



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 „Športová špecializácia – JUDO“

### Magisterský stupeň štúdia

1.

- a) Vznik, vývoj a história športového džuda vo svete, etapy vývoja, osobnosť Jigoro Kana, najúspešnejší svetoví džudisti.
- b) Etapy športovej prípravy - etapa športovej predprípravy v džude (špecifiká, cieľ, úlohy, objem, intenzita, prostriedky a obsah).

2.

- a) Štruktúra športového výkonu v džude - faktory kondičné, technicko-taktické, psychické, fyziologické, somatické a ďalšie.
- b) Etika a etiketa v džude, výchovné pôsobenie v džude, ázijská filozofia v úpolových športoch, symbolika (gi, obi a ich farebnosť), morálny kódex.

3.

- a) Športová príprava v džude – charakteristika džuda z pohľadu športového výkonu a výkonnosti (pravidlá súťaženia, energetické krytie počas výkonu, časovo-obsahová štruktúra zápasu, techniky na prekonanie súpera).
- b) Koordinačná príprava v džude - koordinačné schopnosti (kinestetická diferenciácia, rovnováha, orientácia, reakcia, spájanie pohybov, prestavba pohybov), ohybnosť; rozvoj všeobecnými a špecifickými prostriedkami, zásady rozvoja.

4.

- a) Klasifikácia cvičení v džude. Všeobecne rozvíjajúce cvičenia (prostriedky v posilňovni, prostriedky atletickej prípravy, a ďalšie), špecificky rozvíjajúce cvičenia (na žinenke), vlastné pretekové cvičenia (randori), cvičenia aktívnej regenerácie. Klasifikácia randori podľa Rafa Titsa.
- b) Projekt športového tréningu v džude (cieľ, obsah, tréner, športovec, program, prostriedky, podmienky, zásady, metódy, formy a periodizácia).

5.

- a) Charakteristika tréningového zaťaženia v džude (objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť, spôsob organizácie zaťaženia).
- b) Právne predpoklady a hranice použitia džuda v nutnej obrane. Právne postavenie trénera, povinnosti vyplývajúce zo zákona, bezpečnosť a prevencia pri realizácii športovej prípravy.

6.

- a) Kondičná príprava v džude - kondičné schopnosti (sila, rýchlosť, vytrvalosť, flexibilita), rozvoj všeobecnými a špecifickými prostriedkami.
- b) Vznik, vývoj a história džuda v Československu a u nás na Slovensku, najúspešnejší slovenskí džudisti.

7.

- a) Technická príprava v džude - základná technika (postoje, premiestnenia, pády, úchopy, obraty, hody, držania, škrtenia a páčenia), techniky žiackych a majstrovských stupňov, kyu a dan syllabus. Motorické učenie v džude (fázy motorického učenia, motorická docilita).
- b) Úrazová zábrana v džude - klasifikácia úrazov, najčastejšie poranenia a mechanizmy vzniku úrazov, prevencia, prvá pomoc pri tréningu a súťažiach džuda.

8.

- a) Taktická príprava v džude - stratégia, taktika, taktické konanie, fázy taktického konania, rozvoj a tréning taktiky, taktické skúsenosti, modelovanie.
- b) Silové schopnosti a ich uplatnenie v džude – druhy silových schopností uplatňované v džude, ich rozvoj, všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja, SSC, silový gradient a oneskorená svalová bolesť.

9.

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

- b) Biomechanické zákonitosti a pohybové zákony uplatňované v džude (ťažisko, moment sily, rameno sily, pákové mechanizmy, zákon akcie – reakcie, skladanie síl a pôsobenie síl).
- .....

10.

- a) Systematika a klasifikácia úpolov, zaradenie džuda do systému úpolov, systematika techník džuda podľa Kodokanu, Kawashiho, Gesinga a Sacripantiho.
- b) Etapy športovej prípravy – etapa základného športového tréningu v džude, ciele, úlohy, špecifiká, prostriedky a problémy.
- .....

11.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu v džude – prechodné obdobie - cieľ, úlohy, špecifiká, obsah, prostriedky, objem a intenzita.
- b) Superkompenzácia, športová forma, prepätie, pretrénovanosť, ladenie športovej formy, aktívna a pasívna regenerácia v džude.
- .....

12.

- a) Športová príprava detí a mládeže v džude (predškolský vek, mladší a starší školský vek), osobitosti, senzitivne obdobia, predčasná špecializácia.
- b) Etapy športovej prípravy – etapa špecializovaného tréningu v džude, ciele, úlohy, špecifiká, obsah, prostriedky a problémy.
- .....

13.

- a) Osobitosti športovej prípravy žien v džude (anatomické, fyziologické, psychologické a motorické odlišnosti oproti tréningu mužov) menštruačný cyklus a výkon, amenorrhea, triáda športovkýň.
- b) Výber talentov pre džudo, útvary talentovanej mládeže a mládežnícke reprezentácie v džude, kritéria výberu, etapy výberu, efektívnosť práce v ÚTM, humánnosť a demokratickosť výberu, Gaussova krivka.
- .....

14.

- a) Diagnostika úrovne tréňovanosti v džude - testy všeobecné, špecifické, funkčné, terénne, laboratórne, zdravotné a testy technickej zdatnosti.
- b) Etapy športovej prípravy – etapa vrcholovej prípravy v džude, ciele, úlohy, obsah, špecifiká a prostriedky.
- .....

15.

- a) Rýchlostné schopnosti v džude – druhy rýchlostných schopností uplatňované v džude, ich rozvoj, všeobecné a špecifické prostriedky a metodické zásady rozvoja.
  - b) Tréningová jednotka – hlavná organizačná forma športovej prípravy džudistu, cieľ, úlohy, obsah, štruktúra (úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť), prostriedky, metódy a formy v tréningu, výcvikové tábory a sústredenia.
- .....

16.

- a) Vytrvalostné schopnosti v džude – druhy vytrvalostných schopností uplatňované v džude, ich rozvoj, všeobecné a špecifické prostriedky a metodické zásady rozvoja.
  - b) Pohyblivosť, ohybnosť a pružnosť v džude, prostriedky rozvoja uplatňované pri tréningu džuda, dynamické a statické formy, aktívna a pasívna pohyblivosť, strečingové metódy používané v tréningu džuda.
- .....

17.

- a) Športový tréning v džude ako proces adaptácie organizmu na zaťaženie, adaptácia pohybového a oporného aparátu, kardiovaskulárneho, dýchacieho, hormonálneho systému, energetická a psychická adaptácia.
  - b) Tréningové cykly v džude - makrocikly, mezocikly a mikrocikly, periodizácia ročného tréningového cyklu v džude (kondičnej, technicko-taktickej a psychologickej prípravy).
- .....

18.

- a) TUT: Uplatnenie džuda v systéme školskej telesnej výchovy vo svete a u nás, džudo na základných, stredných a vysokých školách, zmysel vyučovania a prínos výučby džuda na rozvoj osobnosti detí a mládeže.
  - a) TRN: Organizačná štruktúra v džude – SZJ, SOŠV, EJU, IJF, MOV. Komisie v rámci SZJ (trénersko-metodická, rozhodcovská, dopingová, RRT, ekonomická a ich náplň práce).
  - b) Doping a jeho zneužitie v džude, antidopingové pravidlá, charta, klasifikácia zakázaných látok a ich negatívny účinok, prevencia dopingu v džude, terapeutická výnimka.
- .....

19.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu v džude – prípravné obdobie - cieľ, úlohy, špecifiká, obsah, prostriedky, objem a intenzita.
  - b) Manažment riadenia športového oddielu džudo – vytváranie tímových pravidiel, riadenie informácií, personálne riadenie, inštruktážne riadenie, riadenie tréningov, súťaží a sústredníí, logistika, riadenie financií.
- .....

20.

- a) Životospráva džudistu - výživa a výkon, stravovanie, pitný režim, úprava telesnej hmotnosti pred súťažou (metódy chudnutia), aktívna a pasívna regenerácia, doplnky výživy používané v džude.
- b) Periodizácia ročného tréningového cyklu v džude – hlavné (súťažné) obdobie - cieľ, úlohy, špecifiká, obsah, prostriedky, objem a intenzita.

## 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. BOMPA, T., BUZZICHELII, C. 2015. Periodization training for sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 357 s.
3. CLARK, N: 2014. Sportovní výživa – třetí doplněné vydání. Praha: Grada, 392 s. ISBN 9788024746555.
4. ĎURECH, M. 2000. Úpoly. Bratislava: FTVŠ UK, 2000. 62 s.
5. GREGOR, T. 2013. Psychológia športu. Bratislava: Mauro Slovakia, 400 s. ISBN 978-80-968092-7-1
6. KAMPMILLER, T. et al. 2012. Teória a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency, 2012.
7. MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. 2011. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galen.
8. MARTENS, R. Successful coaching. Champaign, IL: Human Kinetics. 456 s. ISBN 1450400515.
9. PULKKINEN, W. 2001. The sport science of elite judo athletes. Kanada: Pulkinetics, 2001.
10. SEDLIAK, M. 2018. Doping v športe. Bratislava: ICM Agency, 81 s. ISBN 9788089257805.
11. ŠTEFANOVSKÝ, M. 2009. Džudo I – Teória a didaktika. Bratislava: FTVŠ, 2009. 104 s.
12. ŠTEFANOVSKÝ, M. et al. 2012. Judo – warm up, tréning, randori, sila a rýchlosť, životospráva, zranenia, strečing.
13. ŠTEFANOVSKÝ, M. 2015. Fyziologické, motorické a somatické charakteristiky džudistov z hľadiska veku a úrovne trénovanosti. Bratislava: SVSTVŠ, 95 s. ISBN 978-80-89075-45-4.
14. ŠTEFANOVSKÝ, M. a I. PLAŠTIAK 2021. Učíme sa džudo – 9 krokov k hnedému opasku. Bratislava: Judo Centrum, 142 s.
15. VACHUN, M. 1983. Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. 208 s.
16. <http://www.judo.sk>