



ZÁPASENIE



Zápasenie v úpoloch

- ▶ ÚPOLY sú bojové telesné cvičenia, kde sa pri kontakte so súperom snažíme prekonať jeho technicko-taktické, útočné a obranné zámery s cieľom zvíťaziť nad ním (Ďurech, 2000).
- ▶ Zápasenie zaradujeme medzi súťažné športové úpoly.



Obr. 1: Základná systematika úpolov podľa telesných cvičení.

História zápasenie vo svete

- ▶ Zápasenie patrí medzi najstaršie športové odvetvie, ktoré sa vyvíjalo s vývojom ľudskej spoločnosti. Jednoduché zápasenie bolo existenčnou nutnosťou lovcov a bojovníkov od najstarších čias.
- ▶ Veľký rozvoj dosahovalo v otrokárskej spoločnosti u starých Etruskov, Sumerov, o čom hovorí nástenná maľba na náhrobku Beni-Hassan na strednom toku Níla z obdobia 3400 rokov pr. n. l. V starom Egypte sa zápasilo v postoji a v ľahu, používali sa zábery hlavy, paží, trupu i nôh.
- ▶ Zápasenie bolo rozšírené tiež medzi prostým ľudom, o čom svedčia doklady z Indie, Kaukazu, Číny, Grécka a Ríma.



- ▶ Najväčší rozkvet dosiahlo zápasenie v starom Grécku, čo potvrdzuje Homér v diele Ilias. Staroveké zápasenie - palé, sa stalo dôležitou súčasťou antických Olympiád. Od XVIII. OH sa zápasenie spojilo s boxom - pigmé a vytvorili pankration, v ktorom bolo dovolené skoro všetko.
- ▶ V období úpadku Ríma sa stáva prípravou gladiátorov a neskoršie atraktívnym bojom v cirkusoch.
- ▶ V stredoveku sa zápasenie stalo súčasťou telesnej prípravy rytierov. Pre nižšie ľudové vrstvy, ktoré nesmeli nosiť zbrane, bolo zápasenie jediným možným spôsobom boja, obrany i zdrojom zábavy. V 15. storočí vynikal v zápasení český rytier Lev z Rožmitálu.
- ▶ V 16. storočí sa objavili knihy so zápasníckou problematikou.

- ▶ Pre svoju popularitu a obľúbenosť u širokých vrstiev ľudí bolo zápasenie v 18. storočí začlenené do školskej telesnej výchovy. Pričinili sa o to V. B. Basedow (1724 až 1790) a J. CH. F. Gutsmutz (1759 až 1839).
- ▶ V 19. storočí dostáva zápasenie charakter športu. Najväčší jeho rozkvet bol vo Francúzsku, kde v 90-tych rokoch boli vypracované prvé pravidlá zápasenia. V tomto období bolo dosť rozšírené profesionálne zápasenie.
- ▶ Zápasenie bolo zaradené do programu OH od roku 1896 v gréckorímskom štýle, od roku 1904 aj vo voľnom štýle.
- ▶ MS sa konajú každoročne od roku 1950 v gréckorímskom štýle a od roku 1951 vo voľnom štýle.
- ▶ ME sú od roku 1899 v gréckorímskom štýle a od roku 1929 vo voľnom štýle.

- ▶ V roku 1912 bola založená Medzinárodná ťažkoatletická federácia, ktorá v roku 1921 bola premenovaná na Medzinárodnú federáciu amatérskeho zápasenia (FILA).
- ▶ V roku 1913 bol Československý zväz ťažkej atletiky prijatý do Medzinárodnej ťažkoatletickej federácie, dnes FILA a CELA (Európska federácia amatérskeho zápasenia).
- ▶ FILA od roku 2014 premenovaná na UWW (United World Wrestling)

História zápasenia na našom území

- ▶ Rozvoj zápasenia na území Rakúsko-uhorskej monarchie sa začal **v druhej polovici 19. storočia**. Tyrš ho zaradil do sokolskej telesnej a výchovnej sústavy.
- ▶ V roku 1893 sa zápasenie odčlenilo od Sokola a na Žižkove bol založený samostatný ťažkoatletický krúžok.
- ▶ V roku 1920 bola ustanovená Medzinárodná federácia amatérskych zápasníkov FKA.
- ▶ V roku 1933 boli prvé majstrovstvá ČSR vo voľnom štýle.
- ▶ V 50. rokoch dochádza k rozšíreniu základne zápasenia, čoho dôkazom sú v roku 1951 prvé majstrovstvá ČSR v doraste a v roku 1952 zaradenie zápasenia do Športových hier mládeže (ŠHM).

- ▶ Na Slovensku siahajú prvé kroky zápasenia do Košíc. Prvé záznamy sú z roku 1904.
- ▶ V roku 1922 vznikla Slovenská župa ČSZŤA s pôsobnosťou na celé Slovensko a Podkarpatskú Rus.
- ▶ Po vojne došlo takisto k masovejšiemu rozvoju zápasenia a v roku 1947 bolo na Slovensku činných 11 klubov.
- ▶ V rokoch 1952 - 1954 sa vďaka ŠHM rozvíjala členská základňa na Slovensku. Vznikli oddiely v Prievidzi, Ružomberku, Komárne, Novákoch.
- ▶ **V roku 1969 bol založený Slovenský zápasnícky zväz (SZZ).**
- ▶ 1980 bola Prievidza poverená usporiadaním ME seniorov.
- ▶ V roku 1991 je Prievidza poverená usporiadaním MS juniorov do 20 rokov v oboch štýloch.
- ▶ **Po vzniku SR v roku 1993 sa Slovensko stalo riadnym členom medzinárodnej federácie FILA a CELA.**
- ▶ V roku 1998 sú v Bratislave usporiadané ME.
- ▶ Rok 2004 sa stáva rokom storočnice zápasenia na Slovensku.

Osobnosti česko-slovenského a slovenského zápasenia

▶ **Vítězoslav MÁCHA**

- ▶ Najväčšou osobnosťou v grécko-rímskom zápase je Čech Vítězoslav Mácha, olympijský víťaz z Mníchova 1972, majster sveta z Katovic 1974 a Goteburgu 1977, a majster Európy z Bursy 1977.

▶ **Jozef LOHYŇA**

- ▶ Najväčšou voľnoštýliarskou osobnosťou je rodák zo Zlatých Moraviec, odchovanec prievadzského zápasenia, Jozef Lohyňa. Bol vyhlásený za najväčšieho zápasníka storočia bývalého Česko-Slovenska a Slovenska. Za svoju dvadsaťročnú reprezentačnú kariéru získal mnohé ocenenia: majster športu, zaslúžilý majster športu, v roku 1990 bol vyhlásený za najlepšieho športovca ČSFR, bol vlajkonosičom bývalej ČSFR na OH v Barcelone v roku 1992 a prvým vlajkonosičom samostatnej Slovenskej republiky na OH v Atlante v roku 1996. V roku 1986 bol vyhlásený za najlepšieho zápasníka ČSSR a v Eurorebríčku tretí. V roku 1988 bol opäť vyhlásený za najlepšieho zápasníka ČSFR.

- ▶ Medzi jeho najväčšie športové úspechy patria: Majstrovstvá sveta Tokio 1990 - 1. miesto; Majstrovstvá sveta Varna 1991 - 2.miesto; Olympijské hry Soul 1988 - 3.miesto; Majstrovstvá Európy Ankara 1989 - 2.miesto; Majstrovstvá Európy Atény 1986 - 3.miesto; Majstrovstvá Európy Rím 1994 - 3.miesto; Majstrovstvá Európy Bratislava 1998 - 3.miesto

Dan KARABIN:

Majstrovstvá Európy Ludwigshafen 1975 - 2. miesto Majstrovstvá Európy Leningradu 1976 - 1. miesto Olympijské hry Moskva 1980 - 3. miesto, Majstrovstvá sveta Edmonton 1982 - 2. miesto

Július STRNISKO:

- Olympijské hry Moskva 1980 - 3.miesto

Mikuláš ATHANASOV:

- OH Helsinky 1952 - 3. miesto

Jozef HERDA:

- OH Berlín 1936 - 2. miesto

Súčasné osobnosti zápasenia- V. Š.

▶ **J. Jaloviar:**

▶ ME-J 2009 BRONZ

▶ ME-K 2007 BRONZ

▶ **R. Ollé:**

▶ ME-J 2008 STRIEBRO

▶ **D. Musulbes:**

▶ OH 2008 STRIEBRO

▶ ME 2008 ZLATO

▶ **B. Makoev:**

▶ MS 2017 STRIEBRO

▶ **A. Gulaev:**

▶ ME-J 2017 BRONZ

▶ MS -U23 2017 STRIEBRO

▶ ME-U23 2018, 2019 STRIEBRO

▶ **T. Salkazanov**

▶ MS-U23 2018 ZLATO

▶ MS 2019 BRONZ

Súčasné osobnosti zápasenia- GR. Š.

▶ A. Bátky:

- ▶ MS 2003 BRONZ

▶ I. Lévai:

- ▶ ME 2012 ZLATO
- ▶ ME 2013 BRONZ
- ▶ ME 2014 BRONZ
- ▶ EH 2015 BRONZ

Súčasné osobnosti zápasenia- Ž.Z.

- ▶ **L. Matejová**
- ▶ ME-K 2005 BRONZ
- ▶ ME-K 2007 STRIEBRO
- ▶ ME-J 2009 ZLATO
- ▶ ME-J 2010 BRONZ
- ▶ **Z. Molnár**
- ▶ ME-K 2018 ZLATO

CHARAKTERISTIKA ZÁPASENIA

- ▶ Zápasenie je úpolový športový boj dvoch zápasníkov rovnakej vekovej a hmotnostnej kategórie, kde sa obidvaja snažia za pomoci technických činnosti - chmatov a protichmatov v duchu pravidiel zvíťaziť položením súpera na lopatky, alebo získaním bodovej prevahy.

Technické prostriedky:

rozdeľujú sa podľa použitia v **postoji**, v **parteri** a v základnej nebezpečnej polohe- **most**.

- ▶ **POSTOJ**
- ▶ prítrhy,
- ▶ strhy,
- ▶ porazy,
- ▶ prehody cez chrbát, prehody do záklonu, prehody s naložením na šiju,
- ▶ zdvihy,
- ▶ **PARTER**
- ▶ pretočenia,
- ▶ prevrátenia,
- ▶ prehodenia,
- ▶ prechody,
- ▶ **MOST**
- ▶ únik z nebezpečnej polohy

GRÉCKO-RÍMSKY ŠTÝL, VOĽNÝ ŠTÝL A ŽENSKÉ ZÁPASENIE

- ▶ **V gréckorímskom štýle** je prísne zakázané uchopenie protivníka v spodnej časti tela pod pásom, podkopávanie alebo aktívne použitie nôh na vykonanie akejkoľvek akcie. (v programe OH od roku 1896, Atény)
- ▶ Naopak, **vo voľnom štýle** je dovolené uchopenie protivníkových nôh, podkopávanie a aj aktívne použitie nôh na vykonanie akejkoľvek akcie. (v programe OH od roku 1904, St Louis)
- ▶ **Ženské zápasenie** sa riadi pravidlami voľného štýlu, avšak nesmie sa používať chmat dvojité nelson. (v programe OH od roku 2004, Atény)
- ▶ *Plážové zápasenie a ostatné druhy zápasenia sa riadia špecifickými pravidlami.



PRAVIDLÁ ZÁPASENIA



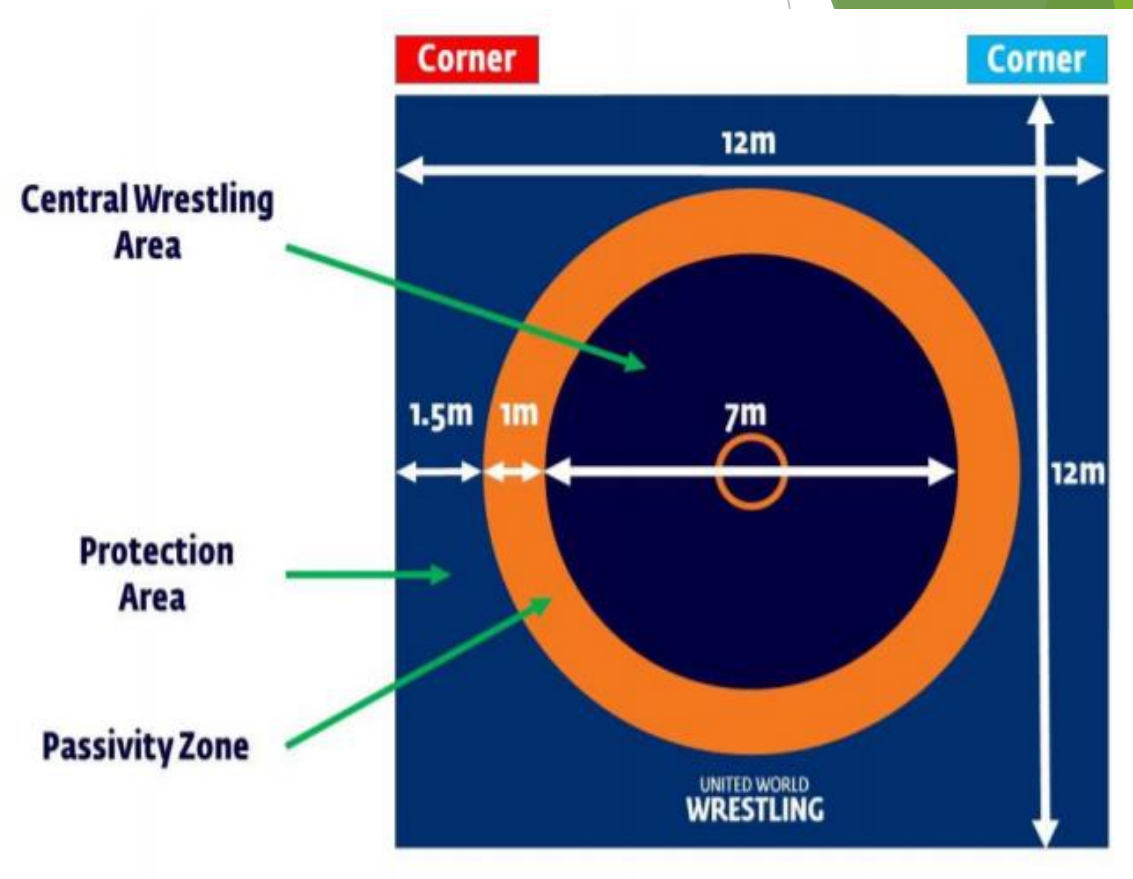
ŽINENKA

Pásmo aktivity = 7 m

Pásmo pasivity = 1 m

Stredový kruh = 1 m

Ochranné pásmo = 1,50 m



DRESY A TOPÁNKY



ROZHODCOVIA

- ▶ Na všetkých súťažiach sa zbor rozhodcov skladá z :
 - ▶ predsedu žinenky,
 - ▶ rozhodcu na žinenke,
 - ▶ bodovacieho rozhodcu.

- ▶ * tabuľkár, hlavný rozhodca turnaja



Hmotnostné kategórie

- ▶ Voľný štýl: 57kg- 61kg-65kg-70kg-74kg-79kg-86kg-92kg-97kg-125kg
- ▶ Ženské zápasenie: 50kg-53kg-55kg-57kg-59kg-62kg-65kg-68kg-72kg-76kg
- ▶ Grécko-rímsky štýl: 55kg-60kg-63kg-67kg-72kg-77kg-82kg-87kg-97kg-130kg
- ▶ * OH

- ▶ Základná pozícia POSTOJ



- ▶ Základná pozícia PARTER



Čas trvania zápasu a technické body

- ▶ 2 periódy po 3 minúty s 30 - sekundovou prestávkou
- ▶ Technické body: 1, 2, 4, 5

Hodnotenie akcií a chmatov

▶ 1 bod:

- ▶ Zápasníkovi VŠ, ktorý vykonal správne chmat z postoja alebo z partera s tromi bodmi kontaktu, ale nekontroloval dokončenie chmatu za súpera.
- ▶ Zápasníkovi VŠ ktorému pri vykonávaní chmatu bolo nedovolené bránené súperom, hoci chmat úspešne dokončil.
- ▶ Útočiacemu zápasníkovi VŠ, ktorému súper uteká mimo žinenku, uniká z chmatu, odmieta začať zápasit', vykonal zakázaný chmat alebo pôsobí brutalitu.
- ▶ Zápasníkovi, ktorého súper vystúpil aspoň jednou celou nohou do ochranného pásma (v postoji) bez vykonania chmatu.

▶ 2 body:

- ▶ Zápasníkovi, ktorý sa dostane za súpera a následnou kontrolou drží súpera na troch bodoch kontaktu 2 ruky a koleno, 2 kolená a ruka alebo hlava.
- ▶ Zápasníkovi GR, ktorí vykonal správne chmat z postoja alebo z partera s tromi bodmi kontaktu, ale nekontroloval dokončenie chmatu za súpera.
- ▶ Zápasníkovi, ktorý dovoleným chmatom v stretnutí v parteri dostane súpera do nebezpečnej polohy, hoci je na vystretých rukách. □
- ▶ Zápasníkovi GR, ktorému pri vykonávaní chmatu bolo nedovolené bránené súperom, hoci chmat úspešne dokončil.
- ▶ Útočiacemu zápasníkovi GR, ktorému súper uteká mimo žinenku, uniká z chmatu, odmieta začať zápasit', vykonal zakázaný chmat alebo pôsobí brutalitu.
- ▶ Útočiacemu zápasníkovi, ktorého súper sa prevalil na lopatky.
- ▶ Útočiacemu zápasníkovi, ktorého súper uniká z chmatu a padne do nebezpečnej polohy.
- ▶ Útočiacemu zápasníkovi, ktorého súper nedovolené bráni vykonaniu chmatu alebo lopatkám.
- ▶ Zápasníkovi, ktorý blokuje súpera pri vykonávaní chmatu z postoja v nebezpečnej polohe.
- ▶ Zápasníkovi, ktorý vykonal hod veľkou amplitúdou no súper sa nedostal priamo, hneď do nebezpečnej polohy.

▶ 4 body:

- ▶ Zápasníkovi GR, ktorý vykonáva chmat z postoja a dostane súpera do nebezpečnej polohy priamym hodením a malým oblúkom.
- ▶ Zápasníkovi VŠ, ktorý vykonáva chmat z postoja a dostane súpera do nebezpečnej polohy priamym hodením s kontrolou.
- ▶ Zápasníkovi za každý chmat, ktorým zdvihne súpera zo žinenky a dostane ho malým oblúkom do nebezpečnej polohy. Nie je podstatné či jedno alebo obe kolená útočiaceho zápasníka sú na zemi. □
- ▶ Zápasníkovi GR, ktorý vykoná hod veľkým oblúkom, ale nedostane súpera priamo do nebezpečnej polohy.
- ▶ Poznámka: Pokiaľ pri vykonávaní chmatu zostane brániaci sa zápasník v kontakte so žinenkou jednou rukou, ale ihneď potom sa dostane do nebezpečnej polohy, dostane útočiaci zápasník tiež 4 body.

► **5 bodov:**

- Za všetky chmaty z postoja vykonané veľkým oblúkom, ktorými sa napadnutý zápasník dostane do priamej a bezprostrednej nebezpečnej polohy. Za zdvihnutie súpera z polohy parter a prehodenie ho veľkým oblúkom priamo a bezprostredne do nebezpečnej polohy.

Typy víťazstiev

- víťazstvo na lopatky
- víťazstvo pre zranenie súpera, odstúpenie súpera, nenastúpenie na žinenku alebo diskvalifikáciu súpera
- víťazstvo technickou prevahou (10 bodov VŠ/ŽZ, 8 bodov GR)
- víťazstvo na body (kumulatívne skóre na konci oboch períód)

V prípade zhody technických bodov na konci zápasu bude víťaz určený podľa nasledovných kritérií:

- 1) najvyššia hodnota chmatu
- 2) posledný technický bod
- 3) najmenej napomenutí

ĎAKUJEM ZA POZORNOST



Kreditové požiadavky

- ▶ Účasť na hodinách
- ▶ Písomný test
- ▶ Vedenie hodiny /rozohriatie + rozcvičenie, strečing, úpolová hra/
- ▶ Prevedenie zápasníckych techník (+ najčastejšie chyby v technike, didaktický postup, obmena...)
- ▶ Úpolisti : + výpomoc na hodinách

Odporúčaná literatúra

- ▶ ĎURECH, M. 2000. Úpoly. Bratislava: FTVŠ UK, 2000. 62 s.
- ▶ GARDINER, P. 2009. 101 judo games. Veľká Británia: FightingFilms, 2009. DVD médium.
- ▶ POHLER, R. et al. 2006. Judo spielend lernen. Nemecko: Deutscher Judo-Bund, 2006, 152 s.
- ▶ ROUBÍČEK, V. 1984. Kdo s koho. Praha: Olympia, 1984.
- ▶ ZAGOROV, L. 2009. Cvičenia a hry v tréningu džudo pre deti a mládež. Záverečná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2009.
- ▶ <http://www.upoly.sk>
- ▶ <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/index.html>
- ▶ <http://www.zapasenie.sk>