



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“

Bakalársky stupeň štúdia

1.

- a) Vznik, vývoj a história karate vo svete, najúspešnejší svetoví karatisti (historicky, v súčasnosti).
 - b) Klasifikácia cvičení v karate: všeobecne rozvíjajúce cvičenia, špeciálne cvičenia, vlastné (pretekové) cvičenia, cvičenia aktívnej regenerácie.
-

2.

- a) Vznik, vývoj a história karate u nás na Slovensku, najúspešnejší slovenskí karatisti (historicky, v súčasnosti).
 - b) Športová príprava v karate – cieľ a úlohy, charakteristika športového výkonu a výkonnosti.
-

3.

- a) Systematika, klasifikácia úpolov a karate, zaradenie karate do systému úpolov, systematika a terminológia karate.
 - b) Štruktúra športového výkonu v karate- kata, kumite (motorické, technicko-taktické, psychologické, fyziologické, somatické a ďalšie faktory).
-

4.

- a) Biomechanické a pohybové zákonitosti uplatňované pri karate a technikách karate (kinematická a dynamická subštruktúra)
 - b) Športový tréning v karate – tréningové zaťaženie (objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť a spôsob organizácie zaťaženia).
-



... UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

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

www.fsport.uniba.sk



5.

- a) Teória pohybovej činnosti karatistu - základná technika na mieste a v pohybe (postoje, premiestnenia, údery, kryty-bloky, seky, kopy, úhyby, pády, hody, podmietnutia)
 - b) Projekt športového tréningu – tréner, športovec, program (cieľ, obsah, prostriedky, podmienky, zásady, metódy, formy a periodizácia).
-

6.

- a) Prevencia úrazov pri karate, klasifikácia úrazov, najčastejšie poranenia a prvá pomoc pri tréningu a súťažiach karate.
 - b) Silové schopnosti v karate a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja).
-

7.

- a) Technická príprava v karate, športová technika, didaktika.
 - b) Rýchlostné schopnosti v karate a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky, a zásady rozvoja).
-

8.

- a) Taktická príprava v karate (kumite, kata), prostriedky, metódy, rozvoj a tréning taktiky v kumite a v kata.
 - b) Vytrvalostné schopnosti v karate a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky rozvoja).
-

9.

- a) Psychologická príprava v karate a jej periodizácia (dlhodobá, strednodobá, krátkodobá).
 - b) Koordinačné schopnosti v karate a ich rozvoj.
-



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 karate.
 - b) Pohyblivosť ohybnosť a pružnosť v karate, prostriedky rozvoja uplatňované pri tréningu karate.
-

11.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa základného športového tréningu v karate.
 - b) Osobitosti športovej prípravy detí a mládeže v karate (predškolský vek, mladší a starší školský vek).
-

12.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa špecializovaného tréningu v karate.
 - b) Modelovanie kondičného, technického, taktického a psychického záťaženia v karate, modelovaný tréning v karate.
-

13.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa vrcholovej prípravy v karate.
- b) Športová forma, prepätie a pretrénovanosť v karate, superkompenzácia, regenerácia v karate.

14.

- a) Výber talentov pre karate (základný výber, špecializovaný, výber pre vrcholové karate).
 - b) Tréningové cykly v karate (makrocikly, mezocikly, mikrocikly).
-

15.

- a) Osobitosti športovej prípravy žien v karate. Anatomické, fyziologické a psychické rozdiely, menštruácia a výkon, amenorrhea, problém triáda športovkýň.
- b) Metodický nácvik techník v karate 8. – 5. kyu (techniky na mieste, techniky v pohybe, kata, riadené kumite, voľné kumite), (prípravné cvičenia, hry, nácvik a zdokonaľovanie).



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

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

www.fsport.uniba.sk



16.

- a) Diagnostika trénovanosti v karate (všeobecné a špecifické testy, funkčné testy, testy technickej zdatnosti).
- b) Zásadné rozdiely v športovej príprave v kumite a kata (zložky športovej prípravy, modelovaný tréning).

17.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – prípravné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
- b) Metodický nácvik techník v karate 4. – 1. kyu (techniky na mieste, techniky v pohybe, kata, riadené kumite, voľné kumite), (prípravné cvičenia, hry, nácvik a zdokonaľovanie).

18.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – hlavné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
- b) Športový tréning v karate ako proces adaptácie organizmu karatistu na zaťaženie.

19.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – prechodné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
- b) Právne predpoklady a hranice použitia karate v nutnej obrane.

20.

- a) Štruktúra tréningovej jednotky (cieľ, obsah, úlohy, prostriedky, úvodná, prípravná, hlavná a záverečná časť).
- b) Organizačná štruktúra karate u nás a vo svete (regionálne zväzy, SZK, EKF, WKF, akademický šport)

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. KAMPMILLER, T. et al. 2012. Teória a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency, 2012.
4. ŠEBEJ, F. 1990. Karate. Bratislava: Šport, 1990. 159 s.
5. ZEMKOVÁ, E. et al. 2006. Teória a didaktika Karate. Bratislava: FTVŠ UK, 2006. 126 s.