

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity
Komenského v Bratislave

Miloš Štefanovský

DŽUDO I

TEÓRIA A DIDAKTIKA



Charakteristika džuda
Etapy vývoja
Športová príprava
Zložky športového tréningu
Stavba športového tréningu
Športová príprava detí a mládeže
Osobitosti športovej prípravy žien
Diagnostika trénovanosti džudistov
Úrazová zábrana a prvá pomoc
Právne predpoklady a hranice použitia džuda v sebaobrane a nutnej obrane

Bratislava 2009

Recenzenti:

Doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.
Prof. PaedDr. Tomáš Kampmiller, PhD.

Džudo I Teória a didaktika

© Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.

Vydala Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Tlač: Peter Mačura-PEEM, Sokolíkova 11, 841 01 Bratislava 42, Slovenská republika, Európska únia. E-mail kontakt: macurapeter@hotmail.com

Rok vydania 2009. Vydanie 1. Počet strán 104.

Jazyková úprava Elena Súlovská.

ISBN

OBSAH

ÚVOD	4
1. CHARAKTERISTIKA DŽUDA	5
1.1 Zaradenie džuda v systéme úpolov	6
1.2 Systematika džuda	6
2. ETAPY VÝVOJA DŽUDA	10
2.1 Vývoj džuda vo svete	10
2.1 Vývoj džuda u nás	17
3. ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA V DŽUDE	20
3.1 Charakteristika športového výkonu a výkonnosti v džude	20
3.2 Štruktúra športového výkonu v džude	22
3.3 Športový tréning v džude	24
3.4 Projekt (program) športového tréningu v džude	26
4. ZLOŽKY ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU V DŽUDE	31
4.1 Kondičná príprava v džude	31
4.2 Technická príprava v džude	42
4.2.1 Uplatnenie biomechanických princípov v džude	44
4.3 Taktická príprava v džude	49
4.4 Psychologická príprava v džude	51
4.4.1 Modelovaný tréning v džude	56
5. STAVBA ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU V DŽUDE	60
5.1 Etapy športovej prípravy v džude	60
5.2 Tréningové cykly v džude	65
6. ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA DETÍ A MLÁDEŽE V DŽUDE	71
6.1 Osobitosti športovej prípravy detí a mládeže v džude	71
6.2 Výber talentov pre džudo	75
6.3 Príklady tréningov džuda pre detí a mládež	76
7. OSOBITOSTI ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY ŽIEN V DŽUDE	83
8. DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI DŽUDISTOV	87
9. ÚRAZOVÁ ZÁBRANA A PRVÁ POMOC PRI DŽUDE	92
10. PRÁVNE PREDPOKLADY A HRANICE POUŽITIA DŽUDA V SEBAOBRANE A NUTNEJ OBRANE	96