

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Sportovi na vodi 1

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta: | Sportovi na vodi 1 (veslanje) |
| - godina studija: | 2. godina |
| - studij: | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 4. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 60 |
| - broj ECTS bodova | 5 |

- O nastavnicima:

Mr. sc. Mladen Marinović, v. predavač, nositelj predmeta
tel: 021/480-972, e-mail: mladen.marinovic@kfst.hr
konzultacije: prema dogovoru

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Povijest razvoja veslanja. Kineziološka analiza: Analiza veslanja. Teorija tehnike veslanja. Taktika veslanja. Trimovanje čamca. Biomehaničke osnove gibanja veslača u različitim disciplinama. Motoričke, antropometrijske, funkcionalne, kognitivne i konativne dimenzije veslača. Antropološke specifičnosti veslača s obzirom na veslačke discipline. Metodika treninga veslača. Karakteristike sportskog treninga veslača s informacijskog i enegetskog aspekta. Metode transformacijskih procesa u veslača. Metode učenja tehnike veslanja. Metode treninga motoričkih funkcionalnih sposobnosti veslača. Programiranje i kontrola treninga. Načela u programiranju trenažnog procesa veslača. Periodizacija transformacijskih procesa i razvoj sportske forme. Specifičnosti u programiranju trenažnog procesa s obzirom na dobne kategorije. Kontrola treniranosti specifičnim motoričkim testovima – suvremene metode u kontroli treniranosti. Oblici planiranja, programiranja i kontrole treninga. Primjena suvremenih informatičkih sredstava u trenažnom procesu. Pravila veslačkih natjecanja.

Ishodi učenja predmeta:

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

- opisati svrhu izvođenja tehnike veslanja
- pokazati pravilnu izvedbu tehnike veslanja
- analizirati izvedbu tehnike veslanja
- identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehnike veslanja
- navesti najvažnije događaje iz povijesti veslanja u svijetu i u Hrvatskoj
- analizirati prednosti i nedostatke pojedinih stilova veslanja objasniti specifičnosti rada u veslanju s mlađim uzrastima
- objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u veslanju
- objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u veslanju

3) Ustroj nastave:

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

Syllabus – Sportovi na vodi 1

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest razvoja veslanja Kineziološka analiza veslanja – teorija tehnike veslanja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
2	Biomehaničke osnove gibanja veslača Trimovanje čamca	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
3	Antropološka analiza veslanja Antropometrijske karakteristike veslača različitog uzrasta	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
4	Specifičnost motoričkih i energetskih zahtjevnosti veslanja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
5	Antropološke specifičnosti veslača s obzirom na veslačke discipline	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
6	Trimovanje čamca	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
7	Karakteristike sportskog treninga veslača s informacijskog i energetskog aspekta	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
8	1. KOLOKVIJ	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
9	Metodika treninga veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
10	Dijagnostika stanja treniranosti veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
11	Planiranje i programiranje trenažnog procesa veslača - periodizacija	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
12	Kontrola treninga veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
13	Primjena suvremenih tehničkih sredstava u trenažnom procesu veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
14	2. KOLOKVIJ	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
15	Pravila veslačkih natjecanja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata na poligonu Hrvatskog veslačkog kluba „Mornar“:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – samo ruke	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
2	Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – trup - ruke	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
3	Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – cijeli zaveslaj	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
4	Usvajanje u razvoj tehnike veslača kombiniranom metodom	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
5	Prijenos usvojene motorike u veslački čamac	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
6	Usvajanje veslačke tehnike u čamcu (osmerka) veslanje 4 + 4	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
7	Usvajanje veslačke tehnike u čamcu (osmerka) veslanje 6 + 2	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
8	Usvajanje veslačke tehnike u čamcu (osmerka) veslanje 8 + 0	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
9	Sličnosti i različitosti veslanja na jednom i na dva vesla (rimen i scul)	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
10	Usvajanje specifičnosti veslačke tehnike	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
11	Veslački ergometar	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
12	Primjena veslačkog ergometra u razvoju motoričko-energetskih sposobnosti	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
13	Karakteristike ritma u veslačkoj tehnici	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
14	Primjenjivost veslačkog ergometra u trim kabinetima	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
15	3. KOLOKVIJ	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Sportovi na vodi ! (veslanje), određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **kolokvija**
(2 kolokvija iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)
- **praktičnog kolokvija/ispita**
nosi 20% od konačne ocjene
- **usmenog ispita**
nosi 20% od konačne ocjene

Kolokviji

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.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina)

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. Sastoji se od zadane norme na veslačkom ergometru i prikaza tehnike u veslaonici

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina)

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i praktični dio ispita). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 2 pitanja (1 pitanje iz metodike trenažnog procesa te 1 pitanje iz pravila veslačkih natjecanja ili povijesti razvoja veslanja).

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

- Köerner, T., P. Schwanitz (1985). Rudern. Berlin: Sportverlag
- Marinović, M. (2012). Priručnik iz predmeta Sportovi na vodi 1 (u pripremi)(završni CD sa svim predavanima u .pdf)
- Marinović, M. (2002). Dijagnostika treniranosti. U: Zbornik radova Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb 22. i. 23. veljače 2002. (ur D. Milanović), pp. 275-278. Zagreb: Kineziološki fakultet
- Marinović, M. (2002). Modelne karakteristike veslanja i veslača. U: Zbornik radova Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb 22. i. 23. veljače 2002. (ur D. Milanović), pp. 275-278. Zagreb: Kineziološki fakultet
- Marinović, M, I. Fistanić (1999). Morfološka obilježja kao predikcija uspješnosti u selekciji veslača – polaznika škole veslanja. IV. Konferencija o sportu "Alpe – Jadran", Rovinj
- Marinović, M., K. Ižaković (2002). Programiranje godišnjeg rada vrhunskih veslača. XI. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj

6) Dopunska literatura

- Marinović, M., J. Tocilj (1999). Respiracijske funkcije polaznika škole veslanja. 2. međunarodna znanstvena konferencija "Kineziologija za 21. stoljeće", Dubrovnik
- Fistanić, I., M. Marinović (1999). Usporedba morfoloških i motoričkih karakteristika polaznika škole veslanja uzrasta 12-14 godina s orijentacijskim normama školske populacije. 2. međunarodna znanstvena konferencija "Kineziologija za 21. stoljeće", Dubrovnik