



Junácka 6, 832 80 Bratislava

**SLOVENSKÝ ZVÄZ KARATE**

tel.: ++421-2-49 24 91 32

fax: ++421-2-49 24 95 39

## **Trénersko-metodická komisia**

**Stredoslovenský zväz karate v spolupráci s  
Slovenským zväzom karate, Univerzitou Mateja Bela a SAKT  
Vás pozýva na**

### **Školenie trénerov karate I. kvalifikačného stupňa**

*(v celkovej dĺžke trvania 51 hodín)*

#### **Termín konania:**

- **ŠPECIÁLNA ČASŤ:** 25.05. – 27.05.2012 začiatok o 13:00 (piatok)
- **VŠEOBECNÁ ČASŤ:** 23.06. – 24.06.2012 začiatok o 8:30 (sobota)

#### **Miesto konania:**

- **ŠPECIÁLNA ČASŤ:** Fakulta humanitných vied UMB, Tajovského 40, Banská Bystrica (č. miestnosti / učebne bude včas zverejnené na webe SZK!)
- **VŠEOBECNÁ ČASŤ:** Fakulta humanitných vied UMB, Tajovského 40, Banská Bystrica (č. miestnosti / učebne bude včas zverejnené na webe SZK!)

**Možnosť ubytovania:** ubytovanie je možné zabezpečiť formou záväznej rezervácie v host'ovskom študentskom domove UMB v blízkosti fakulty, Tajovského 40 v cene cca 12.- € / 1 noc.

**Možnosť stravovania:** individuálne (nezabezpečuje organizátor!)

**Gestor školenia:** PhDr. Miroslav Sližik, PhD. – dipl. tréner I. triedy  
(predseda trénersko-metodickej komisie SZK)  
e-mail: [tmk.karate@gmail.com](mailto:tmk.karate@gmail.com) tel.: 0903 614 429

#### **Lektori školenia:**

Všeobecná časť: Vysokoškolskí učitelia Katedry telesnej výchovy a športu FHV UMB

Špeciálna časť: Oficiálni lektori SZK – schválení akreditačnou komisiou MŠ SR  
(dipl. tréneri I. triedy / IV. a V. kvalif. stupňa, tréneri reprezentácie SR)

**Účastnícky poplatok:** 100,- € (účastnícky poplatok je potrebné uhradiť najneskôr do **23.05.2012** prevodom na účet SsZK č.: **36538312/0200 – VUB**, bližšie informácie o spôsobe platby získate u hospodárky SsZK Lucii Pavlíkovej: 0905220711, [pavlikova.lucia13@gmail.com](mailto:pavlikova.lucia13@gmail.com))



## Trénersko-metodická komisia

### Podmienky účasti:

- uchádzač musí byť riadnym členom SZK s platným preukazom
- vek uchádzača musí byť minimálne 18 rokov
- minimálny stupeň technickej vyspelosti 4.Kyu
- musí mať ukončené úplné stredné alebo stredné odborné vzdelanie
- zaslanie záväznej prihlášky – ([online elektronický formulár!](#))
- uhradenie účastníckeho poplatku

### Online elektronická prihláška:

<https://spreadsheets.google.com/viewform?hl=sk&formkey=dDhKLUNpdDBGY2FEZHdIdXpwb2F2Z3c6MQ#gid=0>

**Prihlásiť sa najneskôr do 21.mája 2012 !!!**

### Program školenia:

**Špeciálna časť:** 25.05.2012 o **13:00** v priestoroch Katedry telesnej výchovy a športu FHV UMB.

Predmet – vyučujúci	počet hodín	čas	miesto
<b>PIATOK 25. 5. 2012</b>			
- <b>Organizácia karate na Slovensku a vo svete</b> (prof. RNDr. F. Kačík, PhD.)	1 hod.	13:00 – 13:45	učebňa F031
- <b>Súťažný a disciplinárny poriadok SZK</b> (prof. RNDr. F. Kačík, PhD.)	1 hod.	13:50 – 14:35	učebňa F031
- <b>Skúšobný poriadok SZK</b> (PaedDr. P. Zbiňovský, PhD.)	1 hod.	14:40 – 15:25	učebňa F031
- <b>História karate</b> (PhDr. M. Sližik, PhD.)	1 hod.	15:35 – 16:20	učebňa F031
- <b>Etika a Etiketa karate</b> (PhDr. M. Sližik, PhD.)	1 hod.	16:25 – 17:10	učebňa F031
- <b>Pravidlá rozhodovania karate WKF – kumite</b> (MVDr. Juraj Nemček)	2 hod.	17:20 – 18:50	učebňa F031
- <b>Pravidlá rozhodovania karate WKF – kata</b> (MVDr. Juraj Nemček)	1 hod.	18:55 – 19:40	učebňa F031

Predmet – vyučujúci	počet hodín	čas	miesto
<b>SOBOTA 26. 5. 2012</b>			
- <b>Rozvoj pohybových schopností v karate</b> (PhDr. M. Sližik, PhD.)	1 hod.	08:15 – 09:00	učebňa F031
- <b>Zranenia a traumatológia v karate</b> (MUDr. P. Kysel'	1 hod.	09:05 – 09:50	učebňa F031
- <b>Systematika kata</b> (PhDr. M. Sližik, PhD., Mgr. K. Macková, PhD.)	1 hod.	10:00 – 10:45	učebňa F031
- <b>Tréningová jednotka pre začiatočníkov /prax/</b> (PhDr. M. Sližik, PhD., Mgr. K. Macková, PhD.)	1 hod.	10:55 – 11:40	Telocvična
- <b>Kata – skúšobný poriadok 8.-6.kyu /prax/</b> (PhDr. M. Sližik, PhD., Mgr. K. Macková, PhD.)	2 hod.	11:45 – 13:15	Telocvična

*Obedňajšia prestávka 13:15 – 14:15*



## Trénersko-metodická komisia

- <b>Systematika kumite</b> (Ing. J. Longa, Mgr. P. Macko, PhD.)	<b>1 hod.</b>	<b>14:15 – 15:00</b>	<b>učebňa F031</b>
- <b>Kumite – skúšobný poriadok 8.-6.kyu /prax/</b> (Ing. J. Longa, Mgr. P. Macko, PhD.)	<b>2 hod.</b>	<b>15:10 – 16:40</b>	<b>Telocvična</b>
- <b>Technická príprava v kumite /prax/</b> (Ing. J. Longa, Mgr. P. Macko, PhD.)	<b>2 hod.</b>	<b>16:50 – 18:20</b>	<b>Telocvična</b>
- <b>Rozvoj pohybových schopností v karate /prax/</b> (Ing. J. Longa, Mgr. P. Macko, PhD.)	<b>1 hod.</b>	<b>18:25 – 19:10</b>	<b>Telocvična</b>

### NEDEĽA 27. 5. 2012

- <b>Základná technika kihon a kihon-ido -kyu /prax/</b> (PaedDr. P. Zbiňovský, PhD.)	<b>2 hod.</b>	<b>08:00 – 09:30</b>	<b>Telocvična</b>
- <b>Testovanie poh. schopností a zručností v karate</b> (PaedDr. P. Zbiňovský, PhD.)	<b>1 hod.</b>	<b>09:35 – 10:20</b>	<b>Telocvična</b>
- <b>Taktická príprava v kumite /prax/</b> (J. Poliak – tréner reprezentácie SR)	<b>1 hod.</b>	<b>10:30 – 11:15</b>	<b>Telocvična</b>
- <b>Princípy bodovania v športovom zápase /prax/</b> (J. Poliak – tréner reprezentácie SR)	<b>1 hod.</b>	<b>11:15 – 12:00</b>	<b>Telocvična</b>
- <b>Športová príprava v Kata /prax/</b> (PhDr. M. Sližik, PhD.)	<b>1 hod.</b>	<b>12:05 – 13:50</b>	<b>Telocvična</b>
<i>Obedňajšia prestávka 13:50 – 14:45</i>			
- <b>Praktické výstupy frekventantov z vedenia tréningu</b> (komisia lektorov)	<b>2 hod.</b>	<b>14:45 – 16:00</b>	<b>Telocvična</b>
- <b>Písomný test zo všeobecnej a špeciálnej časti</b> (komisia lektorov)	<b>1 hod.</b>	<b>16:05 – 16:50</b>	<b>učebňa F031</b>
- <b>Ústna skúška zo špeciálnej časti</b> (komisia lektorov)	<b>2 hod.</b>	<b>16:50 – 18:20</b>	<b>učebňa F031</b>

**Spolu: 31 hodín (špeciálna časť)**

### Podmienky úspešného ukončenia školenia pre získanie trénerskej kvalifikácie:

- Aktívna účasť na všeobecnej a špeciálnej časti
- 60 % úspešnosť v písomnom teste z Všeob. a Špec. časti
- Praktická ukážka vedenia tréningu
- Absolvovanie ústnej skúšky zo špecializácie karate

**Doplňujúce informácie:** PhDr. Miroslav Sližik, PhD.,  
KTVŠ FHV UMB, Tajovského 40,  
Banská Bystrica 974 11  
[tmk.karate@gmail.com](mailto:tmk.karate@gmail.com)



## Trénersko-metodická komisia

### Odporúčaná literatúra:

1. **ZEMKOVÁ, E. a kol. (2006).** *Teória a didaktika karate.* Bratislava : FTVŠ UK, 2006, 126s., ISBN 80-223-2041-2.
2. **BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. – REGULI, Z. (2007).** *Teória a didaktika úpolov a bojových umení.* Banská Bystrica : PF UMB, 2007, 279s., ISBN 978-80-8083-477-7.
3. **DOVALIL, J. (2002).** *Výkon a tréning ve sportu.* Praha : Olympia, 2002, 320 s. ISBN 80-7033-760-5.
4. **MORAVEC, R. et al. (2004).** *Teória a didaktika športu.* Bratislava : FTVŠ UK, 2004, 212 s. ISBN 80-89075-22-3.

### Dôležité informácie:

- je potrebné si so sebou priniest: *platný preukaz karate /známka na rok 2011, potvrdený STV/, občiansky preukaz, písacie potreby + na špeciálnu časť kimono)*
- školenie bude rozdelené tak ako je to uvedené v úvode do dvoch častí, pričom termín ako i miesto konania špeciálnej časti bude zverejnené po absolvovaní všeobecnej časti!
- „Všeobecná časť“ školenia bude realizovaná spoločne v zmysle jednotného vzdelávacieho systému podľa platnej akreditácie MŠ SR v spolupráci s ďalšími športovými zväzmi

**Cestovné:** účastníci cestujú na klubové alebo vlastné náklady.

PhDr. Miroslav Sližik, PhD., v.r.  
predseda TMK SZK