



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava

www.fsport.uniba.sk



## Okruhy otázok štátnej skúšky z predmetu „Teória a didaktika športovej špecializácie – karate“

### Magisterský stupeň štúdia

1.
  - a) Vznik, vývoj a história športového karate vo svete a na Slovensku, etapy vývoja, najúspešnejší slovenskí a svetoví karatisti.  
.....
  - b) Etapa športovej predprípravy, etapa základného športového tréningu v karate (cieľ, úlohy, objem, intenzita, prostriedky, obsah).  
.....
2.
  - a) Štruktúra športového výkonu v karate – kata (faktory kondičné, technicko-taktické, psychické, fyziologické, somatické).  
.....
  - b) Etika a etiketa v karate, základná terminológia a systematika techník.  
.....
3.
  - a) Športová príprava v mládežníckom karate – charakteristika športového výkonu a výkonnosti v karate (kata, kumite), periodizácia ročného tréningového cyklu.  
.....
  - b) Koordinačná príprava v karate, koordinačné schopnosti (kinestetická diferenciácia, rovnováha, orientácia, reakcia, spájanie pohybov, prestavba pohybov), ohybnosť; rozvoj všeobecnými a špecifickými prostriedkami, karate agility.  
.....
4.
  - a) Charakteristika karate, charakteristika súťažných disciplín kata a kumite.  
.....
  - b) Projekt športového tréningu v karate (cieľ, obsah, prostriedky, podmienky, zásady, metódy, formy a periodizácia).  
.....

5.

a) Charakteristika tréningového zaťaženia v karate (objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť, spôsob organizácie zaťaženia).

b) Systém súťaženia v karate (súťažné pravidlá SZK a WKF).

.....

6.

a) Kondičná príprava v karate, kondičné schopnosti (sila, rýchlosť, vytrvalosť), rozvoj všeobecnými a špecifickými prostriedkami.

b) História a pôvod karate- ostrov Okinava, 4 najrozšírenejšie štýly (školy) karate.

.....

7.

a) Technická príprava v karate - základná technika na mieste a v pohybe (postoje, premiestnenia, údery, kryty-bloky, seky, kopy, úhyby, pády, hody, podmietnutia).

b) Prevencia nekontaktných a kontaktných zranení v karate, najčastejšie poranenia.

.....

8.

a) Taktická príprava v karate, kumite - typy zápasníkov, taktika, stratégia, modelovanie a modelovaný tréning taktického konania.

b) Analýza športovej techniky v kata a kumite, moderné IT systémy využívané na modelovanie techniky.

.....

9.

a) Psychologická príprava v karate, periodizácia psychologickej prípravy (krátkodobá, strednodobá, dlhodobá), modelovanie a modelovaný tréning psychických záťaží v karate.

b) Biomechanická štruktúra pohybu a princípy uplatňované pri karate, technické predpoklady športového kata a kumite, didaktika technickej prípravy.

.....

10.

- a) Úrazová zábrana a prvá pomoc v karate, úrazy a ich systematika, prvá pomoc pri úrazoch v tréningu a na súťaži, lekárske zabezpečenie súťaží a sústredení.
  - b) Etapa špecializovanej prípravy a vrcholového tréningu v karate (cieľ, úlohy, objem, intenzita, prostriedky, obsah).
- .....

11.

- a) Obsahové zameranie tréningu v jednotlivých obdobiach ročného tréningového cyklu (prípravné, hlavné, prechodné obdobie).
  - b) Superkompenzácia, športová forma, prepätie, pretrénovanosť.
- .....

12.

- a) Športová príprava detí a mládeže v karate (predškolský vek, mladší a starší školský vek), osobitosti, senzitivne obdobia, predčasná špecializácia.
  - b) Systém prípravy na vrcholné podujatia, vylad'ovanie športovej formy.
- .....

13.

- a) Osobitosti športovej prípravy žien v karate (anatomické, fyziologické, psychologické, motorické odlišnosti oproti tréningu mužov) menštruačný cyklus a výkon, amenorrhea, triáda športovkýň, motivácia žien v karate.
  - b) Výber talentov pre karate, útvary talentovanej mládeže a mládežnícke reprezentácie v karate.
- .....

14.

- a) Diagnostika a kontrola tréningosti v karate, súťažnej výkonnosti v karate, všeobecné, špecifické, funkčné, laboratórne, zdravotné testy a testy technickej zdatnosti.
  - b) Psychologické metódy na zvládnutie predštartových, štartových a posúťažných stavov osobitne v kata a kumite.
- .....

15.

- a) Rozdiely v športovej príprave v kata a v kumite - kondičná príprava, technická príprava, psychologická príprava, taktická príprava, modelovanie tréningových jednotiek.

- b) Tréningová jednotka – hlavná organizačná forma športovej prípravy karatistu, cieľ, úlohy, obsah, štruktúra (úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť), prostriedky, metódy a formy v tréningu, výcvikové tábory a sústredenia.
- .....

16.

- a) Štruktúra športového výkonu v karate – kumite (faktory kondičné, technicko-taktické, psychické, fyziologické, somatické).
- b) Technické stupne v karate a ich uplatnenie v systéme športového karate (skúšky technickej vyspelosti).
- .....

17.

- a) Športový tréning v karate ako proces adaptácie karatistu na zaťaženie, adaptácia pohybového a oporného aparátu, kardiovaskulárneho, dýchacieho a hormonálneho systému, psychická adaptácia.
- b) Pravidlá rozhodovania v športovom karate (kata, kumite).
- .....

18.

- a) TUT Uplatnenie karate v systéme školskej telesnej výchovy vo svete a u nás, karate na základných, stredných a vysokých školách, zmysel vyučovania a prínos výučby karate na rozvoj osobnosti detí a mládeže.
- a) TRN Karate v oddieloch a záujmových krúžkoch, v útvaroch talentovanej mládeže, v reprezentácii, organizačná štruktúra karate u nás a vo svete.
- b) Doping a jeho zneužitie v karate, antidopingové pravidlá, charta, klasifikácia zakázaných látok a ich negatívny účinok na karatistu, prevencia dopingu v karate
- .....

19.

- a) Dopingové kontroly, monitorovanie športovcov, ADAMS - Anti Doping Administration and Management System, terapeutické využitie, terapeutické výnimky.
- b) Športová príprava v karate U21, seniori – charakteristika športového výkonu a výkonnosti (kata, kumite), periodizácia ročného tréningového cyklu.
- .....

- a) Životospráva karatistu- výživa a výkon v karate, stravovanie, pitný režim, úprava hmotnosti pred súťažou, aktívna a pasívna regenerácia, masáže a strečing, kompenzácia jednostranného zaťaženia.
- b) Systematika a klasifikácia úpolov a karate, postavenie úpolov a karate v systéme spoločnosti.

### **Študijná literatúra:**

1. BARTÍK, P., SLIŽIK, M., REGULI, Z. 2007. Teória a didaktika úpolov a bojových umení. Banská Bystrica: UMB BB / Pedagogická fakulta. 2007. 279 s.
2. ĎURECH, M. 2000. Úpoly. Bratislava: FTVŠ UK, 2000. 62 s.
3. HAMAR, D. – LIPKOVÁ, J. 2001. Fyziológia telesných cvičení. Bratislava: FTVŠ UK, 2001. 173 s.
4. KAMPMILLER, T. et al. 2012. Teória a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency, 2012.
5. ŠEBEJ, F. 1990. Karate. Bratislava: Šport, 1990. 159 s.
6. ZEMKOVÁ, E. et al. 2006. Teória a didaktika Karate. Bratislava: FTVŠ UK, 2006. 126 s.