



**Slovenský zväz karate**  
**a**  
**Bratislavská únia karate**  
**Junácka 6**  
**832 80 Bratislava**



**Organizačné pokyny a časový harmonogram školenia rozhodcov a trénerov**  
**1.stupňa**

**1. Organizačné pokyny:**

**a. Miesto školenia**

CVČ, Hlinícka 3, Bratislava Krasňany, priestory TJ Rapid Bratislava, oddiel karate

**b. Časový plán**

9. - 11. mája 2014

| Deň              | Čas           | Skupina               | Obsahová náplň   | Školiteľ      |
|------------------|---------------|-----------------------|--|---------------|
| Piatok 9.5.2014  | 15.00 – 19.00 | Tréneri               | Teória športu (3)<br>Didaktika športu (1)  | Doc. Vanderka |
| Sobota 10.5.2014 | 09.00 – 12.00 | Tréneri + Rozhodcovia | Pedagogika (1)<br>Psychológia športu (1)<br>Sociológia športu (1)                | PhDr. Sližik  |
|                  | 13.00 – 14.00 | Tréneri + Rozhodcovia | Základy prvej pomoci (1)   | MUDr. Slepčan |
|                  | 14.00 – 18.00 | Tréneri               | Anatómia (1)<br>Fyziológia človeka (1)<br>Výživa v športe (1)<br>Regenerácia (1) | MUDr. Slepčan |
| Nedeľa 11.5.2014 | 08.00 – 12.00 | Tréneri               | Fyziológia telesných cvičení (2)<br>Osobitosti športového tréningu mládeže (2)   | Doc. Vanderka |
|                  | 13.00 – 19.00 | Tréneri               | História karate (1)<br>Organizácia karate na SVK a vo svete (1)                  | Mgr. Polgár   |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | Disciplinárny poriadok (1)<br>Skúšobný poriadok SZK (1)<br>Etika a etiketa karate (1)<br>Systematika kata (1) |  |
|--|--|--|---|--|

**c. Časový plán**

23. - 24. mája 2014

| Deň              | Čas           | Skupina     | Obsahová náplň   | Školiteľ    |
|------------------|---------------|-------------|--|-------------|
| Piatok 23.5.2014 | 15.00 – 20.00 | Rozhodcovia | Súťažný poriadok (1)<br>Pravidlá rozhodovania<br>karate (kata + kumite) (4)                          | Ing. Tuleja |
| Sobota 24.5.2014 | 09.00 – 13.00 | Rozhodcovia | Disciplinárny poriadok (1)<br>Vedenie zápisu o priebehu<br>zápasu, stretnutia (1)<br>Gestá sudcu (2) | Ing. Tuleja |
|                  | 14.00 – 20.00 | Rozhodcovia | Riadenie zápasov (3)<br>Skúšky (3)   | Ing. Tuleja |

#### d. Časový plán

6. - 8. júna 2014

| Deň             | Čas           | Skupina | Obsahová náplň  | Školiteľ                       |
|-----------------|---------------|---------|---|--------------------------------|
| Piatok 6.6.2014 | 15.00 – 20.00 | Tréneri | Plánovanie, evidencia a kontrola<br>šp.tréningu (2)<br>Diagnostika trénovanosti (1)<br>Biomechanika (2)   | Doc. Vanderka                  |
| Sobota 7.6.2014 | 09.00 – 12.00 | Tréneri | Cvičenia pre rozvoj sily a výbušnosti (2)<br>Testovania technických zručností a<br>fyzických schopností cvičencov (1)                                       | Doc. Vanderka,<br>Mgr. Longová |
|                 | 13.00 – 19.00 | Tréneri | Základná technika Kihon – sk.poriadok 8.-<br>6.kyu (3)<br>Základná technika Kihon-ido –<br>sk.poriadok 8.-6.kyu (3)   | Ing. Longa                     |
| Nedeľa 8.6.2014 | 08.00 – 12.00 | Tréneri | Kumite a jeho delenie (1)<br>Kumite, sk.poriadok 8.-6.kyu (3)   | Ing. Longa                     |
|                 | 13.00 – 16.00 | Tréneri | Kata sk.poriadok 8.-6.kyu (3)   | Mgr. Polgár                    |
|                 | 16.00 – 20.00 | Tréneri | Cvičenia na rozvoj pohybových schopností<br>pre športový zápas (2)<br>Technická príprava pre športový zápas (1)<br>Taktická príprava pre športový zápas (1) | Ing. Longa                     |

Skúšobná komisia: predseda J.Longa, Členovia: Pa. Tuleja, V.Polgár, K. Longová

*Mgr. Vladislav Polgár, PhD.  
Predseda TMK BÚK*