Ahojte účastníci školenie inštruktorov lyžiarskej turistiky II. kvalifikačného stupňa.

Nižšie sú pracovné názvy Vašich tém, ako sme si ich určili v príjemnom prostredí chaty pod Borišovom ☺.

Andrea Desáková: História a súčasnosť materiálneho vybavenia v oblasti obliekania pre lyžiarsku turistiku.

Igor Bazovský: Možnosti realizácie vlastných foriem lyžiarskej turistiky na území Slovenska.

Stanislav Ruman: Orientácia v prírode počas vlastných foriem lyžiarskej turistiky.

Miloš Ballo: Technika bivakovania pri lyžiarskej turistike.

Róbert Fris: Možnosti lyžiarskej turistiky vo Veľkej Fatre.

Anka Majtnerová: Špecifiká lyžiarskej turistiky mládeže.

Bernard Majtner: História a súčasnosť lyžiarskej turistiky na Čergove.

Martin Bartík: Lavínové prevencia pri lyžiarskej turistike.

Rozsah záverečných prác cca 5 až 10 strán formátu A4. Práce poprosím poslať v elektronickej podobe na [martin.belas@uniba.sk](mailto:martin.belas@uniba.sk) do konca apríla 2016.

Formálna úprava prác môže byť napríklad takáto:

Držím palce pri písaní, pekný deň, s pozdravom Martin.

ZÁVEREČNÁ PRÁCA

Meno autora

**Názov práce**

Inštruktor lyžiarskej turistiky II. kvalifikačného stupňa

Školiteľ záverečnej práce:

PaedDr. Martin Belás, PhD.

Bydlisko 2016

Obsah

1 Teoretický rozbor problematiky 3

1.1 Tréningové systémy 3

1.2 Tréningové obdobia 3

1.3 Štruktúra športového výkonu v disciplíne XC maratón 4

2 Cieľ práce 4

3 Metodika práce 5

3.1 Charakteristika cieľovej skupiny 5

3.2 Charakteristika použitých tréningových metód a prostriedkov tréningového zaťaženia 5

3.3 Testovanie zmien športovej výkonnosti 5

4 Návrh týždenného mikrocyklu 6

5 Použitá literatúra 8

6 Prílohy 8

6.1 Hospitačný záznam tréningovej jednotky 8