

**Otázky a okruhy štátnej skúšky z predmetu
„Športová špecializácia – zápasenie“
Magisterský stupeň štúdia**

Študijné programy:
trénerstvo

1.
 - a) **História zápasenia vo svete.**
Vznik, vývoj a história zápasenia vo svete, etapy vývoja, prvé záznamy o zápasení, zápasenie na OH, najúspešnejší svetoví zápasníci.
 - b) **Štruktúra športového výkonu v zápasení.**
Hierarchia faktorov štruktúry športového výkonu.

2.
 - a) **História zápasenia na Slovensku.**
Vývoj a história zápasenia, prvé záznamy, prvé kluby, najúspešnejší slovenskí zápasníci.
 - b) **Športový tréning v zápasení.**
Objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť, spôsob organizácie zaťaženia.

3.
 - a) **Športový výkon a výkonnosť v zápasení.**
Charakteristika športového výkonu a výkonnosti v zápasení, vzájomná súvislosť.
 - b) **Projekt športového tréningu v zápasení – tréner, zápasník, program.**
Cieľ, obsah, prostriedky, podmienky, zásady, metódy, formy a periodizácia.

4.
 - a) **Úrazová zábrana a prvá pomoc pri zápasení.**
Prevenca úrazov pri zápasení, najčastejšie poranenia a prvá pomoc pri úrazoch v tréningu a na súťaži. Lekárske zabezpečenie súťaží a sústredení.
 - b) **Silové schopnosti a ich rozvoj v zápasení.**
Všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja.

5.
 - a) **Športová príprava detí a mládeže v zápasení a jej špecifiká.**
Predškolský vek, mladší a starší školský vek, osobitosti, senzitivne obdobia.
 - b) **Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj v zápasení.**
Všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja.

6.
 - a) **Výber športových talentov v zápasení.**
Športový talent v zápasení, zásady a etapy športového talentu, útvary talentovanej mládeže a mládežníckej reprezentácie v zápasení.
 - b) **Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj v zápasení.**
Všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja.

7.

a) **Charakteristika a systematika úpolov a zápasenia.**

Miesto zápasenia v systematike úpolov, systematika technických činností v zápasení.

b) **Koordináčne schopnosti a ich rozvoj v zápasení.**

Dôležitosť jednotlivých koordinačných schopností, zásady pri rozvoji koordinačných schopností v zápasení.

8.

a) **Osobitosti športovej prípravy žien v zápasení.**

Anatomické, fyziologické, psychologické, motorické odlišnosti oproti tréningu mužov.

b) **Pohyblivostné schopnosti a ich rozvoj v zápasení.**

Prostriedky rozvoja uplatňované pri tréningu zápasenia.

9.

a) **Doping a jeho zneužívanie v zápasení.**

Antidopingové pravidlá, zneužívané zakázané látky v zápasení, dopingové kontroly.

b) **Tréningová jednotka – organizačná forma tréningového procesu zápasníka.**

Cieľ, obsah, úlohy, prostriedky TJ. Úvodná, prípravná, hlavná a záverečná časť TJ.

10.

a) **Stavba športového tréningu.**

Etapy športovej predprípravy, základného športového tréningu, špecializovaného športového tréningu, vrcholového športového tréningu.

b) **Taktická príprava v zápasení.**

Taktika a stratégia, modelovanie a modelovaný tréning taktického konania, rozvoj a tréning taktiky.

11.

a) **Periodizácia športovej prípravy vrcholových zápasníkov.**

Ročné a viacročné cykly, makrocikly, mezocikly, mikrocikly.

b) **Krátkodobá psychologická príprava v zápasení.**

Obsah, ciele, prostriedky.

12.

a) **Právne predpoklady a hranice použitia zápasenia pri sebaobrane a nutnej obrane.**

Znaky nutnej obrany, modelovanie reálnych podmienok a stresových faktorov pri sebaobrane.

b) **Technická príprava v zápasení.**

Základná technika (postoj, parter, nebezpečná poloha). Didaktika technickej prípravy v zápasení.

13.

a) **Diagnostika a kontrola trénovanosti v zápasení.**

Všeobecné, špecifické, funkčné, zdravotné testy a testovanie technickej zdatnosti.

b) **Výživa a výkon v zápasení.**

Stravovanie, pitný režim, úprava telesnej hmotnosti.

14.

- a) **Biomechanické princípy a fyzikálne zákonitosti uplatňované v zápasení.**
Pôsobiace sily, pákové mechanizmy, ťažisko, moment stability, trenie, zákon akcie a reakcie, plocha opory.
- b) **Strednodobá psychologická príprava v zápasení.**
Obsah, ciele, prostriedky.
- 15.
- a) **Športový tréning v zápasení ako proces adaptácie športovca na zaťaženie.**
Adaptácia pohybového a oporného aparátu, psychická adaptácia.
- b) **Dlhodobá psychologická príprava v zápasení.**
Obsah, ciele, prostriedky.
- 16.
- a) **Športový tréning v zápasení ako proces adaptácie športovca na zaťaženie.**
Adaptácia kardiovaskulárneho, dýchacieho a hormonálneho systému.
- b) **Predštartové, súťažné a posúťažné psychické stavy.**
Zvládanie jednotlivých psychických stavov a ich regulácia.
- 17.
- a) **Akumulačné obdobie vrcholového zápasníka.**
Cieľ, úlohy, prostriedky a špecifiká obdobia.
- b) **Teoretická príprava v zápasení.**
Význam, ciele, obsah.
- 18.
- a) **Intenzifikačné obdobie vrcholového zápasníka.**
Cieľ, úlohy, prostriedky a špecifiká obdobia.
- b) **Regenerácia v zápasení.**
Aktívna a pasívna regenerácia, masáže, strečing, kompenzácia.
- 19.
- a) **Transformačné obdobie vrcholového zápasníka.**
Cieľ, úlohy, prostriedky a špecifiká obdobia.
- b) **Analýza športového výkonu a technicko-taktických činností v zápase.**
Hodnotenie výkonu zo súťaže na základe priameho a nepriameho pozorovania a jeho využitie.
- 20.
- a) **Súťažné a prechodné obdobie vrcholového zápasníka.**
Cieľ, úlohy, prostriedky a špecifiká období.
- b) **Modelovanie športového tréningu v zápasení.**
Modelovanie kondičných, technicko-taktických a psychických záťažových faktorov, oblasti modelovania.