

Okruhy otázok na štátnu skúšku pre Magisterské štúdium 2025/2026

Názov predmetu:

Športová špecializácia KARATE

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.

1b)

História úpolov a karate u nás a vo svete

Okruhy: vznik, vývoj, história úpolov a karate u nás a vo svete, osobnosti ktoré stáli pri zrode karate, ostrov Okinawa ako miesto zrodu karate, štýly a školy karate, karate v programe OH, vývoj karate na našom území, najúspešnejší slovenskí reprezentanti v karate a ich športové úspechy.

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.

2b)

Športový tréning v karate

Okruhy: objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť, tréningové zaťaženie, únava, prepätie, pretrénovanie, superkompenzácia, spôsob organizácie zaťaženia, tréningová jednotka – základná organizačná forma, jej ciele, štruktúra, obsah, prostriedky a ich radenie v tréningu.

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.

3b)

Koordinačné schopnosti a ich uplatnenie v karate

Okruhy: kinesteticko-diferenciačná, priestorovo-orientačná, reakčná, rovnováhová, rytmická schopnosť, schopnosť prestavby pohybu a schopnosť nadväznosti pohybu. Ich význam, rozvoj a uplatnenie v tréningu karate, senzitívne obdobia a diagnostika koordinačných schopností.

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.

4b)

Projekt športového tréningu v karate

Okruhy: tréner, športovec, program, cieľ, obsah, tréningové prostriedky – všeobecné, špecifické, vlastné pretekové a cvičenia aktívnej regenerácie, podmienky, zásady, metódy a formy organizovania práce, základné východiská pre periodizáciu tréningu v karate.

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 natiahnutia a skrátenie, jeho využitie v metodike rozvoja motorických schopností a význam pre športový výkon.

5b)

Športový výkon a výkonnosť v karate

Okruhy: charakteristika karate z pohľadu športového výkonu, rozdiel medzi športovým výkonom a výkonnosťou v kumite a kata, aktuálne pravidlá súťaženia, energetické krytie počas výkonu, časová a obsahová analýza športového výkonu, najpoužívanéjšie techniky na prekonanie súpera.

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.

6b)

Silové schopnosti v karate

Okruhy: uplatnenie sily a silových schopností v športovom výkone karate, druhy silových schopností, prostriedky, metódy a zásady uplatňované pri rozvoji silových schopností, periodizácia silového tréningu v ročnom tréningovom cykle karatistu a možnosti diagnostiky silových schopností.

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 a podpora talentov.

7b)

Etapy dlhodobej športovej prípravy v karate

Okruhy: cieľ a obsah tréningu v jednotlivých etapách športovej prípravy v karate, zastúpenie zložiek športovej prípravy podľa etáp, vekové ohraničenie. Etapa športovej predprípravy, základného výcviku, špecializovanej prípravy a vrcholovej prípravy. Koncept LTAD v karate. Najčastejšie nedostatky a problémy z tréningovej praxe v jednotlivých etapách.

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.

8b)

Rýchlostné schopnosti v karate

Okruhy: uplatnenie rýchlostných schopností v športovom výkone kumite a kata, druhy rýchlostných schopností v karate – rýchlosť acyklická, reakčná, rýchlosť jednorazového pohybu. Prostriedky, metódy a zásady uplatňované pri jej rozvoji, diagnostika rýchlostných schopností v karate.

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.

9b)

Vytrvalostné schopnosti v karate

Okruhy: uplatnenie vytrvalostných schopností v športovom výkone kumite a kata, druhy vytrvalostných schopností uplatňovaných v karate – anaeróbne, aeróbne a zmiešané, ich podiel

pri výkone. Prostriedky, metódy a zásady uplatňované pri rozvoji rýchlostných schopností karatistu. Možnosti diagnostiky vytrvalostných schopností v karate.

10a)

Prognózovanie a tvorba modelov vo vrcholovom športe

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

10b)

Športová príprava detí a mládeže v karate

Okruhy: tréning v predškolskom, mladšom a staršom školskom veku, osobitosti a špecifiká tréningu, senzitivne obdobia a ich využitie pri rozvoji pohybových schopností a zručností v karate, problém predčasnej špecializácie, problematika PHV (Peak High Velocity), biologický vs. kalendárny vek.

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 (beta alanín, kreatín, proteín, HMB, kofeín, bikarbonáty). Regeneračná výživa, výživa a pitný režim pred, počas a po tréningu, resp. športovom výkone.

11b)

Výber talentov pre karate

Okruhy: športový talent a jeho identifikácia, etapy výberu, výberové kritériá, zásady výberu, útvary talentovanej mládeže a mládežnícke reprezentácie v karate na Slovensku, kritéria efektívnosti práce v útvaroch talentovanej mládeže. Výber karatistov pre výkonnostný a vrcholový šport.

12a)

Zdravotné aspekty výkonnostného a vrcholového športu

Okruhy: úrazy 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.

12b)

Problematika úpravy telesnej hmotnosti pred športovým výkonom v karate

Okruhy: metódy chudnutia – rapídna, postupná a kombinovaná metóda úpravy telesnej hmotnosti, negatívny vplyv na výkon a zdravie, dehydratácia a metódy jej merania, vhodné stratégie úpravy telesnej hmotnosti, súvislosti s problematikou triády športovkyní.

13a)

Doping vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

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

13b)

Osobitosti tréningu Master's Athlete v karate

Okruhy: definícia „Masters Athlete“ (veteránsky športovec v karate), demografické trendy a nárast veteránskych športovcov, motivácia ku karate v seniorskom a veteránskom veku, rozdiely medzi aktívnymi a návratovými športovcami. Fyziologické zmeny spojené so starnutím (sarkopénia, hormonálne zmeny, regenerácia), vytrvalostné a silové schopnosti u Masters Athlete, riziko pádov a zranení, pred-účasťový zdravotný skrining, kardiovaskulárne riziká, odporúčania a špecifiká tréningu Masters Karate – technika, adaptácia záťaže, regenerácia, prevencia zranení a bezpečnosť tréningu.

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.

14b)

Osobitosti tréningu žien v karate

Okruhy: anatomické, fyziologické, psychologické a motorické odlišnosti tréningu žien v porovnaní s mužmi, menštruačný cyklus a jeho vplyv na súťažný výkon, triáda športovkýň – nedostatočný energetický príjem, poruchy menštruácie a osteoporóza, úprava telesnej hmotnosti žien pred športovým výkonom.

15a)

Systém regenerácie vo výkonnostnom a vo vrcholovom športe

Okruhy: pedagogické, fyzikálne, dietetické, farmakologické, psychologické, biologické prostriedky. Vodné procedúry, sauna, kryoterapia, masáž, strečing, spánok, strava, pitný režim, fyzikálne účinky chladu a tepla, pasívna a aktívna forma regenerácie. Superkompenzačný efekt a trvanie regenerácie po rôznych typoch zaťaženia. Monitoring regeneračných procesov – objektívne a subjektívne metódy, ako HRV, RPE, TQR a ďalšie.

15b)

Technicko-taktická príprava v karate

Okruhy: technická príprava karatistu, proces nácviku a zdokonaľovania technických zručností, motorické učenie a jeho fázy, motorická docilita. Taktická príprava karatistu, stratégia, taktika,

taktické konanie a jeho fázy, taktické skúsenosti, modelovanie technicko-taktickej prípravy, analýza a hodnotenie (priame a nepriame pozorovanie) výkonu z pohľadu technicko-taktických faktorov.

16a)

Pohyblivosť, ohybnosť a pružnosť v športe

Okruhy: fyziologická, anatomická, štrukturálna a neuromuskulárna podmienenosť, možnosti diagnostiky a rozvoja, strečing, druhy strečingu, strečingové metódy využívané vo výkonnostnom a vrcholovom športe.

16b)

Modelovaný tréning v karate

Okruhy: vzťah medzi aktuálnym psychickým stavom a aktuálnym športovým výkonom. Modelovanie kondičných záťaží – tréning do maxima, modelovanie technických záťaží – presné vykonávanie techniky pri únave a pod tlakom, taktických záťaží – riešenie štandardných a neštandardných situácií, psychických záťaží - očakávaného súťažného podujatia. Dôsledky a príčiny nesprávneho modelovania tréningových záťaží, príklad modelovaného tréningu v karate.

17a)

Teoretická príprava vo výkonnostnom a vrcholovom športe

Okruhy: vzťah poznatkov športovca a motivačnej štruktúry. Ciele, úlohy a možnosti teoretickej prípravy. Možnosti využitia z hľadiska samoregulácie a riadenia tréningového procesu, tréningové denníky, záznamy športovca a trénera, možnosti ďalšieho vzdelávania. Osveta pri životospráve, wellbeingu a dennom režime športovca.

17b)

Periodizácia športovej prípravy v karate

Okruhy: makrociklus, mezociklus a mikrociklus – ciele, obsah a špecifiká. Ročný tréningový cyklus výkonnostného a vrcholového karatistu - prípravné, hlavné a prechodné obdobie – ciele, obsah, objem, intenzita a prostriedky. Modely periodizácie (lineárny, združený, vlnovitý), dĺžka jednotlivých periód a ladenie športovej formy.

18a)

Adaptácia organizmu na zaťaženie vo výkonnostnom a vrcholovom športe

Okruhy: športový tréning ako proces adaptácie organizmu na tréningové a súťažné zaťaženie, adaptácia pohybového a oporného aparátu, kardiovaskulárna a hormonálna adaptácia. Adaptácia dýchacieho, energetického systému a psychická adaptácia.

18b)

Psychologická a mentálna príprava v karate

Okruhy: prostriedky, metódy a formy dlhodobej, strednodobej a krátkodobej psychologickéj prípravy, psychické procesy, kognícia, myslenie, pozornosť, prežívanie úspechu a neúspechu, aktivačné a relaxačné metódy, individualizácia prípravy

z psychologického hľadiska, spolupráca trénera a športového psychológa, diagnostika, predštartové, štartové a posúťažné stavy.

19a)

Diagnostika úrovne trénovanosti vo výkonnostnom a vrcholovom športe

Okruhy: prostriedky kontroly úrovne trénovanosti, diagnostika silových, rýchlostných a vytrvalostných schopností. Spiroergometria, Wingate test, zariadenia na sledovanie parametrov vzťahu sily, rýchlosti a výkonu pri svalovej kontrakcii, výskokové ergometre, dynamometre a ďalšie. Diagnostike pohybových vzorov (FMS), sledovanie somatických parametrov – telesného zloženia. Lekárske prehliadky a špecifické testovanie.

19b)

Organizačná štruktúra karate

Okruhy: postavenie karate v štruktúrach slovenského a medzinárodného športu – SZK, SOŠV, WKF a MOV. Organizačná štruktúra Slovenského zväzu karate: výkonný výbor, predsedníctvo, regionálne zväzy. Náplň práce jednotlivých komisií: trénersko-metodická, rozhodcovská, športovo-technická, disciplinárna, ekonomická a antidopingová.

20a)

Intenzifikácia a optimalizácia zaťaženia vo vrcholovom športe

Okruhy: intenzifikácia ako vývojová tendencia v športe, prostriedky intenzifikácie rozvoja motorických schopností, zručností a koordinácie, optimalizácia zaťaženia, využitie špeciálnych podnetov, urýchľovanie regeneračných procesov.

20b)

Zákonné povinnosti trénera karate a hranice nutnej obrany

Okruhy: zákonné povinnosti trénera: dôkladné plánovanie činností, transfer a jasná komunikácia informácií a požiadaviek smerom k športovcom, varovanie pred možným nebezpečenstvom, zaistenie bezpečného prostredia, náčinia, náradia a vybavenia telocvične, správna organizácia tréningového procesu, sledovanie tréningového procesu, zdravotného stavu cvičencov, testovanie telesnej zdatnosti a poskytnutie prvej pomoci pri zranení. Využitie techník karate v nutnej obrane a krajnej núdzi.

Študijná literatúra:

Augustovičová, D. (2021). *Výskyt a druhy zranení v karate [PDF]. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.*

https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/kniznica/elektronicke_publicacie/uceb_texty_publicacie/VYSKYT_A_DRUHY_ZRANENI_V_KARATE_2021.pdf

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development. Human Kinetics.*

Barreto, L. B. M., et al. (2021). *Road to Tokyo Olympic Games. International Journal of Performance Analysis in Sport.*

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sport. Human Kinetics.*

Clark, N. (2014). *Sportovní výživa (3. doplnené vyd.). Grada.*

Ďurech, M., et al. (2000). *Úpoly. Univerzita Komenského.*

Feč, R., & Matúš, I. (2015). *Teória a didaktika športového tréningu 1. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.*

Gregor, T. (2013). *Psychológia športu. Mauro Slovakia.*

Hrubý, M., Augustovičová, D., Grasgruber, P., Puda, D., Lipčák, A., Babula, P., Blatoň, M., Tamboriani, M., Šabová, D., Augustínová, Z., Musil, J., & Kotala, J. (2026). *Teorie a didaktika karate. Masarykova univerzita & Český svaz karate.*

Hrubý, M., & Augustovičová, D. (2026). *Karate kouč manuál: Průvodce soutěžní karate nejen pro trenéry. Masarykova univerzita & Český svaz karate.*

Hamar, D., & Lipková, J. (2012). *Fyziológia telesných cvičení. Univerzita Komenského.*

Chaabene, H., Hachana, Y., Franchini, E., Tabben, M., Mkaouer, B., Negra, Y., Hammami, M., & Chamari, K. (2015). *Criterion Related Validity of Karate Specific Aerobic Test (KSAT). Asian journal of sports medicine, 6(3), e23807. <https://doi.org/10.5812/asjasm.23807>*

Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Galen.*

Martens, R. (2006). *Úspěšný tréner. Grada.*

Sedláček, J., & Lednický, A. (2010). *Kondičná atletická príprava – vybrané kapitoly [PDF]. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/kniznica/elektronicke_publicacie/uceb_texty_publicacie/Kondicna_atleticka_priprava.pdf*

Tabben, M., et al. (2018). *Technical and tactical discriminatory factors between winners and defeated elite karate athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0478>*

Tabben, M., et al. (2015). *Time-motion, tactical and technical analysis in top-level karatekas according to gender, match outcome and weight categories. Journal of Sports Sciences, 33(8), 841–849. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.965192>*

Sedliak, M. (2018). *Doping v športe. ICM Agency.*

Zemková, E., et al. (2006). *Teória a didaktika karate. Univerzita Komenského.*

Zetaruk, M. N., et al. (2000). *Karate injuries in children and adolescents. Accident Analysis & Prevention, 32, 421–425.*

Zetaruk, M. N., et al. (2005). *Injuries in martial arts: A comparison of five styles. British Journal of Sports Medicine, 39(1), 29–33. <https://doi.org/10.1136/bjism.2003.010322>*

Zákon o športe: [440/2015 Z. z. Zákon o športe](#) | [Aktuálne znenie](#)