

Zjazdové lyžovanie

Okruhy otázok na štátnu skúšku pre magisterské štúdium 2022/2023

Názov predmetu:

Športová špecializácia (individuálne a kolektívne športy, kondičný tréner)

Študijné programy:

Trénerstvo, Trénerstvo a učiteľstvo telesnej výchovy

1a)

Predmet a metódy retrospektívnych a experimentálnych výskumných projektov v športe

Okruhy: Metodológia vedy, reprodukčný cyklus poznania v športe. Empirické a teoretické poznanie. Typy experimentov. Ex post facto výskum v športe. Empirické a exploratívne metódy v retrospektívnych projektoch. Vnútna a vonkajšia validita experimentu. Matematicko-štatistické metódy používané v experimentálnych projektoch. Porovnávací a vzťahová analýza. Etické aspekty výskumu.

b)

Charakteristika etapy športovej predprípravy a základnej prípravy v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: ciele a úlohy, vekové členenie, nadväznosť a systematickosť športovej prípravy, súťaženie.

2a)

Teória športového výkonu a jeho modelovanie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Faktorová štruktúra športového výkonu, jej genéza, hierarchia a ich vzájomná podmienenosť. Modelovanie kolektívneho a individuálneho športového výkonu v tréningovom procese.

b)

Výber talentov pre lyžovanie

Okruhy: nadanie, talent, model vrcholového pretekára, požiadavky a kritéria výberu, podiel rodiny na formovaní športového talentu.

3a)

Typy zaťaženia vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe z hľadiska energetického krytia

Okruhy: Typológia športu a športových disciplín z hľadiska energetických procesov, športy s prevažne aeróbnym, anaeróbnym, zmiešaným typom energetického zabezpečenia a možnosti rozvoja energetických systémov vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe.

b) Zložky športového tréningu v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: (kondičná, technická, psychologická, teoretická a taktická).

4a)

Adaptácia srdcovo-cievneho systému na rôzne formy telesného zaťaženia, jej parametre a využitie v športovom tréningu

Okruhy: Srdcová frekvencia, minútový a systolický objem, transportný systém kyslíka (objem cirkulujúcej krvi, extrakcia kyslíka v pracujúcich svaloch, koncentrácia hemoglobínu), variabilita srdcovej frekvencie, jej podstata a možnosti využívania pri posudzovaní trénovanosti výkonnostných a vrcholových športovcov.

b)

Význam techniky v štruktúre športového výkonu

Okruhy: vplyv lyžiarskeho výstroja na rozvoj techniky, uplatnenie a testovanie koordinačných schopností, hodnotenie úrovne techniky (kinematická a dynamická stránka) charakteristika techniky jednotlivých disciplín.

5a)

Teória mechaniky svalovej práce a jej využitie v príprave výkonnostných a vrcholových športovcov

Okruhy: Cyklus natiahnutia a skrátenia, kontraktilné a elastické elementy svalovo-šľachového aparátu, funkcia proprioceptorov. Teoretické východiská svalovej pružnosti a premeny energie. Podmienky na uplatňovanie cyklu natiahnutie a stiahnutie, jeho využitie v metodike rozvoja motorických schopností a význam pre športový výkon.

b) Význam kondičnej pripravenosti v športovej príprave lyžiara

Okruhy: charakteristika kondičných pohybových schopností, aplikácia v jednotlivých disciplínach, nadväznosť všeobecnej a špeciálnej prípravy, diagnostika úrovne kondičných pohybových schopností.

6a)

Biomechanická analýza a jej využitie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Moderné prostriedky biomechanickej analýzy pohybu, kinematické a dynamické parametre z hľadiska diagnostiky a modelovania individuálnej techniky.

b)

Zdravotné aspekty vo výkonnostnom a vrcholovom lyžovaní

Okruhy: výživa a regenerácia, funkčné, psychické zaťaženie pretekárov v zjazdovom lyžovaní, predčasná špecializácia, príčiny úrazovosti

7a)

Olympizmus a svetové športové hnutie

Okruhy: Olympijské a paralympijské tradície z hľadiska súčasných spoločenských potrieb, problémy olympijského hnutia, výchova k olympizmu, využitie olympijského hnutia z hľadiska výchovy športovcov a mladej generácie. Ciele a úlohy medzinárodných federácií v procese rozvoja športu. Vzdelávanie, technický rozvoj, výchova, podpora talentov.

b)

Diagnostika trénovanosti v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: vplyv trénovanosti na somatický, funkčný, motorický, psychický a sociálny stav organizmu lyžiara; prepätie, pretrénovanie a kompenzačné faktory regenerácie lyžiara.

8a)

Manažment výkonnostného a vrcholového športu

Okruhy: Systém a procesy riadenia, personálny, strategický a finančný manažment v športe. Prostriedky a metódy riadenia a organizácie športu na rozličných úrovniach (zväzová, klubová, oddielová, medzinárodná). Riadenie a financovanie športových podujatí, turnajov, súťaží a pod.
b))

Sociálno-psychologické aspekty športovej prípravy zjazdárov

Okruhy: význam a úlohy jednotlivých členov realizačného tímu, verbálna a neverbálna komunikácia v športe, význam osobnosti trénera, sociálny status pretekára.

9a)

Riadenie športového tréningu a jeho organizačné formy

Okruhy: Prvky systému riadenia, prípravné a realizačné fázy, korekcia a regulácia. Informačná báza, možnosti spätnoväzbových mechanizmov a ich využitie v riadení tréningového procesu.
b)

Systém súťaženia v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: historický vývoj, druhy súťaží, vekové kategórie, systém hodnotenia pretekov, aktuálne možnosti ovplyvnenia športového výkonu.

10a)

Prognózovanie a tvorba modelov vo vrcholovom športe

Okruhy: Informačné zdroje. Expertízne a štatistické metódy. Extrapolácia, analógia, využitie trendov vývoja výkonnosti v zaťažovaní.
b)

Systém plánovania a vyhodnocovania športovej prípravy

Okruhy: druhy plánov, charakteristika RTC, diagnostika športovej prípravy, vyhodnotenie tréningových ukazovateľov v zjazdovom lyžovaní.

11a)

Využitie poznatkov o výžive v príprave výkonnostných a vrcholových športovcov

Okruhy: Vplyv výživy na adaptáciu na tréningové zaťaženie a športový výkon. Možnosti ovplyvňovania tréningového efektu a výkonu výživou a výživovými doplnkami.
b)

Špecifiká športovej prípravy detí, žien a veteránov v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: charakteristika, ciele a špecifiká športovej prípravy detí, osobitosti tréningového zaťaženia detí, žien a veteránov.

12a)

Zdravotné aspekty výkonnostného a vrcholového športu

Okruhy: Úrazy a zranenia v športe. Možnosti a zásady ich predchádzania. Choroby z nedostatku pohybu. Telesné zaťaženie ako prostriedok prevencie a liečby ochorení. Špecifikácia zaťaženia a inklúzia zdravotne znevýhodnených športovcov.
b)

Štruktúra športového výkonu v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: talent, kondícia, technika, osobnosť športovca, podmienky športovej prípravy, špecifiká disciplín.

13a)

Doping vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Právne, etické, zdravotné a výkonnostné aspekty doping. Definícia doping. Základná klasifikácia dopingových látok. Zásady dopingovej kontroly, antidopingová výchova. Orgány boja proti doping (Svetová antidopingová agentúra, medzinárodné športové federácie, národné antidopingové agentúry, antidopingové laboratória).

b)

Význam, charakteristika, rozvoj a diagnostika koordinačných schopností v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: delenie koordinačných schopností, uplatnenie KS v technike lyžiara, prepojenie na lyžiarske zručnosti, ideálny model techniky lyžiara, metódy sledovania optimálnej techniky vrcholových zjazdárov.

14a)

Stresové faktory vo výkonnostnom a vo vrcholovom tréningu

Okruhy: Teória stresu a jeho základné formy, telesné zaťaženie ako stres, neurohumorálna reakcia pri strese, jej mechanizmy (účinky stresových hormónov) a dôsledky na činnosť jednotlivých orgánov, stresová reakcia a jej význam z hľadiska adaptácie na telesné zaťaženie, špecifické stresogénne situácie v športe, osobitosti a potenciálne negatívne dôsledky nadmerného psychického stresu, psychohygienické zásady športovej prípravy, duševná hygiena vrcholového športu.

b)

Význam psychologickej a taktickej prípravy v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: osobnosť športovca, metódy psychologickej prípravy, predstartové situácie, aktuálny psychický stav, stresové situácie.

15a)

Systém regenerácie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: Pedagogické, fyzikálne, dietetické, farmakologické, psychologické, biologické prostriedky. Vodoliečebné procedúry, sauna, kryoterapia, elektroliečba, enzymatická terapia. Organizácia a systém ich využívania. Pasívna a aktívna forma odpočinku z hľadiska regenerácie.

b)

Charakteristika tréningového zaťaženia v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: všestranná a špeciálna kondičná príprava, príprava na snehu, objem a intenzita tréningového zaťaženia, faktory pre zefektívnenie športovej prípravy, diagnostika vonkajšieho a vnútorného zaťaženia.

16a)

Riadenie športového tréningu v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: sociálny status rodiny, športový zväz, tréningové centrá mládeže, popularita športu, finančné a materiálne zabezpečenie

b)

Charakteristiky špeciálnej a vrcholovej etapy športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: Formovanie športového rastu, stabilizácia športovej výkonnosti.

17a)

Diagnostikovanie stavov pripravenosti

Okruhy: (funkčná, motorická, technická - videozáznam prípravy) vrcholových zjazdárov.

b)

Vplyv rôznych lyžiarskych techník na rozvoj lyžiarskych zručností zjazdára

Okruhy: prepojenie výučby na športový tréning, aplikácia iných športových disciplín na zdokonaľovanie techniky (freeriding, skicross, monolyža, akrobatické lyžovanie..)

18a)

Špecifiká športovej prípravy detí, žien a veteránov v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: (charakteristika, ciele a špecifiká športovej prípravy detí, osobitosti tréningového zaťaženia detí, žien a veteránov.

b)

Zložky športového tréningu v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: (kondičná, technická, psychologická, teoretická a taktická príprava v lyžovaní.

19a)

Systém plánovania a vyhodnocovania športovej prípravy

Okruhy: druhy plánov, charakteristika RTC, diagnostika športovej prípravy, vyhodnotenie tréningových ukazovateľov v zjazdovom lyžovaní.

b) Význam, charakteristika, rozvoj a diagnostika koordinačných schopností v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: delenie koordinačných schopností, uplatnenie KS v technike lyžiara, prepojenie na lyžiarske zručnosti, ideálny model techniky lyžiara, metódy sledovania optimálnej techniky vrcholových zjazdárov.

20a)

Štruktúra športového výkonu v zjazdovom lyžovaní

Okruhy: talent, kondícia, technika, osobnosť športovca, podmienky športovej prípravy, špecifiká disciplín.

b)

Sociálno-psychologické problémy súčasného lyžovania

Okruhy: 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.

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

14.04.2023