

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Borilački sportovi 2

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

→ O predmetu:

| | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Borilački sportovi 2 |
| - godina studija: | 1. godina |
| - studij: | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 2. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 60 |
| - broj ECTS bodova | 5 |

→ O nastavnima:

Dr. sc. Hrvoje Karninčić, nositelj predmeta
tel: 021/302-414, e-mail: hrvojek@kifst.hr
konzultacije: petak od 09:00 do 10:00

2) Opis predmeta:

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Uvod u hrvačke sportove: povijesni pregled u svijetu i u Hrvatskoj, specifičnosti olimpijskih i neolimpijskih načina hrvanja, ciljevi i zadatci kolegija. Teoretski sadržaj se sastoji od: pravila hrvanja, strukturalne analize, biomehaničke analize, osnova hrvačkog treninga, bazične priprema hrvača, metodike obuke hrvačkih tehnika, hrvanja u nastavi tzk i hrvanja u rekreaciji. Sadržaj praktičnog dijela sastoji se iz: hrvanje grčko-rimskim načinom – stojka (dolasci za leđa, ramenska bacanja, bočna bacanja, bacanja uvinućem, obaranja, presavijanja, školska bacanja i kontrazahvati), hrvanja grčko-rimskim načinom – parter (prevrtanja, okretanja i kontrazahvati), hrvanja slobodnim načinom – stojka (bacnja hvatom za nogu ili noge, bacanja kačenjem noge i bacanja hvatom i kačenjem noge), hrvanja slobodnim načinom –parter (prevrtanja uz pomoć nogu i okretanja uz pomoć nogu i kontrazahvati), hrvanja modificiranim načinom (osnovne tehnike), kombiniranja zahvata i tehnika, specifičnih hrvačkih vježbi i sportskih igara sa elementima hrvanja.

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih predavanja, seminara i vježbi student-i/ice će:

- Opisati i objasniti svrhu izvođenja elemenata hrvačke tehnike (taktički aspekt)
- Pokazati pravilnu izvedbu pojedinih elemenata hrvačke tehnike (biomehanički aspekt)
- Utvrditi uzroke pogrešaka u izvedbi elemenata hrvačke tehnike
- Uporabiti selektivne methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka
- Pokazati methodske postupke učenja složenih elemenata tehnike u stojećem položaju
- Pokazati sklop vježbi u paru za razvoj specifične snage i izdržljivosti
- Pokazati sklop vježbi hrvačkog mosta
- Pokazati elementarne oblike hrvanja
- Pokazati sklop igara hrvačkog karaktera
- Uporabiti methodske postupke za selektivno ispravljanje uočenih pogrešaka u hrvanju.
- Nabrojati osnovne tehničko-taktičke elemente hrvanju
- Opisati povijesnu genezu razvoja hrvanja u svijetu i u Hrvatskoj
- Objasniti pravila hrvanja
- Objasniti fazu taktičke pripreme pripreme za pojedine skupine elemenata
- Analizirati prednosti i nedostatke pojedinih gardova u hrvanju u odnosu na hrvačke tehnike
- Objasniti osnovne principe provedbe višestranog, bazičnog, specifičnog i situacijskog kondicijskog treninga u hrvanju
- Objasniti osnove utvrđivanja stanja pripremljenosti, planiranja, programiranja, provedbe i analize i interpretacije trenajnog procesa u hrvanju

Syllabus – Borilački sportovi 2

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
- broj sati kinezioloških vježbi: 30
- ukupan broj sati nastave: 60

Predavanja se izvode u fiziološkom kabinetu (Teslina 6), i u dvorani za hrvanje (SC Bazeni – Poljud) 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

| Tjedan | Nastavna tema: | Nastavu izvodi: |
|--------|---|--------------------------|
| 1 | Povijesni pregled hrvanja u svijetu do antike | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 2 | Povijesni pregled hrvanja u svijetu Grčka i Rim | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 3 | Povijesni pregled hrvanja u Hrvatskoj | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 4 | Pravila hrvanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 5 | Strukturalna analiza hrvanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 6 | Biomehanička analiza hrvanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 7 | Osnove hrvačkog treninga | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 8 | Bazične priprema hrvača | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 9 | Fiziološki aspekti hrvačke borbe | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 10 | Modificirano hrvanje i sportske igre hrvačkog karaktera | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 11 | Metodika obuke hrvačkih tehnika (grčko rimskinačin) | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 12 | Metodika obuke hrvačkih tehnika (parter slobodni način) | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 13 | Hrvanje u nastavi TZK | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 14 | Hrvanje u rekreaciji | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 15 | Kolokvij (uz uvjet da je student položio sve praktične kolokvije) | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |

Vježbe se izvode u dvorani za hrvanje (SC Bazeni Poljud) 2 nastavna sata tjedno po grupi (grupu čini maksimalno 18 studenata), prema sljedećem redoslijedu:

| Tjedan | Nastavna tema: | Nastavu izvodi: |
|--------|---|--------------------------|
| 1 | Stojka grčko rimski – dolasci za leđa i ramenska bacanja sa kontrazahvatima | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 2 | Stojka grčko rimski – bočna bacanja i uvinuća sa kontrazahvatima | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 3 | Stojka grčko rimski – obaranja, presavijanja i školska bacanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 4 | 1. Kolokvij – stojka grčko-rimski | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 5 | Parter grčko rimski - okretanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 6 | Parter grčko rimski - prevrtanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 7 | Parter grčko rimski prevrtanja i okretanja sa kontrazahvatima | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 8 | 2. Kolokvij - Parter grčko-rimski | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 9 | Stojka slobodni način bacanja hvatom za noge | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 10 | Stojka slobodni način bacanja kačenjem nogu | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 11 | 3 Kolokvij parter slobodnim načinom | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 12 | Borbe | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 13 | Parter slobodni način - okretanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 14 | Parter slobodni način - prevrtanja | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |
| 15 | 4. Kolokvij – parter slobodni način | Dr. sc. Hrvoje Karninčić |

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Borilački sportovi 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **Četiri kolokvija iz praktičnog dijela kolegija**
(svaki nosi 20% od ukupne ocjene)
- **Kolokvij iz teoretskog dijela kolegija**
(Ovim kolokvijem se stiče pravo na ocjenu iz predmeta prije ispitnih rokova, a uvjet za pohađanje ovog kolokvija je pozitivna ocjena iz sva četiri kolokvija praktičnog dijela. Ovaj kolokvij nosi 20% od konačne ocjene)
- **Pismeni ispit iz teoretskog dijela kolegija**
nosi 20% od konačne ocjene

Kolokviji praktičnog dijela

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

Kolokvij teoretskog dijela

Studenti koji su položili sve praktične kolokvije i uredno prisustvovali nastavi ovog kolegija stječu pravo na polaganje kolokvija iz teoretskog dijela ovog predmeta odnosno na polaganje kompletnog ispita prije standardnih rokova. Studenti mogu birati između izrade seminara iz teoretskog dijela i pisanja testa iz teoretskog dijela (vidi pod pismeni dio ispita).

Pismeni dio ispita

Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi. Na pismenom dijelu ispita student dobiva 10 pitanja (3 pitanja – pravila, 2 pitanja – povijest, 3 pitanja biomehanička analiza i 2 pitanja strukturalna analiza.) Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

5) Obavezna literatura

- Karninčić H. (2009). Hrvanje grčko-rimskim i slobodnim načinom – skripta. Kineziološki Fakultet u Splitu [http://www.kifst.hr/~hrvojek/Skripta borilački sportovi 2.pdf](http://www.kifst.hr/~hrvojek/Skripta_borilački_sportovi_2.pdf)
- Marić J. (1985), Rvanje klasičnim načinom. Sportska tribina Zagreb
- Marić J. (1985), Rvanje slobodnim načinom. Komisija za izdavačku djelatnost Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu 1990.
- Marić J., Bajić M., Cvetković Č. (2007), *Primjena hrvanja u ostalim sportovima*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Međunarodna pravila za hrvanje grčko-rimskom, slobodnim načinom i u hrvanju za žene. FILA (Federation Internationale des Luttes Associees)

6) Dopunska literatura

- Bajić M., Marić J., Valentić M. (2004) Bazične i specifične hrvačke vježbe u parovima za razvoj snage i fleksibilnosti trupa, Kondiciski trening 2 (34-43).
- Marić J. (1993) Modificirani način hrvanja u nastavi tjelesnog odgoja, Kineziologija 25 (108-112). Zagreb.
- Petrov, R. (1977), Svobodna i klasičeska borba, Medicina i fizkultura, Sofija,
- Marić J., Bajić M., Aračić M.(2003), Kondiciska priprema hrvača, 12 Zagrebački sajam sporta i nautike(347-351).
- Sertić H. (2004), Osnove borilačkih sportova Kineziološki fakultet u Zagrebu.
- Hartmann J.,Gain W., Tunnemann H. (1980) Ringen, Sportverlag Berlin