



Okruhy tém na štátne záverečné skúšky Športová špecializácia – VODNÉ PÓLO

pre magisterský stupeň štúdia

1. **a) Zaťaženie vo vodnom póle z hľadiska hráčskych funkcií a postov**
charakteristika vonkajšieho a vnútorného zaťaženia, veľkosť zaťaženia, funkcia zaťaženia, diagnostika zaťaženia, špecializovaná príprava jednotlivých hráčskych funkcií a postov.
- b) Vznik a vývoj vodného póla vo svete a na Slovensku**
podmienky, organizácie, súťaže, pravidlá, tréningový proces, ženy, muži
2. **a) Plánovanie tréningového procesu vo vodnom póle**
charakteristika, druhy plánov, všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele, (plánované, operatívne, reálne tréningové ukazovatele), obsahové zameranie v jednotlivých obdobiach, úlohy plánovania, význam plánovania tréningového procesu
- b) Plavecká príprava vo vodnom póle**
plavecké spôsoby kraul, znak, prsia, supažný znak, šliapanie vody, metódy, rozvoj tréningovosti hráča
3. **a) Diagnostika herného výkonu jednotlivca a herného výkonu družstva vo vodnom póle**
diagnostika somatických a motorických parametrov hráča a brankára, diagnostika herného výkonu hráča a družstva, význam hodnotenia, metódy hodnotenia, ukazovatele herného výkonu
- b) Tréningová jednotka vo vodnom póle**
typy, charakteristika jednotlivých častí tréningovej jednotky, riadenie tréningovej jednotky
4. **a) Zložky tréningového procesu vo vodnom póle**
transformácia zložiek športovej prípravy – charakteristika, obsahové zameranie, vzťahy medzi jednotlivými zložkami, význam zložiek pre jednotlivé vekové kategórie
- b) Loptová príprava - prihrávky, strelba a vedenie lopty vo vodnom póle**
charakteristika, využitie v hre, didaktické postupy osvojenia, najčastejšie chyby
5. **a) Stavba športového tréningu vo vodnom póle**
periodizácia, rozdelenie cyklov a ich charakteristika, stavba a obsahové zameranie jednotlivých cyklov prípravy - makrocikly, mezocikly, mikrocikly, význam stavby športového tréningu, v prípravnom, hlavnom a prechodnom období
- b) Kondičná príprava vo vodnom póle**
význam, ciele, zameranie, formy, obsah, rozvoj pohybových schopností na suchu, testovanie
6. **a) Riadenie tréningového procesu vo vodnom póle**
definícia riadenia, dva smery riadenia – výkon, cieľ (zdravotný, vzdelávací...)..., veda o športovom tréningu, vonkajšie a vnútorné zaťaženie, superkompenzácia, tréningový proces
- b) Zónová obrana vo vodnom póle**
typy, druhy zón, úplná zóna, polozóna, cieľ, zameranie, obsadenie a rozostavenie hráčov, zóna pri prečíslení súpera
7. **a) Technická príprava vo vodnom póle**
zameranie (plavecké, loptové), znaky, fázová štruktúra, pohybový rytmus, uzlové body



- b) Osobnosť trénera a jeho riadiaca činnosť vo vodnom póle**
požiadavky kladené na jeho osobnostné vlastnosti, vedomosti a didaktické schopnosti, štýly riadiacej činnosti trénera, obsah riadiacej činnosti, riadenie seba, riadenie realizačného tímu, riadenie družstva v tréningu, riadenie tréningového procesu (prípravná, výkonná a kontrolná fáza), vedenie a riadenie družstva v zápase, teoretická príprava, taktická príprava družstva v zápase, vyhodnotenie zápasu
- 8. a) Príprava, vedenie a organizácia hry družstva vo vodnom póle**
zloženie družstva, herná koncepcia v útočnej fáze hry (druhy útočných herných systémov) a obrannej fáze hry (druhy obranných herných systémov), herné koncepcie hry družstva pri početnej výhode a nevýhode (presilová hra, hra v oslabení)
- b) Osobitosti športovej prípravy žien vo vodnom póle**
(anatomické, fyziologické, psychologické, motorické odlišnosti oproti tréningu mužov), motivácie žien vo vodnom póle
- 9. a) Hráčske posty a funkcie hráčov vo vodnom póle a ich špecializovaná príprava**
charakteristika profilu hráča, hráčske posty, hráčske funkcie, hráčske funkcie podľa obranného a útočného herného systému, podľa rozostavenia hráčov v hernom tvare (dynamika), príčiny zavádzania špecializovaných tréningových jednotiek vo vodnom póle, špecifikácia v kondičnej a hernej príprave, formy a obsah
- b) Plánovanie a vyhodnocovanie tréningového procesu vo vodnom póle**
model štruktúry tréningového procesu, prognóza, stavba, štruktúra a obsah tréningového procesu, etapy, tréningové prostriedky, plány
- 10. a) Formovanie hráčskeho kolektívu vo vodnom póle**
charakteristika družstva ako sociálnej skupiny, štruktúra športového kolektívu, etapy formovania, úlohy členov kolektívu, hráčske role, faktory vplyvajúce na efektivitu družstva, rozpory a nezhody v družstve, dopĺňovanie hráčskeho kolektívu a jeho zásady
- b) Útočné kombinácie**
charakteristika, využitie v hre, didaktické postupy osvojenia, najčastejšie chyby
- 11. a) Vývojové tendencie v útočnej fáze hry vo vodnom póle**
všeobecné vývojové tendencie, hra a tréning, obranné systémy, útočné systémy, zmeny v pravidlách vodnom póle, dynamika rozostavenia hráčov v hernom tvare, rozdiely vo vývojových tendenciách hry žien a mužov v Európe a svete
- b) Ročný plán športovej prípravy vo vodnom póle**
štruktúra, cieľ a úlohy, zložky športového tréningu, periodizácia prípravy, stavba športového tréningu
- 12. a) Brankár a tréning brankára vo vodnom póle**
hráčska funkcia a jej predpoklady, vývojové tendencie, odlišnosti v technike chytania, športový tréning, vedenie brankárov v zápase
- b) Didaktika vodného póla**
nácvik a zdokonaľovanie herných činností, prípravné cvičenia, herné cvičenia, prípravné hry, hra
- 13. a) Výber talentovaných hráčov vo vodnom póle**
charakteristika, kritériá, vlohy, nadanie, schopnosti, indikátory, kondičné faktory, koordinačné faktory, zručnosti, longitudinálne vyberanie, diferenciacia predikcia, princípy výberu talentovaných hráčov
- b) Obranné kombinácie**
charakteristika, využitie v hre, didaktické postupy osvojenia, najčastejšie chyby



- 14. a) Presilová hra vo vodnom póle**
charakteristika, výskyt v hre, didaktické postupy osvojenia, najčastejšie chyby
- b) Analýza obsahu hry vo vodnom póle**
štruktúra obsahu hry, fázy hry, časti hry, plynulosť deja hry, spoločné znaky deja hry, systematika a charakteristika herných činností, vzťah medzi hernými činnosťami jednotlivca a hernými kombináciami, vzťah medzi hernými kombináciami a hernými systémami
- 15. a) Postupný útok, protiútok jednotlivca vo vodnom póle**
charakteristika, výskyt v hre, didaktické postupy osvojenia, najčastejšie chyby
- b) Zaťaženie a zotavenie vo vodnom póle**
objem zaťaženia, vonkajšie, vnútorné zaťaženie, veľkosť zaťaženia, zotavovacie procesy, únava, regenerácia
- 16. a) Uvoľňovanie sa hráča s loptou**
spôsoby uvoľňovania, využitie v hre, didaktické postupy osvojenia, najčastejšie chyby
- b) Rozvoj silových schopností špecifickými tréningovými prostriedkami v kondičnej príprave**
charakteristika, metódy, prostriedky rozvoja, diagnostika
- 17. a) Rozvoj vytrvalostných schopností špecifickými tréningovými prostriedkami v kondičnej príprave**
charakteristika, metódy, prostriedky rozvoja, diagnostika
- b) Taktická príprava vo vodnom póle**
odlišnosti žiaci, juniory, muži, taktika (obsah, prostriedky, formy, metódy taktiky, taktické konania jednotlivca, viacerých hráčov – súčinnosť)
- 18. a) Rozvoj koordinačných schopností špecifickými tréningovými prostriedkami v kondičnej príprave**
charakteristika, metódy, prostriedky rozvoja, diagnostika
- b) Bránenie hráča bez lopty**
základný obranný postoj a pohyb, priestorové bránenie protiútoka a postupného útoku
- 19. a) Vývojové tendencie v obrannej fáze hry vo vodnom póle**
všeobecné vývojové tendencie, hra a tréning, obranné systémy, útočné systémy, zmeny v pravidlách vodnom póle, dynamika rozostavenia hráčov v hernom tvare, rozdiely vo vývojových tendenciách hry žien a mužov v Európe a svete
- b) Stavba a plánovanie súťažného mikrocyklu vo vodnom póle na úrovni výkonnostného športu**
štruktúra, zaťaženie, výber prostriedkov
- 20. a) Protiútok a postupný útok skupiny hráčov vo vodnom póle**
charakteristika, výskyt v hre, didaktické postupy osvojenia, najčastejšie chyby
- b) Rozvoj rýchlostných schopností špecifickými tréningovými prostriedkami v kondičnej príprave**
charakteristika, metódy, prostriedky rozvoja, diagnostika

Literatúra

1. KALEČÍK, Ľ. A KOL.: Teória a didaktika plaveckých športov. Vysokoškolské skriptá. UK Bratislava 1995.
2. KAČÁNI, L.: Futbal. Hra-výkon-tréning. Pamiko, Bratislava 1997.



UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

Nábr. arm. gen. L. Svobodu č.9, 814 69 Bratislava
<http://www.fsport.uniba.sk>



3. KAMPMILLER, T. A KOL. : Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency 2012, s. 74 – 106.
4. VIDUMANSKÝ, L. KALEČÍK, Ľ.: Teória a didaktika vodného póla . FTVŠ UK, Bratislava, 2006.
5. ZAŤKOVÁ, V. A KOL. : Hádzaná, teória a didaktika. Bratislava: Slovenský zväz hádzanej,1997.
6. ZAŤKOVÁ, V., HIANIK, J. : Hádzaná, základné herné činnosti. Bratislava: Univerzita Komenského, 2009.

PaedDr. Kalečík Ľubomír, PhD.