

SADRŽAJ:

PREDGOVOR	11
1. ISTORIJSKI RAZVOJ VATERPOLA I PRAVILA IGRE	13
1.1. ISTORIJSKI RAZVOJ VATERPOLA U SVIJETU.....	13
1.2. ISTORIJSKI RAZVOJ VATERPOLA U EX JUGOSLAVIJI.....	16
1.3. ISTORIJSKI RAZVOJ VATERPOLA U BOSNI I HERCEGOVINI.....	19
1.4. RAZVOJ PRAVILA VATERPOLA	24
2. KARAKTERISTIKE SAVREMENOG VATERPOLA	29
2.1. OSNOVNE KARAKTERISTIKE SAVREMENOG VATERPOLA.....	29
2.2. POGLED NA DALJNI TOK INTENZIFIKACIJE SAVREMENOG VATERPOLA	33
3. JEDNAČINA SPECIFIKACIJE USPJEŠNOSTI U VATERPOLU	35
3.1. CILJ I ZADACI TEORIJE SPORTSKOG TRENINGA	35
3.2. FAKTORI POTREBNI ZA USPJEH U SVAKOJ SPORTSKOJ DISCIPLINI.....	36
3.2.1. Morfološke karakteristike i građa tijela	38
3.2.2. Motoričke sposobnosti	41
3.2.3. Funkcionalne sposobnosti	52
3.2.4. Kognitivne sposobnosti	55
3.2.5. Konativne odlike	56
3.2.6. Motivaciona struktura	58
3.2.7. Položaj pojedinca u grupi.....	61
3.2.8. Tehničko-taktičke karakteristike igrača	62
3.2.9. Specifični faktor	63
3.2.10. Faktor greške mjerenja.....	64
4. MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE I TJELESNI TIP VRHUNSKIH VATERPOLISTA	67
4.1. MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE VRHUNSKIH VATERPOLISTA.....	67
4.2. POVEZANOST MORFOLOŠKIH KARAKTERISTIKA SA MOTORIČKIM SPOSOBNOSTIMA VATERPOLISTA	72
4.3. TJELESNA KONSTITUCIJA VRHUNSKIH VATERPOLISTA	74
5. ULOGA I ZADACI IGRAČA PREMA POZICIJI U VATERPOLO EKUPI	79
5.1. OSNOVNE POZICIJE I ULOGE IGRAČA U VATERPOLO EKUPI	79
5.2. ULOGA I ZADACI IGRAČA NA POZICIJA BEKA U IGRI.....	80
5.3. ULOGA I ZADACI IGRAČA NA POZICIJA CENTRA U IGRI.....	93
5.4. ULOGA I ZADACI IGRAČA NA POZICIJA KRILA I SPOLNJEG NAPADAČA.....	94
5.5. ULOGA I ZADACI GOLMANA U IGRI.....	95
5.6. ISTRAŽIVANJA KARAKTERISTIKA VATERPOLISTA U ODNOSU NA IGRAČKU POZICIJU	109
6. ANALIZA VATERPOLA	113
6.1. STRUKTURALNA ANALIZA VATERPOLA	113
6.2. FUNKCONALNA ANALIZA VATERPOLA	116
6.3. ANATOMSKA ANALIZA VATERPOLA	119
6.4. BIOMEHANIČKA ANALIZA VATERPOLA	120

7.	TEHNIKA VATERPOLA BEZ LOPTE.....	121
7.1.	POJAMI I ZNAČAJ VATERPOLO TEHNIKE.....	121
7.2.	SISTEMATIZACIJA ELEMENATA TEHNIKE U VATERPOLU	122
7.3.	ELEMENTI TEHNIKE VATERPOLA BEZ LOPTE.....	123
7.3.1.	Tehnika osnovnih načina kretanja u vaterpolu u horizontalnom položaju	123
7.3.1.1.	Vaterpolo kraul (slobodni stil).....	123
7.3.1.2.	Leđna tehnika u vaterpolu.....	127
7.3.1.3.	Prsna tehnika u vaterpolu.....	129
7.3.1.4.	Delfin tehnika u vaterpolu.....	129
7.3.1.5.	Plivanje na boku.....	130
7.3.1.6.	Kombinovani način plivanja.....	130
7.3.1.7.	Prelazak iz jednog stila u drugi stil (tehniku) plivanja.....	130
7.3.1.8.	Tehnika plivanja pod vodom (tehnikar ronjenja).....	132
7.3.2.	Tehnika specifičnih načina kretanja u vaterpolu	132
7.3.2.1.	Plutanje.....	133
7.3.2.2.	Vaterpolo bicikl.....	134
7.3.2.3.	Vaterpolo škare.....	135
7.3.2.4.	„Hodanje” u vodi.....	135
7.3.2.5.	Podizanje tijela iz vode.....	136
7.3.2.6.	Iskoci iz vode.....	137
7.3.2.7.	Start iz vode.....	138
7.3.2.8.	Zaustavljanje.....	139
7.3.2.9.	Okret.....	140
7.3.2.10.	Fintiranje.....	141
7.3.2.11.	Kliženje.....	141
7.3.2.12.	Otplivanje.....	141
7.3.3.	Tehnika osnovnih vaterpolo položaja.....	142
7.3.3.1.	Vodoravni vaterpolo položaji.....	143
7.3.3.2.	Vertikalni vaterpolo položaj.....	143
7.3.3.3.	Poluvertikalni ili bočni vaterpolo položaj.....	144
7.3.3.4.	Hrvanje u vaterpolu.....	145
8.	TEHNIKA VATERPOLA SA LOPTOM	147
8.1.	DRŽANJE LOPTE.....	148
8.2.	PODIZANJE LOPTE.....	149
8.2.1.	Podizanje lopte podhvatom.....	149
8.2.2.	Podizanje lopte nadhvatom.....	150
8.2.3.	Podizanje lopte „klijestima“.....	151
8.3.	VOĐENJE LOPTE	152
8.4.	HVATANJE (PRIMANJE) LOPTE	153
8.5.	DODAVANJE LOPTE.....	154
8.6.	ŠUTIRANJE U VATERPOLU	155
8.6.1.	Osnovno šutiranje.....	155
8.6.2.	Šrauba.....	156
8.6.3.	Špric.....	158
8.6.4.	Šutiranje guranjem (potiskivanjem).....	159
8.6.5.	Vijak.....	161
8.7.	TEHNIKA GOLMANA (VRATARA)	162
8.7.1.	Osnovni položaj.....	167

8.7.2.	Prebačaj.....	167
8.7.3.	Iskok	168
9.	TAKTIKA VATERPOLO IGRE U NAPADU	172
9.1.	POJAMI I ZNAČAJ TAKTIKE U VATERPOLU	172
9.2.	SISTEMATIZACIJA TAKTIKE U VATERPOLU	174
9.2.1.	Sistematizacija taktike na osnovu broja učesnika.....	175
9.2.1.1.	Individualna taktika.....	175
9.2.1.2.	Grupna taktika	176
9.2.1.3.	Kolektivna taktika	177
9.2.2.	Sistematizacija taktike vaterpola na osnovu faze igre	177
9.2.2.1.	Taktiku igre u napadu.....	177
9.2.2.2.	Taktiku igre u odbrani	178
9.2.2.3.	Taktiku kontranapada.....	178
9.2.2.4.	Taktiku sprečavanja kontranapada.....	178
9.2.3.	Sistematizacija taktike vaterpola na osnovu faze učešća i usavršavanja ...	178
9.2.3.1.	Osnovna taktika.....	179
9.2.3.2.	Specifična taktika	179
9.2.3.3.	Dugoročna taktika	179
9.3.	INDIVIDUALNA TAKTIKA U NAPADU.....	180
9.4.	GRUPNA TAKTIKA U NAPADU	185
9.4.1.	Igra sa igračem više.....	189
9.4.2.	Sistemi igre sa igračem više.....	189
9.5.	KOLEKTIVNA (EKIPNA) TAKTIKA U NAPADU	190
9.5.1.	Igra preko centra u cilju dobijanja prednosti igrača više.....	190
9.5.2.	Igra preko centra realizatora.....	191
9.5.3.	Igra preko centra napadača.....	191
9.5.4.	Kolektivni napad bez centra.....	191
9.5.5.	Kolektivni napad u odnosu na način odbrane.....	192
9.5.5.1.	Pozicioni napad protiv odbrane „čovjeka - čovjeka“	192
9.5.5.2.	Kolektivni napad protiv „presing“ odbrane.....	193
9.5.5.3.	Kolektivni napad protiv zonske odbrane	193
9.5.5.4.	Kolektivni kontranapad.....	195
9.5.6.	Faza tranzicije iz napada u odbranu	195
10.	TAKTIKA VATERPOLO IGRE U ODBRANI.....	198
10.1.	UOPŠE O IGRI U ODBRANI	198
10.2.	SISTEMI IGRE U ODBRANI	199
10.2.1.	Individualna taktika igre u odbrani ili „čovjek-čovjeka“	200
10.2.2.	Grupna taktika u odbrani.....	202
10.2.3.	Zonska odbrana	203
10.2.4.	Taktika sprječavanja kontranapada.....	206
10.2.5.	Faza tranzicije iz odbrane u napad	208
11.	METODIKA OBUČAVANJA ELEMENATA VATERPOLO TEHNIKA.....	210
11.1.	NASTAVNI PRINCIPI U PROCESU OBUČAVANJA ELEMENATA TEHNIKE.....	210
11.1.1.	Princip zdravstveno-vaspitne usmjerenosti	211
11.1.2.	Princip primjerenosti i praktične primjenjivosti	211
11.1.3.	Princip očiglednosti i svjesne aktivnosti.....	211

11.1.4.	Princip postepenosti i sistematičnosti	212
11.1.5.	Princip svestranog i harmoničnog razvoja.....	212
11.1.6.	Princip jasnoće i raznovrsnosti.....	213
11.1.7.	Princip trajnosti i progresije	213
11.1.8.	Princip zabave i rasonode	213
11.1.9.	Princip individualizacije.....	214
11.1.10.	Princip jedinstvenog djelovanja	214
11.2.	STRUKTURA ČASA U OBUČAVANJA ELEMENATA TEHNIKE.....	215
11.2.1.	Uvodni dio časa	215
11.2.2.	Pripremni dio časa	216
11.2.3.	Glavni dio časa	218
11.2.4.	Završni dio časa	219
11.3.	NASTAVNE METODE U OBUČAVANJU ELEMENATA TEHNIKE	220
11.3.1.	Metoda usmenog izlaganja.....	221
11.3.2.	Metoda demonstracije.....	222
11.3.3.	Metoda (praktičnog) vježbanja	223
11.4.	METODSKI POSTUPCI OBUČAVANJA ELEMENATA TEHNIKE	
	VATERPOLA	224
11.4.1.	Metodski postupci obučavanja vaterpolo kraul tehnike	226
11.4.2.	Metodski postupci obučavanja vaterpolo prsne tehnike.....	239
11.4.3.	Metodski postupci obučavanja vaterpolo leđne tehnike.....	251
11.4.4.	Metodski postupci obučavanja vaterpolo tehnike bicikl	266
11.5.	METODSKI POSTUPCI OBUČAVANJA TEHNIKE ŠUTIRANJA	278
11.5.1.	Vježbe za obuku šuta na gol na suhom.....	278
11.5.2.	Vježbe za obuku šuta na gol u vodi u plitkom bazenu	278
11.5.3.	Vježbe za obuku šuta na gol u vodi u dubokom bazenu	279
11.5.4.	Vježbe za obuku šuta na gol leđima prema голу	282
11.5.5.	Vježbe za obuka šuteva iz horizontalnog položaja.....	283
12.	DIJAGNOSTIKA STANJA PRIPREMLJENOSTI IGRAČA U VATERPOLU ..	287
12.1.	POJAM I ZNAČAJ DIJAGNOSTIKE	287
12.2.	DIJAGNOSTIKA MORFOLOŠKIH KARAKTERISTIKA	288
12.3.	DIJAGNOSTIKA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	290
12.4.	METODE TESTIRANJA PRIPREMLJENOSTI VATERPOLISTA.....	292
12.5.	PRINCIP TESTIRANJA FIZIČKIH SPOSOBNOSTI	
	(PRIPREMLJENOSTI) U VODI	293
12.6.	ANALIZA TAKMIČARSKJE AKTIVNOSTI	295
13.	TEHNOLOGIJA TRENAŽNOG RADA U VATERPOLU	298
13.1.	TRENING KAO TRANSFORMACIONI PROCES	298
13.1.1.	Metode trenažnog rada u vaterpolu.....	301
13.2.	PERIODIZACIJA TRENAŽNOG PROCESA	302
13.2.1.	Pripremni period.....	303
13.2.2.	Takmičarski period.....	304
13.2.3.	Prijelazni period.....	305
13.3.	TIPOVI TRENINGA	305
13.3.1.	Program rada u pojedinim tipovima treninga	312
14.	ŠKOLA VATREPOLA	316
14.1.	OBUKA NEPLIVAČA.....	316

14.1.1. Igre.....	316
14.2. POČETNA GRUPA.....	317
14.3. PREDTAKMIČARSKA GRUPA.....	318
14.4. SELEKCIJA DJECE DO 12 GODINA	319
14.4.1. Individualna taktika.....	320
14.4.2. Osnovni elementi tehnike sa loptom.....	323
14.4.2.1. Dodavanja lopte.....	323
14.4.2.2. Oduzimanje lopte	324
14.4.2.3. Šutiranje lopte.....	324
14.4.2.4. Vježbe šutiranja iz plivanja	325
14.5. OSNOVE EKIPNE TAKTIKE	325
14.5.1. Odbrana 1 na 1 (čovjek-čovjeka).....	326
14.5.2. Napad sa centrom	326
14.5.3. Raspored sa igračem više.....	327
14.5.4. Raspored sa igračem manje.....	327
15. FINA VATERPOLO PRAVILA (2017-2021).....	329
LITERATURA	368