Vysoká škola: *Univerzita Komenského v Bratislave*

Fakulta: *Fakulta telesnej výchovy a športu*

Kód predmetu: *z AiS2*	**Názov predmetu:** *Športová špecializácia IV. Zjazdové lyžovanie (PP)*

Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:
1 hodina prednášok/ 1 hodina seminárov týždenne
prezenčná metóda

Počet kreditov: *4*

Odporúčaný semester/trimester štúdia: *desiaty (LS druhého ročníka Mgr.)*
- trénerstvo, trénerstvo a učiteľstvo telesnej výchovy

Stupeň štúdia: *2.*

Podmieňujúce predmety:
Športová špecializácia III. Zjazdové lyžovanie

Podmienky na absolvovanie predmetu:

Výsledky vzdelávania: *Rozšíriť poznatky z plánovania a riadenia športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní, obohatiť vedomosti o špeciálnej kondičnej a technickej príprave na rôznych úrovniach športovej výkonnosti.*

Stručná osnova predmetu:

1. *Lyžovania, základné lyžovanie ako súčasť vrcholovej prípravy –lyžiarska abeceda)*
2. *Zdravotné aspekty vo výkonnostnom a vrcholovom lyžovaní (výživa a regenerácia, , funkčné, psychické zaťaženie pretekárov v zjazdovom lyžovaní , predčasná špecializácia, príčiny úrazovosti*
3. *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)*
4. *Systém súťaženia v zjazdovom lyžovaní (historický vývoj, druhy súťaží, vekové kategórie, systém hodnotenia pretekov, aktuálne možnosti ovplyvnenia športového výkonu*
5. *Organizácia pretekov v zjazdovom lyžovaní (formy súťaží, ich ciele a úlohy, práca funkcionárov a organizátorov)*
6. *Model súťaženia v rámci ročného cyklu prípravy všetkých vekových kategórii (predžiaci, žiaci, juniori, veteráni)*
7. *Doplnky lyžiarskych pravidiel, ich funkcia a princípy*
8. *Metodologické skúmanie štruktúry športového výkonu v zjazdovom lyžovaní (motorické faktory športového výkonu, skúmanie kinematickej a dynamickej stránky pohybu)*
9. *Aplikovanie poznatkov o výžive a pitnom režime v zjazdovom lyžovaní*
10. *Aplikovanie poznatkov o regenerácii v športovej príprave zjazdového lyžovania*
11. *Riadenie športového tréningu v zjazdovom lyžovaní v súčasnosti (sociálny status rodiny, športový zväz, tréningové centrá mládeže, popularita športu, finančné a materiálne zabezpečenie)*
12. *Prognóza vývoja jednotlivých disciplín zjazdového lyžovania (súčasné a predpokladané trendy a možnosti ich ovplyvnenia, faktory ďalšieho rozvoja výkonnosti)*
13. *Zjazdové lyžovanie – marketing, manažment, ekonomika*
14. *Plnenie požiadaviek, seminárna práca, anotácie*

Odporúčaná literatúra:

Choutka, M. – Dovalil, J. (1991): Sportovní trénink. Praha, Olympia (Karolinum).

Moravec, R. a kol. (2004): Teória a didaktika športu. FTVŠ UK Bratislava.

Chevalier, P.(1998): Technika a tréningové metódy závodního lyžovaní – alpské disciplíny.

Blahutová, A. (2011)Osobitosti štruktúry športového výkonu veteránov v zjazdovom lyžovaní. Bratislava PEEM,

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: *slovenský*

Poznámky:

Hodnotenie predmetov*: Celkový počet hodnotených študentov: uvádza sa reálny počet hodnotených študentov od zavedenia predmetu po jeho poslednú aktualizáciu*

z AiS2

A	*B*	*C*	*D*	*E*	*FX*
8%	*24%*	*35%*	*18%*	*7%*	*8%*

-

Vyučujúci: *doc. PaedDr. Anna Blahutová, PhD.*

Dátum poslednej zmeny: *28.02.2014*

Schválil: *prof. PaedDr. Tomáš Kampmiller, PhD.*

Záverečné skúšky magisterského štúdia

1. **Charakteristika etapy športovej predprípravy a základnej prípravy v zjazdovom lyžovaní**
   Okruhy: ciele a úlohy ,vekové členenie, náväznosť a systematickosť športovej prípravy, súťaženie

2. **Výber talentov pre lyžovanie**
   Okruhy: nadanie, talent, model vrcholového pretekára, požiadavky a kritéria výberu, podiel rodiny na formovaní športového talentu

3. **Zložky športového tréningu v zjazdovom lyžovaní**
   Okruhy: kondičná, technická, psychologická, teoretická a taktická príprava v lyžovaní

4. **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

5. **Význam kondičnej pripravenosti v športovej príprave lyžiara**
   Okruhy: charakteristika kondičných pohybových schopností, aplikácia v jednotlivých disciplínach, náväznosť všeobecnej a špeciálnej prípravy, diagnostika úrovne kondičných pohybových schopností

6. **Zdravotné aspekty vo výkonnostnom a vrcholovom lyžovaní**
   Okruhy: výživa a regenerácia, , funkčné, psychické zaťaženie pretekárov v zjazdovom lyžovaní , predčasná špecializácia, príčiny úrazovosti

7. **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

8. **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

9. **Systém súťaženia v zjazdovom lyžovaní**
   Okruhy: historický vývoj, druhy súťaží, vekové kategórie, systém hodnotenia pretekov, aktuálne možnosti ovplyvnenia športového výkonu

10. **Systém plánovania a vyhodnocovania športovej prípravy**
    Okruhy: druhy plánov, charakteristika RTC, diagnostika športovej prípravy, vyhodnotenie tréningových ukazovateľov v zjazdovom lyžovaní

11. **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

12. **Štruktúra športového výkonu v zjazdovom lyžovaní**
    Okruhy: talent, kondícia, technika, osobnosť športovca, podmienky športovej prípravy, špecifiká disciplín

13. **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

14. **Význam psychologickej a taktickej prípravy v zjazdovom lyžovaní**

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

15. **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

16. **Teoretické skúmania štruktúry športového výkonu v zjazdovom lyžovaní**

    Okruhy: motorické faktory športového výkonu, skúmanie kinematickej a dynamickej stránky pohybu

17. **Význam kĺbovej pohyblivosti v zjazdovom lyžovaní**

    Okruhy: význam v technike lyžiara, možnosti posudzovania a prostriedky rozvoja pohyblivosti, strečing a kompenzačné cvičenia

18. **Riadenie športového tréningu v zjazdovom lyžovaní**

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

19. **Charakteristiky špeciálnej a vrcholovej etapy športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní**

    Okruhy: Formovanie športového rastu, stabilizácia športovej výkonnosti

20. **Vplyv rôznych lyžiarskych techník na rozvoj lyžiarskych zručností zjazdára**

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