



Okruhy otázok štátnej skúšky z predmetu

Teória a didaktika športovej špecializácie – zápasenie

Bakalárske štúdium 2025/2026

1.a) Vznik, vývoj a história športového zápasenia vo svete, najúspešnejší zápasníci vo voľnom a grécko-rímskom štýle.

1.b) Systematika, klasifikácia úpolov a športového zápasenia, postavenie zápasenia v systéme úpolov.

2.a) Vznik, vývoj a história zápasenia v Československu a u nás na Slovensku, najúspešnejší slovenskí zápasníci.

2.b) Športová príprava v zápasení – cieľ, úlohy, charakteristika športového výkonu a výkonnosti.

3.a) Klasifikácia v zápasení a systematika technických činností zápasenia.

3.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).

4.b) Športový tréning v zápasení – tréningové zaťaženie (objem, intenzita, koordinácia zložitosti, psychická náročnosť a spôsob organizácie zaťaženia).



5.a) Teória pohybovej činnosti zápasníka - základná technika, kontakt, postoj, pohyb, parter, nebezpečná poloha.

5.b) Projekt športového tréningu – tréner, zápasník, program (cieľ, obsah, prostriedky, podmienky, zásady, metódy, formy a periodizácia).

6.a) Prevencia úrazov pri zápasení, najčastejšie poranenia a prvá pomoc pri tréningu a súťažiach v zápasení.

6.b) Silové schopnosti v zápasení a ich rozvoj (všeobecné a špecifické prostriedky, metódy a zásady rozvoja).

7.a) Technická príprava, športová technika a didaktika a didaktické postupy uplatňované v tréningu zápasenia.

7.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.

8.b) Vytrvalostné schopnosti zápasníkov a ich rozvoj, všeobecné a špecifické prostriedky rozvoja, zásady a metódy rozvoja.

9.a) Psychologická príprava v zápasení a jej periodizácia – dlhodobá, strednodobá a krátkodobá príprava v športovom tréningu zápasenia.

9.b) Koordinačné schopnosti v zápasení – kinestetická diferenciácia, orientácia, rovnováha, reakčné schopnosti, schopnosť prestavby a prispôsobenia pohybu, schopnosť nadväznosti pohybu, ich rozvoj a uplatnenie v zápasení.



10.a) Periodizácia športového tréningu – etapa športovej predprípravy v zápasení – cieľ, úlohy, obsah a tréningové prostriedky.

10.b) Pohyblivosť v zápasení (základné pojmy: pohyblivosť, ohybnosť, pružnosť), prostriedky a metódy rozvoja.

11.a) Periodizácia športového tréningu – etapa základného športového tréningu v zápasení – cieľ, úlohy, obsah a tréningové prostriedky.

11.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 – cieľ, úlohy, obsah a tréningové prostriedky.

12.b) Modelovanie a modelovaný tréning v zápasení. Modelovanie technickej, taktickej, kondičnej a psychologickej záťaže.

13.a) Periodizácia športového tréningu – etapa vrcholovej prípravy v zápasení – cieľ, úlohy, obsah a tréningové prostriedky.

13.b) Športová forma, prepätie a pretrénovanosť v zápasení, ich monitoring, prevencia pretrénovania a preťaženia.

14.a) Výber talentov pre zápasenie - základný výber, špecializovaný výber, výber pre vrcholové zápasenie, kritéria výberu talentovanej mládeže pre zápasenie.

14.b) Tréningové cykly v zápasení - makrocykly, mezocykly a mikrocykly, špecifiká a obsah jednotlivých cyklov, ich ciele a úlohy.



15.a) Osobitosti športovej prípravy žien v zápasení, anatomické, fyziologické, motorické a psychologické rozdiely, problematika triády športovkýň.

15.b) Krátkodobá psychologická príprava zápasníka pred športovým výkonom - predsúťažné, súťažné, posúťažné stavy, ich regulácia a optimalizácia.

16.a) Diagnostika tréňovanosti v zápasení, všeobecné a špecifické testy, funkčné a zdravotné testy, špecifické testovanie.

16.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.

17.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 a intenzita zaťaženia.

18.b) Športový tréning v zápasení ako proces adaptácie organizmu zápasníka na zaťaženie. Adaptácia srdcovo-cievneho, dýchacieho, svalovo-šlachového a pohybového aparátu, psychologická adaptácia.



19.a) Periodizácia ročného tréningového cyklu – prechodné obdobie, cieľ, obsah, prostriedky, objem a intenzita.

19.b) Právne predpoklady a hranice použitia zápasenia v nutnej obrane, zákonné definovanie nutnej obrany a krajnej núdze, znaky a špecifiká nutnej obrany.

20.a) Organizačná forma tréningového procesu - tréningová jednotka, cieľ, obsah, úlohy, prostriedky, úvodná, prípravná, hlavná a záverečná, športové sústredenia.

20.b) Organizačná štruktúra zápasenia u nás a vo svete (SZZ, UWW-Europe, UWW, SOŠV), organizačná zväzová štruktúra a odborné komisie a ich náplň.



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. KAMPMILLER, 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.