16. a) Špecifické znaky športového tréningu veteránov v lyžovaní**

zmeny v organizme vplyvom starnutia. Vplyv pohybovej aktivity na zdravie starších a dospelých osôb

**b) Systém športu a jeho spoločenská podmienenosť, výchovná funkcia športu**

prvky a vzťahy medzi jednotlivými oblasťami, vplyv športu na rozvoj štruktúry osobnosti športovca

**17. a) Všeobecná a špeciálna tréningová lyžiarov**

rozvoj tréningovosti, diagnostika tréningovosti, význam hodnotenia krátkodobej a dlhodobej tréningovosti v športe

**b) Vplyv a pôsobenie vonkajších síl na techniku lyžiara**

kinematická a dynamická štruktúra pohybovej činnosti v lyžovaní, modelovanie techniky pohybu, využitie informácií na skvalitnenie tréningového procesu

**18. a) Ciele a úlohy jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy v lyžovaní**

vekové delenie etáp, obsahové zameranie športovej prípravy v jednotlivých etapách

**b) Metódy, formy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností**

charakteristika jednotlivých koordinačných schopností a ich vzťah k športovému výkonu, rozvoj a diagnostika všeobecných a špeciálnych koordinačných schopností

**19. a) Metódy, formy a prostriedky rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti (flexibility)**

delenie kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti, metodika rozvoja pohyblivosti a ohybnosti, charakteristika strečingu a jeho význam v športe, didaktické postupy

**b) Únava, pretréningosť a regenerácia v lyžovaní**

podstata vzniku únavy pri rôznych formách zaťaženia, druhy únavy, prepätie, pretréningovanie, (pedagogické, biologické a psychologické prostriedky regenerácie)

**20. a) Racionálna výživa a pitný režim v športovej príprave v lyžovaní**

základné živiny, bielkoviny, cukry, tuky, vitamíny, minerálne, stopové prvky, štruktúra živín za deň, voda

**b) Osobitosti športovej prípravy v hypoxickom prostredí**

hypoxia a jej vplyv na výkon, dĺžka pobytu, tréning vo vysokohorských podmienkach, reaklimatizácia a športový výkon

## Literatúra

1. BLAHUTOVÁ, A. 2002. Športová príprava v zjazdovom lyžovaní. Bratislava: PEEM, 2002, s. 78. ISBN 80-88901-68-5.
2. BLAHUTOVÁ, A.: 2005. Zjazdové lyžovanie Sociálno-psychologické aspekty športovej výkonnosti. Bratislava, PEEM 2005 s.118 ISBN 80-89197-37-X.
3. BLAHUTOVÁ, A.: 2011 Osobitosti štruktúry športového výkonu veteránov v zjazdovom lyžovaní. Bratislava, PEEM 2011 s.134, ISBN 978-80-8113-047-2.
4. BLAHUTOVÁ, A. – POVRAZNÍK: Zjazdové lyžovanie - Učebné texty pre trénerov, Poprad 2016.
5. BRAŽINA, I., 2002. Možnosti vplyvu trénera v psychologickú prípravu športovca. Tel. Vých. Šport, 12 2002, č. 2 s. 23 – 25.
6. DOVALIL, J., 1986. Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréningu. Praha: Sportpropag, 1986.



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

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



7. DOVALIL, J. a kol., 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
8. HAVLÍČEK, I., 1982. Vedecké základy športovej prípravy mládeže. Zborník VMR SÚV ČSZTV. Bratislava: Šport, 1982.
9. HELLEBRANDT, V., 1997. Vplyv kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a laterality dolných končatín na techniku lyžiarskych oblúkov. Bratislava: Vedecká spoločnosť pre TV a šport, 1997.
10. HELLEBRANDT, V., 1989. Model dlhodobej športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní. In Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v individuálnych športoch. Bratislava: Šport, 1989.
11. PODEŠVA, V a kol., 1986. Základní programové materiály v lyžování – sjezdové disciplíny. Praha: VMO ÚV ČSTV, 1986.
12. PODEŠVA, V. a kol., 2008. SKI -učební text pro trenéry alpských disciplín. Praha: Nakladatelství Olympia, a.s., - Sportprint, 2008.
13. POVRAZNÍK, K.: Tréning techniky v slalome a obrovskom slalome. Poprad 2014.

doc. PaedDr. Blahutová Anna, PhD.