



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky ***Športová špecializácia – ZJAZDOVÉ LYŽOVANIE***

pre magisterský stupeň štúdia

1. a) **Charakteristika etapy športovej predprípravy a základnej prípravy v zjazdovom lyžovaní**
ciele a úlohy , vekové členenie, nadväznosť a systematickosť športovej prípravy, súťaženie
- b) **Charakteristika tréningového zaťaženia v zjazdovom lyžovaní**
všestranná a špeciálna kondičná príprava, príprava na snehu, objem a intenzita tréningového zaťaženia, faktory pre zefektívnenie športovej prípravy, diagnostika vonkajšieho a vnútorného zaťaženia
2. a) **Výber talentov pre lyžovanie**
nadanie, talent, model vrcholového pretekára, požiadavky a kritéria výberu, podiel rodiny na formovaní športového talentu
- b) **Aplikovanie poznatkov o výžive a pitnom režime a regenerácii v športovej príprave zjazdového lyžovania**
zdravý životný štýl, stravovanie a pitný režim v príprave a počas súťaží, prostriedky regenerácie
3. a) **Zložky športového tréningu v zjazdovom lyžovaní**
kondičná, technická, psychologická, teoretická a taktická
- b) **Výber talentov pre lyžovanie**
nadanie, talent, model vrcholového pretekára, požiadavky a kritéria výberu, podiel rodiny na formovaní športového talentu
4. a) **Význam techniky v štruktúre športového výkonu**
vplyv lyžiarskeho výstroja na rozvoj techniky, uplatnenie a testovanie koordinačných schopností, hodnotenie úrovne techniky (kinematická a dynamická stránka) charakteristika techniky jednotlivých disciplín
- b) **Únava, pretrénovanosť a regenerácia v lyžovaní**
podstata vzniku únavy pri rôznych formách zaťaženia, druhy únavy, prepätie, pretrénovanie, - pedagogické, biologické a psychologické prostriedky regenerácie
5. a) **Význam kondičnej pripravenosti v športovej príprave lyžiara**
charakteristika kondičných pohybových schopností, aplikácia v jednotlivých disciplínach, nadväznosť všeobecnej a špeciálnej prípravy, diagnostika úrovne kondičných pohybových schopností
- b) **Špecifiká športovej prípravy detí , žien a veteránov v zjazdovom lyžovaní**
charakteristika, ciele a špecifiká športovej prípravy detí, osobitosti tréningového zaťaženia detí , žien a veteránov
6. a) **Zdravotné aspekty vo výkonnostnom a vrcholovom lyžovaní**
výživa a regenerácia, funkčné, psychické zaťaženie pretekárov v zjazdovom lyžovaní , predčasná špecializácia, príčiny úrazovosti
- b) **Organizácia pretekov v zjazdovom lyžovaní**
formy súťaží, ich ciele a úlohy, práca funkcionárov a organizátorov



7. **a) Diagnostika trénovanosti v zjazdovom lyžovaní**
vplyv trénovanosti na somatický, funkčný, motorický, psychický a sociálny stav organizmu lyžiara; prepätie, pretrénovanie a kompenzačné faktory regenerácie lyžiara
- b) Zložky športového tréningu v zjazdovom lyžovaní**
kondičná, technická, psychologická, teoretická a taktická príprava v lyžovaní
8. **a) Sociálno-psychologické aspekty športovej prípravy zjazdárov**
význam a úlohy jednotlivých členov realizačného tímu, verbálna a neverbálna komunikácia v športe, význam osobnosti trénera, sociálny status pretekára
- b) Systém plánovania a vyhodnocovania športovej prípravy**
druhy plánov, charakteristika RTC, diagnostika športovej prípravy, vyhodnotenie tréningových ukazovateľov v zjazdovom lyžovaní
9. **a) Systém súťaženia v zjazdovom lyžovaní**
historický vývoj, druhy súťaží, vekové kategórie, systém hodnotenia pretekov, aktuálne možnosti ovplyvnenia športového výkonu
- b) Význam techniky v štruktúre športového výkonu**
vplyv lyžiarskeho výstroja na rozvoj techniky, uplatnenie a testovanie koordinačných schopností, hodnotenie úrovne techniky (kinematická a dynamická stránka) charakteristika techniky jednotlivých disciplín
10. **a) Systém plánovania a vyhodnocovania športovej prípravy**
druhy plánov, charakteristika RTC, diagnostika športovej prípravy, vyhodnotenie tréningových ukazovateľov v zjazdovom lyžovaní
- b) Význam, charakteristika, rozvoj a diagnostika koordinačných schopností v zjazdovom lyžovaní**
delenie koordinačných schopností, uplatnenie KS v technike lyžiara, prepojenie na lyžiarske zručnosti, ideálny model techniky lyžiara, metódy sledovania optimálnej techniky vrcholových zjazdárov
11. **a) Špecifiká športovej prípravy detí, žien a veteránov v zjazdovom lyžovaní**
charakteristika, ciele a špecifiká športovej prípravy detí, osobitosti tréningového zaťaženia detí, žien a veteránov
- b) Únava, pretrénovanosť a regenerácia v lyžovaní**
podstata vzniku únavy pri rôznych formách zaťaženia, druhy únavy, prepätie, pretrénovanie, - pedagogické, biologické a psychologické prostriedky regenerácie
12. **a) Štruktúra športového výkonu v zjazdovom lyžovaní**
talent, kondícia, technika, osobnosť športovca, podmienky športovej prípravy, špecifiká disciplín
- b) Racionálna výživa a pitný režim v športovej príprave v lyžovaní**
základné živiny, bielkoviny, cukry, tuky, vitamíny, minerálne stopové prvky, štruktúra živín za deň, voda
13. **a) Význam, charakteristika, rozvoj a diagnostika koordinačných schopností v zjazdovom lyžovaní**
delenie koordinačných schopností, uplatnenie KS v technike lyžiara, prepojenie na lyžiarske zručnosti, ideálny model techniky lyžiara, metódy sledovania optimálnej techniky vrcholových zjazdárov
- b) Zdravotné aspekty vo výkonnostnom a vrcholovom lyžovaní**
výživa a regenerácia, funkčné, psychické zaťaženie pretekárov v zjazdovom lyžovaní, predčasná špecializácia, príčiny úrazovosti



- 14 a) Význam psychologickej a taktickej prípravy v zjazdovom lyžovaní**
osobnosť športovca, metódy psychologickej prípravy, predštartové situácie, aktuálny psychický stav, stresové situácie
- b) Sociálno-etické problémy súčasného lyžovania**
profesionalizácia a komercializácia v lyžovaní, význam vrcholového športu pre rozvoj osobnosti športovca, doping, fair-play, sociálna zručnosť, formovanie športovej kariéry, príčiny predčasného odchodu zo športovej kariéry
- 15 a) Charakteristika tréningového zaťaženia v zjazdovom lyžovaní**
všestranná a špeciálna kondičná príprava, príprava na snehu, objem a intenzita tréningového zaťaženia, faktory pre zefektívnenie športovej prípravy, diagnostika vonkajšieho a vnútorného zaťaženia
- b) Význam osobnosti trénera v lyžovaní**
osobnosť, komunikácia, realizačný tím, činitele športovej prípravy, rodičia, funkcionári, škola, sponzori
- 16. a) Teoretické skúmania štruktúry športového výkonu v zjazdovom lyžovaní**
motorické faktory športového výkonu, skúmanie kinematickej a dynamickej stránky pohybu
- b) Význam techniky v štruktúre športového výkonu**
vplyv lyžiarskeho výstroja na rozvoj techniky, uplatnenie a testovanie koordinačných schopností, hodnotenie úrovne techniky (kinematická a dynamická stránka) charakteristika techniky jednotlivých disciplín
- 17. a) Význam klbovej pohyblivosti v zjazdovom lyžovaní**
význam v technike lyžiara, možnosti posudzovania a prostriedky rozvoja pohyblivosti, strečing a kompenzačné cvičenia
- b) Únava, pretrénovanosť a regenerácia v lyžovaní**
podstata vzniku únavy pri rôznych formách zaťaženia, druhy únavy, prepätie, pretrénovanie, - pedagogické, biologické a psychologické prostriedky regenerácie
- 18. a) Riadenie športového tréningu v zjazdovom lyžovaní**
sociálny status rodiny, športový zväz, tréningové centrá mládeže, popularita športu, finančné a materiálne zabezpečenie
- b) Metodologické skúmanie štruktúry športového výkonu v zjazdovom lyžovaní**
motorické faktory športového výkonu, skúmanie kinematickej a dynamickej stránky pohybu
- 19 a) Charakteristiky špeciálnej a vrcholovej etapy športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní**
formovanie športového rastu, stabilizácia športovej výkonnosti
- b) Význam kondičnej pripravenosti v športovej príprave lyžiara**
charakteristika kondičných pohybových schopností, aplikácia v jednotlivých disciplínach, nadväznosť všeobecnej a špeciálnej prípravy, diagnostika úrovne kondičných pohybových schopností
- 20 a) Vplyv rôznych lyžiarskych techník na rozvoj lyžiarskych zručností zjazdára**
prepojenie výučby na športový tréning, aplikácia iných športových disciplín na zdokonaľovanie techniky (freeriding, skicross, monolyža, akrobatické lyžovanie)
- b) Diagnostikovanie stavov pripravenosti**
funkčná, motorická, technická - videozáznam prípravy) vrcholových zjazdárov



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. 120. ISBN 80-89197-37-X.
3. BLAHUTOVÁ, A. – KURFÜSTOVÁ, E., 2015. Vrcholová športová príprava v zjazdovom lyžovaní. UK Bratislava, 2015.
4. BLAHUTOVÁ, A. – POVRAZNÍK, 2016. Zjazdové lyžovanie. Učebné texty pre trénerov. Poprad 2016.
5. BRAŽINA, I., 2002. Možnosti vplyvu trénera v psychologickej príprave športovca. Tel. Vých. Šport, 12 2002, č. 2 s. 23 – 25.
6. DOVALIL, J. a kol., 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
7. HAVLÍČEK, I., 1982. Vedecké základy športovej prípravy mládeže. Zborník VMR SÚV ČSZTV. Bratislava: Šport, 1982.
8. HAVLÍČEK, I., 1975. Metodologické východiská štúdia štruktúry a predikcie športového výkonu. Acta. Fac. Educ. Phys. Univ. Comeniana, Bratislava: UK, 1975. s.91-110.
9. HAVLÍČEK, I., 1986. Aktuálne prístupy vo výbere a tréningu športovo talentovanej mládeže. Praha : VMO ČSZTV, 1986.
10. HELLEBRANDT, V., 1989. Model dlhodobej športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní. In Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v individuálnych športoch. Bratislava: Šport, 1989.
11. HELLEBRANDT, V., 1997. Vplyv kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a laterality dolných končatín na techniku lyžiarskych oblúkov. Bratislava: Vedecká spoločnosť pre TV a šport, 1997.
12. CHOUTKA, M., DOVALIL, J., 1991. Sportovní tréning. Praha: Olympia, 1991. 333 s.
13. PODEŠVA, V. a kol., 1986. Základní programové materiály v lyžování – sjezdové disciplíny. Praha: VMO ÚV ČSTV, 1986.
14. PODEŠVA, V. a kol., 2008. SKI -učební text pro trenéry alpských disciplín. Praha : Nakladatelství Olympia, a.s., - Sportprint, 2008.
15. POVRAZNÍK, K.: Tréning techniky v slalome a obrovskom slalome. Poprad 2014.
16. MORAVEC, R., KAMP MILLER, T., VANDERKA, M., LACZO, E., 2004. Teória a didaktika športu. : Bratislava: FTVŠ UK a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2004. 212 s. ISBN 80-89075-22-3.

doc. PaedDr. Blahutová Anna, PhD.