

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

# **Teorija treninga**

Syllabus

2011/12.

## 1) Opće informacije:

### → O predmetu:

- naziv predmeta:	Teorija treninga
- godina studija:	3. godina
- studij:	Preddiplomski studij kineziologije
- semestar:	5. semestar
- broj sati aktivne nastave:	60
- broj ECTS bodova	5

### → O nastavnicima:

Prof. dr. sc. Slavko Trninić, nositelj predmeta  
tel: 021/302-440, e-mail: [trninic@kifst.hr](mailto:trninic@kifst.hr)  
konzultacije: utorkom u 7.00h

## 2) Opis predmeta:

### → Osnovni sadržaj predmeta:

Nastavne jedinice; Analiza suvremenog sporta. Analiza sustava sportske pripreme. Analiza sportske aktivnosti. Kineziološka analiza. Biomehanička analiza. Faktorska analiza. Analiza dimenzija sportaša. Utjecaj antropoloških čimbenika na rezultate u sportu. Modalne karakteristike vrhunskih sportaša. Antropološke karakteristike djece i mladeži. Utjecaj kondicijskih programa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja. Utjecaj tehničko-taktičkih programa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja. Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i antropoloških karakteristika u odnosu na usvajanje motoričkih znanja u sportu. Metodičko oblikovanje sportskog treninga (sportska priprema). Sredstva sportskog treninga (sportske pripreme). Opterećenje u sportu (doziranje i distribucija). Metode poučavanja/učenja. Postupci za usvajanje u usavršavanje motoričkih znanja. Proces učenja: prenošenje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka, procjenjivanje naučenog tehničkog i taktičkog znanja. Metode vježbanja: postupci za razvoj i održavanje motoričko-funkcionalnih sposobnosti sportaša te za razvoj i održavanje promjenjivih morfoloških osobina. Osnove metodike kondicijske pripreme. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti. Metodika treninga motoričkih sposobnosti. Osnove metodike tehničko-taktičkog treninga. Dijagnostika stanja treniranosti sportaša. Dijagnostika stanja sportske forme. Načela sportskog treninga. Upravljanje procesom sportske pripreme. Dugoročno planiranje i programiranje: višegodišnji ciklus treninga. Srednjeročno planiranje i programiranje (Olimpijski ciklus). Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji ciklus). Tekuće planiranje i programiranje (mezociklusi: periodi i faza). Operativno planiranje i programiranje (trenažni dan i pojedinačni trening). Analiza planova i programa treninga u individualnim sportovima i momčadskim sportskim igrama. Kontrola i procjenjivanje učinaka sportskog treninga: mjerni instrumenti za procjenu antropoloških obilježja, mjerni instrumenti za procjenu tehničko-taktičkih znanja i vještina, mjerni instrumenti za procjenu situacijske učinkovitosti (djelomične ili cjelokupne). Rezultati istraživanja o procjenjivanju programa treninga u nas i u svijetu.

### → Ishodi učenja predmeta:

Nakon teorijskih predavanja student će:

- Opisati povijesnu genezu razvoja teorije i metodike treninga (sportske znanosti)

- Objasniti pojmove: razvoj sportaša, rast, sazrijevanje i sposobnost prilagođavanja.
- Objasniti pojmove: iskustvo, iskustveno znanje, poučavanje, učenje i vježbanje.
- Objasniti pojmove: kvantitativne i kvalitativne promjene
- Objasniti pojmove: stupnjevito poučavanje i treniranje motoričkih aktivnosti
- Objasniti pojmove: stupnjevito učenje te promjene u reakcijama i antropološkim obilježjima
- Objasniti pojmove: stupnjevitu izobrazbu
- Objasniti pojmove: odabir ili selekcija sportaša
- Objasniti pojmove: preliminarno usmjeravanje ili predodabir
- Objasniti pojmove: usmjeravanje sportaša prema pojedinom sportu ili prema pojedinoj poziciji u momčadskoj sportskoj igri
- Objasniti model odabira sportaša
- Objasniti pojmove funkcionalne usmjerenost, funkcionalna selekcija te specifično usavršavanje sportaša
- Objasniti bitne činbenike kvalitetne selekcije sportaša
- Objasniti metode za poticanje razvoja cjelokupnog potencijala
- Objasniti teoriju razvijanja pripremljenosti sportaša u individualnim sportovima
- Objasniti teoriju razvijanja pripremljenosti sportaša u timskim sportovima
- Objasniti osnovne smjernice sportske pripreme u višegodišnjem ciklusu
- Objasniti biološka razvojna razdoblja: prepubertet, pubertet, postpubertet, rano zrelo doba i kasno zrelo doba
- Objasniti sustav sportske pripreme na kraju sportaševe karijere
- Objasniti ulogu roditelja i trenera u razvoju i sazrijevanju mladih sportaša
- Objasniti razlike između pojmova: kronološka dob, biološka dob i trenažna dob
- Objasniti pojam modelne vrijednost za pojedinu dob
- Objasniti „trojstvo“ trenerskog djelovanja (procjenjivanje i selekcioniranje sportaša, pripremanje i vođenje sportaša te organizaciju stručnog rada i upravljanja razvojem sportaševog potencijala)
- Objasniti pojmove: dijagnostičar, prognostičar, programer, i provoditelj plana i programa sportskih priprema
- Objasniti dijagnostiku djelomičnog potencijala i stanja pripremljenosti sportaša
- Objasniti ciljeve praćenja, procjenjivanja i ocjenjivanja potencijala i stanja pripremljenosti sportaša
- Objasniti dijagnostiku zdravstvenog stanja (anamneza – sportska, klinički i specijalistički pregled
- Objasniti dijagnostiku kondicijske pripremljenost kod sportaša (procjenu morfoloških obilježja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti)
- Objasniti nadziranje i analizu sportske pripreme (stanja pripremljenosti sportaša, opterećenja na treningu i natjecanju te profil pripremljenost vrhunskih sportaša)
- Objasniti dijagnostiku psihosocijalnih obilježja sportaša (temeljna i specifična)
- Objasniti dijagnostiku situacijske učinkovitosti sportaša i momčadi i njenu primjenu u racionalnom upravljanju procesa sportske pripreme.
- Objasniti procjenjivanje cjelokupne uspješnosti sportaša i momčadi i njenu primjenu u racionalnom upravljanju procesa sportske pripreme.
- Objasniti sustav kriterija za procjenjivanje stvarne kvalitete sportaša
- Objasniti sustav integralne pripreme (osnovne sastavnice integralne sportske pripreme)
- Definirati obilježja kondicijske, tehničke, taktičke, teoretske, psihosocijalne i natjecateljske pripreme
- Objasniti pojmove: optimalna i integralna pripremljenost i racionalno upravljanje sportskom pripremom
- Objasniti pojmove: planiranje i programiranje cjelokupne sportske pripreme
- Definirati obilježja kondicijske, tehničke, taktičke, teoretske, psihosocijalne i natjecateljske pripreme
- Objasniti pripremnno razdoblje u godišnjem ciklusu (uvodno-pripremnna faza, bazična faza, specifično-situacijska faza i prednatjecateljska faza)
- Objasniti natjecateljsko razdoblje u godišnjem ciklusu
- Objasniti pojmove jednociklusna, dvociklusna i trociklusna periodizacija
- Objasniti prijelazno razdoblje
- Objasniti konceptualni okvir operativnog planiranja tehničko-taktičkog individualnog treninga
- Objasniti konceptualni okvir operativnog planiranja tehničko-taktičkog timskog treninga

- Objasniti periodizaciju tehničko-taktičke pripreme u godišnjem i višegodišnjem ciklusu
- Objasniti metodičke aspekte individualnog i timskog treninga
- Objasniti razlike u pripremi i vođenju pojedinca i momčadi
- Objasniti razliku između pojmova: djelomični i cjelokupni potencijal te razliku između djelomične i cjelokupne uspješnosti
- Objasniti sustav procjene djelomičnog i cjelokupnog sportaševa potencijala
- Objasniti razliku između pojmova: tipični i atipični sportaš u pojedinoj sportskaktivnosti
- Objasniti organizaciju stručnog rada u sportskoj instituciji
- Objasniti zadatke članova stručnog i tehničkog stožera u sportskom klubu

### 3) Ustroj nastave:

→ broj sati predavanja:	45
→ broj sati seminara:	15
→ broj sati kinezioloških vježbi:	
→ ukupan broj sati nastave:	60

Predavanja i seminari se izvode ovisno o broju studenata u fiziološkom kabinetu - (Teslina 6, Kineziološki fakultet), 9 nastavnih sati tjedno, prema sljedećem redosljedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Definicija, predmet i zadaće teorije treninga	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
2	Proces sportske pripreme	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
3	Pripremljenost i sportska forma	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
4	Planiranje i programiranje sportskog treninga	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
5	Periodizacija tehničko – taktičkog treninga u individualnim i timskim sportovima	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
6	Osnove metodike tehničko – taktičkog treninga	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
7	Interventni psihološki programi treninga	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
8	Osnove metodike kondicijskog treninga, KOLOKVIJ	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
9	Osnove metodike teoretske pripreme	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
10	Osnove integralne sportske pripreme	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
11	Selekcija: usmjeravanje i izbor djece i mladih sportaša	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
12	Selekcija na temelju sustava kriterija za procjenjivanje stvarne kvalitete sportaša	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
13	Selekcija na temelju profila ličnosti, KOLOKVIJ	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
14	Principi i pravila sportskog treninga	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
15	Regulacija razine pripremljenosti i sportske forme	Prof. dr. sc. Slavko Trninić

Seminari se izvode u velikoj učionici Kineziološkog fakulteta (FIZ), 1 nastavni sat tjedno po grupi (grupu čini maksimalno 30 studenata), prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Strukturalne promjene u razvoju sportaša u prepubertetu i pubertetu	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
2	Strukturalne promjene u razvoju sportaša u postpubertetu i rano odraslo doba	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
3	Strukturalne promjene u razvoju sportaša u kasno odraslo doba i na kraju sportske karijere	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
4	Motorička kontrpla, učenje i vježbanje	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
5	Poticanje adaptacijskih mehanizama organizma sportaša	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
6	Proces sportske pripreme na kraju sportske karijere	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
7	Teorija razvoja jakosti i snage u sportu	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
8	Teorija razvoja linearne i nelinearne brzine u sportu	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
9	Teorija razvoja izdržljivosti u sportu	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
10	Periodizacija tehničko – taktičke pripreme u timskim sportovima	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
11	Evaluacija u sportu	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
12	Varijacije u periodizaciji godišnjeg ciklusa	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
13	Opterećenje u procesu višegodišnjeg sportskog treninga	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
14	Senzibilne i kritične faze u razvoju sportaša	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
15	Dinamika razvoja sportaševe agilnosti	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
16	Godišnji proces sportske pripreme	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
17	Dinamika opterećenja tijekom godišnjeg procesa sportske pripreme	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
18	Nadziranje i analiza procesa sportske pripreme	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
19	Oporavak i prevencija od ozljeda u sportu	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
20	Modelne karakteristike sportaša	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
21	Metode održavanja razine pripremljenosti sportaša i momčadi	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
22	Adaptacija kao glavna zakonitost treninga	Prof. dr. sc. Slavko Trninić
23	Distribucija opterećenja u godišnjem i višegodišnjem ciklusu	Prof. dr. sc. Slavko Trninić

#### 4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Teorija treninga određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **kolokvija**  
(tri kolokvija; dva iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara)  
nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)
- **usmenog ispita**  
nosi 40% 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.

Kolokvij s nastavnim temama iz seminara održati će se unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će gradivo iz svih održanih seminara.

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

##### **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). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz teoretske osnove teorije treninga, jedno pitanje iz metodike sportskog treninga te jedno pitanje iz planiranja, programiranja, provedbe, nadziranja i analize i interpretacije procesa sportske pripreme).

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

- Bompas, T.O. (1994). Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance. Kendall/Hunt Publishing Company. USA.
- Fox, E. (1979). Sports Physiology. Saunders, Philadelphia.
- Gabrijević, M. (1980). Postupci usmjeravanja, izbora i praćenja u području vrhunskog sporta. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Gabrijević, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Gambetta, V. (1989). New trend in training theory. NSA, 4 (3):7-10.
- Harre, D. (1982). Principles of sport training. Sportverlag, Berlin.
- Korenberg, V. (1979). Motoričke greške u sportu. Osnovi metodike kačestvenovo biomehaničeskovo analizi, FIS, Moskva.
- Malina, R.M., C. Bouchard (1991). Growth, maturation and physical activity. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Matvejev, L.P. (1999). Osnovi suvremenog sistema sportivnoj trenirovki. FIS, Moskva.
- Milanović, D. i sur. (2004). Teorija treninga – priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Siff, M.C., Y.V. Verhoshansky (1999). Supertraining. 4th edition Denver: Supertraining International.
- Watson, A.W.S. (1984). Metode treninga. Suvremeni trening, 2:1-24.

## 6) Dopunska literatura

- Dežman, B., F. Erčulj (2000). Kondicijska priprava v košarki. Inštitut za šport, Ljubljana.
- Dežman, B. (1998). Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah. Inštitut za šport, Ljubljana.
- Komi, P. (1998). Power in Sport. Blackwell Scientific Publications.
- Malacko, J. (2000). Osnove sportskog treninga. Sportska akademija, Beograd.
- Martin, D.E., P.N. Coe (1988). Better training for distance runners. Human Kinetics.
- Milanović, D. (1997). Osnove teorije treninga. U: Milanović, D. (ur.): Priručnik za sportske trenere (str. 483-599). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Milanović, D., M. Milanović (1992). Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša. Kineziologija, 24, 1-2: 15-20.

- Milanović, D. (1993). Modeliranje procesa sportske pripreme u atletskom desetoboju. Kineziologija, 25, 1-2:75-98.
- Milanović, D., S. Heimer (ur.) (1997). Dijagnostika treniranosti sportaša. Zbornik radova Međunarodnog savjetovanja «Dijagnostika treniranosti sportaša». Fakultet za fizičku kulturu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez.
- Mraković, M. (1994). Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Sharkey, B. (1988). Training for cross country ski racing. Human Kinetics.
- Shephard, P., P.O. Astrand (1992). Endurance in sport. Blackwell Scientific Publications.
- Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta d.o.o.
- Ušaj, A. (1996). Kratak pregled osnov športnega treniranja. Fakulteta za šport.
- Ušaj, A. (1995). Priročnik za vaje iz osnov športnega treniranja. Fakulteta za šport. Ljubljana.
- Weineck, J. (1988). Optimales Training. Perimed Fachbuch, Erlangen.
- Zaciorskij, V.M. (1975). Fizička svojstva sportiste. Partizan, Beograd.
- Željaskov, C. (1998). Osnovi na sportnata trenirovka. NSA Press, Sofija.
- Željaskov, C. (1981). Teorija i metodika na sportnata trenirovka. Medicina i fiskultura, Sofija.
- Željaskov, C., Dasheva, D. (2001). Training and adaptation in sport. Digital document Company.