

HÁDZANÁ

Okruhy otázok na štátnu záverečnú skúšku pre magisterské štúdium 2024/2025

Názov predmetu:

Športová špecializácia (kolektívne športy)

Študijné programy:

Trénerstvo, Trénerstvo a učiteľstvo telesnej výchovy

1. A. Predmet a metódy retrospektívnych a experimentálnych výskumných projektov v hádzanej

Okruhy: Metodológia vedy. Empirické a teoretické poznanie. Typy experimentov a ex post facto výskumov realizovaných v hádzanej. Empirické a exploratívne metódy v retrospektívnych projektoch. Vnútoraná a vonkajšia validita experimentu. Matematicko-štatistické metódy používané v experimentálnych projektoch. Porovnávací a vzťahová analýza. Etické aspekty výskumu.

B. Športová forma v hádzanej

Okruhy: Charakteristika športovej formy. Budovanie športovej formy. Zásady pri budovaní športovej formy. Cyklickosť športovej formy. Vlnovitosť dynamiky športovej formy. Zásady periodizácie všetkých tréningových ukazovateľov. Zákonitosti rastu športovej formy ako základ periodizácie športového tréningu.

2. A. Herný výkon družstva v hádzanej

Okruhy: Charakteristika základných pojmov. Štruktúra herného výkonu družstva. Vzťah k hernému výkonu jednotlivca. Diagnostika herného výkonu družstva.

B. Systém riadenia súťaží v hádzanej

Okruhy: Systém riadenia v jednotlivých vekových kategóriách na Slovensku. Systém riadenia Európskych klubových súťaží. Systém riadenia súťaží na úrovni reprezentácie, ME, MS, OH. Systém kvalifikácie.

3. A. Zápasové zaťaženie v hádzanej

Okruhy: Charakteristika hádzanej z pohľadu vnútorného a vonkajšieho zaťaženia. Špecifikácia zaťaženia z pohľadu hráčskych funkcií v hádzanej.

B. Formovanie a tvorba hráčskeho kolektívu

Okruhy: Charakteristika družstva ako sociálnej skupiny. Základné pravidlá fungovania hráčskeho kolektívu. Etapy budovania hráčskeho kolektívu. Kritériá doplňovania hráčskeho kádra.

4. A. Vytrvalostné schopnosti v hádzanej

Okruhy: Charakteristika základných pojmov, zaťaženie, adaptácia. Význam vytrvalostných schopností v hádzanej. Všeobecná a špeciálna vytrvalosť. Tréningové prostriedky a tréningové metódy rozvoja vytrvalostných schopností. Diagnostika vytrvalostných schopností.

B. Hráčske funkcie v hádzanej

Okruhy: Charakteristika hráčskych funkcií v hádzanej. Úlohy útočných a obranných hráčskych funkcií. Vývojové tendencie v oblasti hráčskych funkcií a úloh hráčov v systéme.

5. A. Charakteristika teoretickej prípravy

Okruhy: Charakteristika, odborné vedomosti, ciele a úlohy. Poznatky hráča o výžive, pitnom režime ako súčasti teoretickej prípravy. Právne, etické, zdravotné aspekty doping. Definícia doping. Základná klasifikácia dopingových látok. Zásady dopingovej kontroly, antidopingová výchova. Orgány boja proti doping.

B. Prípravné obdobie vo vrcholovej hádzanej

Okruhy. Ciele a úlohy, dynamika tréningového zaťaženia, proporционаlita zložiek tréningového procesu, obsahové zameranie, charakteristika jednotlivých mezocyklov a mikrocyclov v prípravnom období.

6. A. Riadenie realizačného tímu

Okruhy: Štruktúra realizačného tímu, kompetencie členov, výhody a nevýhody tímovej práce.

B. Organizácia hry družstva v útočnej fáze hry vo vrcholovej hádzanej

Okruhy: Útočné herné systémy a vo vrcholovej hádzanej. Ich využitie proti jednotlivým obranným systémom. Hry družstva v početnom oslabení a presile. Vývoj postupného útoku a protiútoku.

7. A. Charakteristika psychologickej prípravy

Okruhy. Definícia, úlohy psychologickej prípravy, časové členenie. Regulácia aktuálnych psychických stavov. Modelovaný tréning. Spolupráca so psychológom.

B. Plánovanie a riadenie tréningovej jednotky

Okruhy: charakteristika, druhy a štruktúra tréningovej jednotky. Príprava a vedenie tréningovej jednotky. Všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele, evidencia a vyhodnotenie.

8. A. Herný výkon jednotlivca

Okruhy: pojem, štruktúra individuálneho herného výkonu, determinanty individuálneho herného výkonu, diagnostika individuálneho herného výkonu.

B. Organizačné formy tréningového procesu

Okruhy: Tréningová jednotka a jej štruktúra, tréningové sústredenia a kempy, Ďalšie organizačné formy.

9. A. Charakteristika kondičnej prípravy

Okruhy: Charakteristika, úlohy a ciele. Požiadavky kladené na herný výkon v hádzanej z kondičného aspektu, súvislosť medzi kondičnou a technicko-taktickou pripravenosťou v hádzanej. Zameranie kondičného tréningu vo vrcholovej hádzanej.

B. Príprava družstva na zápas v hádzanej

Okruhy: Skauting, plán na zápas, taktická porada v týždennom mikrocykle, prezentácia plánu na zápas v tréningovom procese, predzápasová príprava, rozcvičenie pred zápasom.

10. A. Osobnosť trénera a jeho riadiaca činnosť

Okruhy: Základná charakteristika trénera. Osobnostné vlastnosti trénera. Vedomosti a didaktické schopnosti trénera. Tréner ako riadiaci článok. Plánovacia, organizačná a realizačná činnosť trénera. Štýly riadiacej činnosti trénera.

B. Organizácia hry družstva v obrannej fáze vo vrcholovej hádzanej

Okruhy: vývojové tendencie obranných systémov a v hre brankára. Najčastejšie využívané obranné systémy v postupnom útoku. Princípy a úlohy hráčov v jednotlivých obranných systémoch. Bránenie protiútok.

11. A. Charakteristika taktickej prípravy

Okruhy: Charakteristika základných pojmov, stratégia a taktika. Individuálna, skupinová a tímová taktika v etapách športového tréningu. Fázy taktického konania hráčov. Anticipácia, čítanie hry. Determinanty taktického konania hráčov. Hodnotenie taktického konania.

B. Využitie metodických a sociálno-organizačných foriem v tréningovom procese

Okruhy: charakteristika jednotlivých foriem. Smer pôsobenia. Uplatnenie v jednotlivých vekových kategóriách.

12. A. Charakteristika technickej prípravy

Okruhy: Charakteristika základných pojmov. Ciele a úlohy. Individuálna a skupinová technika v jednotlivých etapách športovej prípravy v hádzanej. Fázy učenia techniky. Vzťah medzi technickou prípravou a ostatnými zložkami športového tréningu.

B. Význam a systém regenerácie vo vrcholovej hádzanej

Okruhy: Charakteristika jednotlivých prostriedkov, organizácia a systém ich využitia, pasívna a aktívna forma odpočinku z hľadiska regenerácie.

13. A. Výber talentov v hádzanej

Okruhy: Charakteristika talentu. Model vrcholového hádzanára/hádzanárky. Kritéria výberu talentov. Etapy výberu talentov. Vyhľadávanie a výber talentov na Slovensku a v zahraničí. Rozvoj talentov na Slovensku a v okolitých krajinách.

B. Vývojové tendencie v vrcholovej hádzanej

Okruhy: Vývojové tendencie v oblasti pravidiel hádzanej. V útočnej a v obrannej fáze hry. Nové technológie využívané pri hodnotení herného výkonu v hádzanej. Zmeny pri organizovaní vrcholových podujatí v hádzanej.

14. A. Tréningové zaťaženie v hádzanej

Okruhy: zaťaženie, adaptácia, druh, intenzita, zložitosť zaťaženia. Dĺžka a frekvencia opakovania podnetu. Komponenty tréningového zaťaženia, vlnovitost' dynamiky a efekty tréningového zaťaženia.

B. Herná koncepcia a filozofia trénera

Okruhy: charakteristika hernej koncepcie, charakteristika trénerskej filozofie, formovanie trénerskej filozofie, faktory ovplyvňujúce tvorbu trénerskej filozofie.

15. A. Motorické učenie v hádzanej

Okruhy: charakteristika motorického učenia, fázy motorického učenia, plató, transfer, preúčanie.

B. Rozvoj silových schopností v hádzanej

Okruhy: Charakteristika sily a jej význam v hádzanej. Periodizácia rozvoja sily. Metódy a prostriedky rozvoja silových schopností. Diagnostika silových schopností v hádzanej.

16. A. Športová príprava mládeže v hádzanej

Okruhy: Charakteristika športovej prípravy mládeže, úlohy a ciele. Etapy športovej prípravy mládeže, obsah technicko-taktickej a kondičnej prípravy v jednotlivých etapách športového tréningu mládeže.

B. Charakteristika súťažné a prechodného obdobia v hádzanej

Okruhy: Ciele a úlohy, dynamika tréningového zaťaženia, proporционаlita zložiek tréningového procesu. Charakteristika jednotlivých mezocyklov a mikrocyclov v súťažnom a prechodnom období.

17. A. Osobnosť hráča vo vrcholovej hádzanej

Okruhy: Charakteristika hráča, fázy vývoja športovej dráhy hráča. Vôľové a morálne vlastnosti hráča. Motivácia hráča. Sociálna rola hráča.

B. Rozvoj rýchlostných schopností v hádzanej

Okruhy: Charakteristika rýchlostných schopností a ich význam v hádzanej. Fyziologická podmienenosť rýchlostných schopností, metódy, prostriedky rozvoja rýchlostných schopností.

18. A. Špeciálne útočné herné kombinácie vo vrcholovej hádzanej

Okruhy: herné kombinácie v postupnom útoku pri rovnakom počte hráčov, v početnej presile, v početnom oslabení. Využitie proti jednotlivým obranným systémom, možnosti riešenia.

B. Diagnostika výkonnosti hádzanárov v tréningovom procese

Okruhy: charakteristika, somatické parametre, antropometrické parametre, testy všeobecnej pohybovej výkonnosti, testy špeciálnej pohybovej výkonnosti, testy a kontrolné cvičenia na hodnotenie herných zručností.

19. A. Osobitosti športovej prípravy žien

Okruhy: Anatomické a fyziologické rozdiely medzi mužmi a ženami. Osobitosti v technicko-taktickej, kondičnej a psychologickej príprave. Rozdiely vo vedení družstva v tréningu a v zápase.

B. Tréningové metódy

Okruhy: Charakteristika, metódy slovné-fixačné, metódy názorné-expozičné, metódy diagnostické. Metódy praktické-fixačné, metódy založené na vzťahu celok a časť, metódy koncentrácie a distribúcie herných činností.

20. A. Zložky športového tréningu

Okruhy: charakteristika, obsahové zameranie, vzťahy medzi jednotlivými zložkami športového tréningu.

B. Vedenie družstva v zápase vo vrcholovej hádzanej

Okruhy: Požiadavky na trénera z pohľadu úspešnosti v kaučingu. Striedanie hráčov, oddychový čas. Polčasová prestávka. Hodnotenie družstva a hráčov po zápase. Úlohy jednotlivých členov realizačného tímu.

LITERATÚRA

HIANIK, J. Vybrané kapitoly z taktiky hádzanej II. Základné obranné činnosti, hodnotenie herného výkonu družstva. Bratislava. SZH. 2005. ISBN 80-969327-3-X.

HIANIK, J. Vzťah ukazovateľov herného výkonu družstva k výsledku zápasu v hádzanej. Bratislava. FTVŠ UK. 2010. ISBN 978-80-8113-019-9.

SLOVÍK, J. et al. Hádzaná, športový tréning. Bratislava: Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo. 1989. ISBN 80-7096-007-8.

ZAŤKOVÁ, V. a kol. Hádzaná, teória a didaktika. Bratislava. SZH. 1997. ISBN 80-967692-5-1.

ZAŤKOVÁ, V. a J. HIANIK., Hádzaná, základné herné činnosti. Bratislava: Univerzita Komenského. 2009. ISBN 978-80-223-2494-6.

PERÁČEK, P. Teória a didaktika športových hier. Bratislava: FTVŠ UK a SVS pre TV a A. 2018. ISBN 978-80-89075-74-4.