



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

Bakalársky stupeň štúdia

1.
 - a) Vznik, vývoj a história džuda vo svete, najúspešnejší svetoví džudisti.
 - b) Klasifikácia cvičení v džudo: všeobecne rozvíjajúce cvičenia, špeciálne cvičenia, vlastné (pretekové) cvičenia - randori, cvičenia aktívnej regenerácie.

.....
2.
 - a) Vznik, vývoj a história džuda v Československu a u nás na Slovensku, najúspešnejší slovenskí džudisti.
 - b) Športová príprava v džude – cieľ a úlohy, charakteristika športového výkonu a výkonnosti.

.....
3.
 - a) Systematika a klasifikácia úpolov, zaradenie džuda do systému úpolov, systematika techník džuda.
 - b) Štruktúra športového výkonu v džude - motorické, technicko-taktické, psychologické, somatické a ďalšie faktory.

.....
4.
 - a) Biomechanické zákonitosti a pohybové zákony uplatňované v džude.
 - b) Športový tréning v džude – tréningové zaťaženie, objem, intenzita, koordinácia zložitost', psychická náročnosť, spôsob organizácie zaťaženia.

.....
5.
 - a) Teória pohybovej činnosti džudistu - základná technika - pády, pohyby, postoj - streh, obraty, kontakt - úchopy, vychýlenia, hádzanie, techniky a ich klasifikácia.
 - b) Projekt športového tréningu v džude – tréner, džudista, program, cieľ, obsah, prostriedky, podmienky, zásady, metódy, formy a periodizácia tréningu.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

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

www.fsport.uniba.sk



6.

- a) Úrazová zábrana v džude - klasifikácia úrazov, najčastejšie poranenia a mechanizmy vzniku úrazov, prevencia, prvá pomoc pri tréningu a súťažiach džuda.
 - b) Silové schopnosti a ich uplatnenie v džude – druhy silových schopností v džude, ich rozvoj, všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja, oneskorená svalová bolesť.
-

7.

- a) Technická príprava v džude, športová technika a didaktika v džude, Kyu sylabus (žiacke a majstrovské stupne technickej vyspelosti), motorické učenie.
 - b) Rýchlostné schopnosti v džude – druhy rýchlostných schopností uplatňované v džude, ich rozvoj, všeobecné a špecifické prostriedky, zásady rozvoja.
-

8.

- a) Taktická príprava v džude - stratégia, taktika a taktické konanie, fázy taktického konania, rozvoj a tréning taktiky.
 - b) Vytrvalostné schopnosti v džude – druhy vytrvalostných schopností uplatňované v džude, ich rozvoj, všeobecné a špecifické prostriedky, zásady rozvoja.
-

9.

- a) Psychologická príprava v džude a jej periodizácia (dlhodobá, strednodobá a krátkodobá).
 - b) Koordinačné schopnosti v džude - ich uplatnenie v džude, kinesteticko-diferenciačné, rovnováhové, priestorovo-orientačné a reakčné schopnosti, spájanie pohybov, prestavba pohybov, testovanie, zásady rozvoja.
-



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

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

www.fsport.uniba.sk



10.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa športovej predprípravy v džude, ciele, úlohy, špecifiká, prostriedky.
 - b) Pohyblivosť, ohybnosť a pružnosť v džude, prostriedky rozvoja uplatňované pri tréningu džuda, dynamické a statické formy, aktívna a pasívna pohyblivosť, strečingové a ďalšie metódy používané v tréningu.
-

11.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa základného športového tréningu v džude, ciele, úlohy, špecifiká, prostriedky a problémy.
 - b) Osobitosti športovej prípravy detí a mládeže v džude - predškolský vek, mladší a starší školský vek, telesný, psychický, sociálny a pohybový vývoj, senzitivne obdobia a ich využitie pre rozvoj kondičných a koordinačných schopností.
-

12.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa špecializovaného tréningu v džude, ciele, úlohy, špecifiká, prostriedky a problémy.
 - b) Modelovaný tréning v džude - modelovanie kondičných, technických, taktických a psychických záťaží v džude.
-

13.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa vrcholovej prípravy v džude, ciele, úlohy, špecifiká, prostriedky.
 - b) Športová forma, prepätie, pretrénovanosť v džude, superkompenzácia, regenerácia v džude.
-

14.

- a) Výber talentov pre džudo - základný výber, špecializovaný výber, výber do útvarov talentovanej mládeže a reprezentácií, identifikácia talentu, kritéria výberu, testovanie, hodnotenie.
 - b) Tréningové cykly v džude - makrocikly, mezocikly a mikrocikly, periodizácia ročného tréningového cyklu v džude.
-



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

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

www.fsport.uniba.sk



15.

- a) Osobitosti športovej prípravy žien v džude - anatomické, fyziologické, psychické a motorické rozdiely v porovnaní s tréningom mužov, triáda športovkýň v súvislostiach s tréningom džuda.
 - b) Výchovné pôsobenie v džude - využitie filozofie ázijských úpolových športov pri výchove a vzdelávaní mladých športovcov. Morálny kódex džudistu, symbolika - farby opaskov a judo-gi.
-

16.

- a) Diagnostika úrovne trénovanosti v džude - všeobecné a špecifické testy, laboratórne testovanie, zdravotné testy a testy technickej vyspelosti.
 - b) Športový tréning v džude ako proces fyziologickej adaptácie organizmu na zaťaženie. Adaptácia srdcovo-cievneho systému, dýchací systém, adaptácia svalovo-šľachového aparátu, energetická a endokrinná adaptácia, psychická adaptácia.
-

17.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – prípravné obdobie - cieľ, úlohy, obsah, prostriedky, objem a intenzita.
 - b) Krátkodobá psychologická príprava džudistu - pred-súťažné, súťažné a po-súťažné stavy. Metódy a prostriedky využívané v krátkodobej psychologickéj príprave.
-

18.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – hlavné (súťažné) obdobie - cieľ, úlohy, obsah, prostriedky, objem a intenzita.
 - b) Manažment riadenia športového oddielu džudo – vytváranie tímových pravidiel, riadenie informácií, personálne riadenie, inštruktážne riadenie, riadenie tréningov, súťaží a sústrední, logistika, riadenie financií.
-



19.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – prechodné obdobie - cieľ, úlohy, obsah, prostriedky, objem a intenzita.
 - b) Právne predpoklady a hranice použitia džuda v nutnej obrane. Právne postavenie trénera, povinnosti vyplývajúce zo zákona, bezpečnosť a prevencia pri realizácii športovej prípravy.
-

20.

- a) Hlavná organizačná forma tréningového procesu v džude - tréningová jednotka - cieľ, obsah, úlohy, prostriedky, radenie cvičení v tréningu, úvodná, prípravná, hlavná a záverečná časť, sústredenia a výcvikové tábory.
- b) Organizačná štruktúra džuda u nás a vo svete. Riadiace orgány (regionálne zväzy, SZJ, EJU a IJF).

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. KAMP MILLER, T. et al. 2012. Teória a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency, 2012.
4. ŠTEFANOVSKÝ, M. 2009. Džudo I – Teória a didaktika. Bratislava: FTVŠ, 2009. 104 s.
5. ŠTEFANOVSKÝ, M. et al. 2012. Judo – warm up, tréning, randori, sila a rýchlosť, životospráva, zranenia, strečing.
6. 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.
7. VACHUN, M. 1983. Džudo základy tréningu. Bratislava: Šport STV, 1983. 208 s.
8. <http://www.judo.sk>