



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



**Obsahová náplň a lektori školenia trénerov 1.stupňa**

**Predmety všeobecnej časti:**

Názov tém	Teória	Prax
Teória športu <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>	3	
Didaktika športu <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>	1	
Fyziológia telesných cvičení <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>	2	
Osobitosti športového tréningu mládeže <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>	2	
Plánovanie, evidencia a kontrola športového tréningu <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>	2	
Diagnostika trénovanosti <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>	1	
Základy prvej pomoci <b>MUDr. SLEPCAN, MPH</b>	1	
Pedagogika <b>PhDr. SLIZIK, PhD.</b>	1	
Biomechanika <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>	2	
Anatómia <b>MUDr. SLEPCAN, MPH</b>	1	
Fyziológia človeka <b>MUDr. SLEPCAN, MPH</b>	1	
Psychológia športu <b>PhDr. SLIZIK, PhD.</b>	1	
Regenerácia <b>MUDr. SLEPCAN, MPH</b>	1	
Výživa v športe <b>MUDr. SLEPCAN, MPH</b>	1	
<b>Celkový počet hodín</b>		<b>20 hodín</b>

**Predmety špecializácie:**

Názov tém	Teória	Prax
História karate <b>Mgr. POLGAR, PhD. / Mgr. LONGOVÁ</b>	1	
Organizácia karate na Slovensku a vo svete <b>Mgr. POLGAR, PhD. / Mgr. LONGOVÁ</b>	1	
Súťažný poriadok SZK <b>ing. TULEJA / JANKO</b>	1	
Disciplinárny poriadok SZK <b>Mgr. POLGAR, PhD. / Mgr. LONGOVÁ</b>	1	
Skúšobný poriadok SZK <b>Mgr. POLGAR, PhD. / Mgr. LONGOVÁ</b>	1	
Etika a Etiketa karate <b>Mgr. POLGAR, PhD. / Mgr. LONGOVÁ</b>	1	
Pravidlá rozhodovania karate WKF – Kumite <b>Ing. Pavol Tuleja / Janko</b>	2	
Pravidlá rozhodovania karate WKF – Kata <b>Ing. Pavol Tuleja / Janko</b>	1	
Tréningová jednotka pre začiatočníkov <b>Ing. LONGA</b>	1	
Základná technika - Kihon skúšobný poriadok 8. až 6.kyu <b>Ing. LONGA</b>		3
Základná technika – Kihon-ido skúšobný poriadok 8. až 6.kyu <b>Ing. LONGA</b>		3
Kumite a jeho delenie <b>Ing. LONGA</b>	1	
Kumite - skúšobný poriadok 8. až 6.kyu <b>Ing. LONGA</b>		3
Systematika Kata <b>Mgr. POLGAR, PhD.</b>	1	
Kata - skúšobný poriadok 8. až 6.kyu <b>Mgr. POLGAR, PhD.</b>		3
Cvičenia na rozvoj pohybových schopností pre športový zápas <b>LONGA</b>		2
Cvičenia pre rozvoj sily a výbušnosti <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD.</b>		2
Technická príprava pre športový zápas <b>Ing. LONGA</b>		1
Taktická príprava pre športový zápas <b>Ing. LONGA</b>		1
Testovania technických a fyzických zručností cvičencov <b>doc. Mgr. VANDERKA, PhD., / Mgr. LONGOVÁ</b>		1
	<b>12</b>	<b>19</b>
<b>Celkový počet hodín</b>		<b>31 hodín</b>



**BRATISLAVSKÁ ÚNIA KARATE**  
**Junácka 6**  
**832 80 Bratislava**

---

**Obsahová náplň a lektori školenia rozhodcov 1.stupňa**

**Predmety a školitelia:**

**Predmety všeobecnej časti:**

Názov tém	Teória	Prax
Základy prvej pomoci <b>MUDr. SLEPCAN, MPH</b>	1	
Pedagogika <b>PhDr. SLIZIK, PhD.</b>	1	
psychológia športu <b>PhDr. SLIZIK, PhD.</b>	1	
sociológia športu <b>PhDr. SLIZIK, PhD.</b>	1	
<b>Celkový počet hodín</b>	<b>4 hodiny</b>	

**Predmety špecializácie:**

	Teória	Prax
Súťažný poriadok SZK <b>ing. TULEJA / JANKO</b>	1	
Disciplinárny poriadok SZK <b>Mgr. POLGAR, PhD.</b>	1	
Etika a Etiketa karate <b>Mgr. POLGAR, PhD.</b>	1	
Pravidlá rozhodovania karate WKF - Kumite/Kumite <b>ing. TULEJA / JANKO</b>	4	
Vedenie zápisu o priebehu zápasu, stretnutia <b>ing. TULEJA / JANKO</b>	1	
Gestá sudcu <b>ing. TULEJA / JANKO</b>		2
Riadenie zápasov <b>ing. TULEJA / JANKO</b>		3
Skúšky <b>ing. TULEJA / JANKO</b>	1	2
	<b>9</b>	<b>7</b>
<b>Celkový počet hodín</b>	<b>16 hodín</b>	

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