



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava

www.fsport.uniba.sk



**Okruhy otázok štátnej skúšky z predmetu
„Teória a didaktika športovej špecializácie – zápasenie“**

Bakalársky stupeň štúdia

1.
 - a) Vznik, vývoj a história zápasenia vo svete, najúspešnejší zápasníci.
 - b) Systematika, klasifikácia úpolov, zápasenie v systéme úpolov.

2.
 - a) Vznik, vývoj a história zápasenia v Československu a u nás na Slovensku, najúspešnejší slovenskí zápasníci.
 - b) Športová príprava v zápasení – cieľ, úlohy, charakteristika športového výkonu a výkonnosti.

3.
 - a) Klasifikácia v zápasení a systematika technických činností zápasenia.
 - b) Štruktúra športového výkonu v zápasení (motorické, technicko-taktické, psychologické, fyziologické, somatické a ďalšie faktory).

4.
 - a) Biomechanické zákonitosti uplatňované v zápasení (ťažisko a stabilita, pákový mechanizmus, pôsobiace sily – vnútorné a vonkajšie, osy otáčania) .
 - b) Športový tréning v zápasení – tréningové zaťaženie (objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť a spôsob organizácie zaťaženia).

5.
 - a) Teória pohybovej činnosti zápasníka - základná technika (kontakt, postoj, pohyb, parter, nebezpečná poloha).
 - b) Projekt športového tréningu – tréner, zápasník, program (cieľ, obsah, prostriedky, podmienky, zásady, metódy, formy a periodizácia).



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava

www.fsport.uniba.sk



6.
 - a) Prevencia úrazov pri zápasení, najčastejšie poranenia a prvá pomoc pri tréningu a súťažiach v zápasení.
 - b) Silové schopnosti v zápasení a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja).

7.
 - a) Technická príprava, športová technika a didaktika v zápasení.
 - b) Rýchlostné schopnosti v zápasení a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky, zásady rozvoja).

8.
 - a) Taktická príprava v zápasení, stratégia, taktické konanie, rozvoj a tréning taktiky.
 - b) Vytrvalostné schopnosti zápasníkov a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky rozvoja).

9.
 - a) Psychologická príprava v zápasení a jej periodizácia (dlhodobá, strednodobá, krátkodobá).
 - b) Koordinačné schopnosti v zápasení, ich rozvoj a uplatnenie v zápasení.

10.
 - a) Periodizácia športového tréningu – etapa športovej predprípravy v zápasení.
 - b) Pohyblivosť v zápasení (základné pojmy pohyblivosť, ohybnosť, pružnosť), prostriedky a metódy rozvoja.

11.
 - a) Periodizácia športového tréningu – etapa základného športového tréningu v zápasení.
 - b) Osobitosti športovej prípravy detí a mládeže v zápasení (predškolský vek, mladší a starší školský vek).

12.
 - a) Periodizácia športového tréningu – etapa špecializovaného tréningu v zápasení.
 - b) Modelovanie a modelovaný tréning v zápasení.



13.

- a) Periodizácia športového tréningu – etapa vrcholovej prípravy v zápasení.
 - b) Športová forma, prepätie a pretrénovanosť v zápasení.
-

14.

- a) Výber talentov pre zápasenie (základný výber, špecializovaný výber, výber pre vrcholové zápasenie).
 - b) Tréningové cykly v zápasení (makrocykly, mezocykly, mikrocykly), špecifiká a obsah jednotlivých cyklov, ich ciele a úlohy.
-

15.

- a) Osobitosti športovej prípravy žien v zápasení (anatomické, fyziologické, motorické a psychologické rozdiely). Triáda športovkýň.
 - b) Krátkodobá psychologická príprava zápasníka pred výkonom (pedsút'ážné, súťažné a posút'ážné stavy).
-

16.

- a) Diagnostika tréningovosti v zápasení (všeobecné a špecifické testy, funkčné testy, zdravotné testy, testy technickej zdatnosti).
 - b) Teoretická príprava v zápasení – vedenie tréningovej dokumentácie, regulácia a udržiavanie telesnej hmotnosti, životospráva, strava, hydratácia športovcov, vzdelávanie športovcov.
-

17.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – prípravné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
 - b) Metodický nácvik techník v postoji, v parteri, v nebezpečnej polohe. Didaktické postupy využívané v tréningu detí, mládeže, mužov a žien pri osvojovaní a zdokonaľovaní technických zručností v zápasení.
-

18.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – hlavné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
- b) Športový tréning v zápasení ako proces adaptácie organizmu zápasníka na zaťaženie.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Fakulta telesnej výchovy a športu

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava

www.fsport.uniba.sk



19.

- a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – prechodné obdobie (cieľ, obsah, prostriedky, objem, intenzita).
- b) Právne predpoklady a hranice použitia zápasenia v nutnej obrane.

20.

- a) Organizačná forma tréningového procesu - tréningová jednotka (cieľ, obsah, úlohy, prostriedky, úvodná, prípravná, hlavná a záverečná časť), sústredenia.
 - b) Organizačná štruktúra zápasenia u nás a vo svete (SZZ, UWW-Europe, UWW).
-

ŠTUDIJNÁ LITERATÚRA:

1. ĎURECH, M. 1980. Zápasenie. Bratislava: Šport, 1980.
2. ĎURECH, M. 2012. Športová príprava v zápasení. Bratislava: X-print, 2012. 188 s.
3. KAMP MILLER, T., VANDERKA, M., LACZO, E., PERÁČEK P., 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM, 2012. 353 s.
4. KORMOŇÁK, I. et al. 1979. Zápasenie pre trénerov II. a III. triedy. Bratislava: Šport. 1979.
5. ŠIMONEK, J. et al. 1989. Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v individuálnych športoch. Bratislava: Šport, 1989. 205 s.