

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Atletika I

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta: | Atletika I |
| - godina studija: | 1. godina |
| - studij: | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 1. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 60 |
| - broj ECTS bodova | 5 |

- O nastavnicima:

prof. dr. sc. Boris Maleš, nositelj predmeta
tel: 021/302-440, e-mail: boris@kfst.hr
konzultacije: srijedom od 11:30 do 12:30

Doc. dr. sc. Frane Žuvela, nositelj predmeta
tel: 021/302-440, e-mail: frane.zuvela@kfst.hr
konzultacije: srijedom od 12:30 do 13:30

Vanjski suradnici:
Jozefina Jukić, prof. kin., znanstveni novak
e-mail: jozefina.jukic@kfst.hr

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Povijesti atletike u svijetu i u hrvatskoj. Opis tehnike izvedbe sportskog hodanja. Pravila po kojima se odvijaju atletska natjecanja. Organizacija pojedinih atletske discipline. Antropološka obilježja važna za uspjeh u atletici. Osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u atletici. Trenažne metode (metode usmenog izlaganja, metoda demonstracije i metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka), metode učenja specifičnih atletske znanja (sintetička metoda učenja, analitička metoda učenja, situacijska metoda učenja i kombinirana metoda učenja), metode vježbanja: metode standardnog ponavljajućeg vježbanja, metode promjenjivog vježbanja i situacijska metoda vježbanja. Metodički postupci u atletske treninzima: postupci za razvoj i održavanje motoričke sposobnosti (brzina, ravnoteže, koordinacija i agilnost, fleksibilnost i snaga), postupci za razvoj i održavanje funkcionalnih (aerobnih i anaerobnih) sposobnosti i postupci za transformaciju morfološke karakteristika (povećanje mišićne mase i redukcija potkožnog masnog tkiva). Proces motoričke učenja i usavršavanja specifičnih atletske znanja hodanja i trčanja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričke zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričke grešaka i vrednovanje naučenog tehničkog znanja. Metodički organizacijski oblici rada u pripremi atletičara: frontalni oblik rada, individualni oblik rada i grupni oblik rada (rad u parovima, rad u trojkama i četvorkama, izmjenično odjelni oblik rada, rad po stanicama, kružni oblik rada i rad na stazi). Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju biotičke motoričke znanja: znanja svladavanja prostora (valjane, puzanje,..), prepreka (poskoci, naskoci, saskoci,..). Trenažni operatori i pomagala za razvoj i održavanje različitih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i transformaciju pojedinih morfološke karakteristika u pripremi atletičara. Primjena različitih atletske sadržaja s obzirom na spol, dob i razinu treniranosti.

Syllabus – Atletika I

→ Ishodi učenja predmeta:

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

- opisati svrhu izvođenja sportskog hodanja
- pokazati pravilnu izvedbu pojedinih elemenata škole trčanja
- analizirati izvedbu tehnike trčanja
- identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehnike trčanja
- upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka
- objasniti razloge primjene pojedinih elemenata škole trčanja
- pokazati pravilnu izvedbu tehnike trčanja preko prepona
- pokazati pravilnu izvedbu tehnike štafetno trčanja
- analizirati izvedbu tehnike trčanja preko prepona
- identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehnike trčanja preko prepona

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
→ broj sati seminara: 0
→ broj sati kinezioloških vježbi: 30
→ ukupan broj sati nastave: 60

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), 4 nastavna sata tjedno (kondenzirana nastava – ¼), prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest atletike – atletske disciplini hodanja i trčanja	Prof. dr. sc. Boris Maleš
2	Sportsko hodanje – definicija, tehnika, pravila i zakonitosti sportskog hodanja	Prof. dr. sc. Boris Maleš
3	Analiza tehnike trčanja, atletske discipline trčanja i karakteristike suvremene tehnike trčanja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
4	Sprint – definicija brzine karakteristike sprinterskog trčanja, tehničke i energetske komponente sprinta	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
5	Srednje i duge pruge – osnovne trenažnog procesa, definicija izdržljivosti i osnovni cilj treninga srednjih i dugih pruga	Prof. dr. sc. Boris Maleš
6	Antropološka obilježja atletičara	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
7	Opis, definicija i metodika startnih pozicija u atletici – niski, visoki i leteći start	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
8	Plan i program rada atletske škole, organizacija kros natjecanja	Prof. dr. sc. Boris Maleš
9	1. kolokvij	Prof. dr. sc. Boris Maleš
10	Štafetno trčanje – olimpijske discipline, podjela prema načinu izvođenja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
11	Trčanje preko prepona i zapreka	Prof. dr. sc. Boris Maleš
12	Pravila atletske hodanja i trčanja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
13	Selekcija i orijentacija u atletici	Doc. dr. sc. Frane Žuvela Prof. dr. sc. Boris Maleš
14	Osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u atletici	Prof. dr. sc. Boris Maleš
15	2. kolokvij	Doc. dr. sc. Frane Žuvela

Teorijski kolokvij - ispit

Syllabus – Atletika I

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata na atletskom stadionu Atletskog kluba ASK-Split prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Proces motoričkog učenja i usavršavanja elemenata škole trčanja – sportsko hodanje	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
2	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje elemenata škole trčanja – sportsko hodanje	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
3	Proces motoričkog učenja i usavršavanja elemenata škole trčanja – niski i visoki skip, grabeći korak i skokovi s noge na nogu	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
4	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje elemenata škole trčanja – niski i visoki skip, grabeći korak i skokovi s noge na nogu	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
5	Metodički organizacijski oblici rada prilikom usvajanja elemenata škole trčanja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
6	Trenažni operatori i pomagala za usvajanje različitih znanja elemenata škole trčanja	Jozefina Jukić, prof.
7	Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnike trčanja – sprint, srednje i duge pruge	Jozefina Jukić, prof.
8	1. kolokvij	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
9	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje niskog i visokog starta	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
10	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje trčanja preko prepona	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
11	Proces motoričkog učenja i usavršavanja trčanja preko prepona	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
12	Trenažni operatori i pomagala za usvajanje znanja trčanja preko prepona	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
13	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje štafetnog trčanja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
14	Proces motoričkog učenja i usavršavanja štafetnog trčanja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
15	2. kolokvij	Doc. dr. sc. Frane Žuvela

Praktični kolokvij - ispit

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Atletika I određuje se temeljem ostvarenog uspjeha iz:

- **teorijskog kolokvija** - nosi 40% od konačne ocjene (dva kolokvija; oba iz nastavnih tema s predavanja)
- **praktičnog kolokvija/znanja** - nosi 40% od konačne ocjene (dva kolokvija; demonstracija deset specifičnih atletske znanja)
- **praktičnog kolokvija/norme** - nosi 20% od konačne ocjene (dvije norme; motoričke sposobnosti – 100m i funkcionalne sposobnosti – 1500/800m)

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 će 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)

Praktični kolokvij/ znanja

Održati će se u četvrtom i zadnjem tjednu nastave. Studenti demonstriraju znanje sportskog hodanja, elemenata škole trčanja (niski i visoki skip, grabeći korak, skokovi s noge na nogu), tehniku trčanja, znanje niskog i visokog starta, znanje pretrčavanja preko prepona i štafetnog trčanja.

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će omogućeno ponovno polaganje 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)

Praktični kolokvij/ norme

Održati će se u zadnja dva tjedna nastave. Studenti polažu dvije norme, studenti trčanje na 1500 m i 100m, dok studentice svladavaju normu trčanja na 800m i 100m.

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će omogućeno ponovno polaganje 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)

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

- Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., & Krstulović, S. (2005). Antropološki sklopovi sportaša modeli selekcije i modeli treninga. Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu.
- Međunarodna pravila za atletska natjecanja (2001). Savez hrvatskih atletske sudaca. Zagreb.
- Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor? hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Travin, J.G. & Suslov, F.P. (1989). Laka Atletika . Moskva: Fizkultura i sport.
- USATF. (2000). The USA track and field coaching manual. Champaign, IL:Human Kinetics.

6) Dopunska literatura

- Katić R., Maleš, B., & Miletić, Đ. (2002). Effect of 6-Month Athletic Training on Motor Abilities in Seven-Year-Old Schoolgirls. Collegium Antropologicum. 26 (2), 533-538.
- Krstulović, S., Maleš, B., Žuvela, F., Erceg, M., & Miletić, Đ. (2010). Judo-soccer-track and field differential effects on some anthropological characteristics in seven year old boys. Kinesiology: international journal of fundamental and applied kinesiology. 42, 56-64.
- Maleš, B., Žuvela, F., & Jakeljić, I. (2006). Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na rezultat u sprintu. Školski vjesnik. 55 (1-2), 157-165.
- Maleš, B., Žuvela, F., & Ravančić, D. (2007). Utjecaj dodatnog atletskeg vježbanja na motoričke sposobnosti sedmogodišnjih djevojčica. II. međunarodni simpozij nove tehnologije u sportu : zbornik naučnih i stručnih radova. Smajlović, Nusret (ur.). Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 113-116.
- Šnajder, V. & Milanović, D. (1991). Atletika hodanja i trčanja. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.
- Šnajder, V. (1994): Atletika u športskoj školi. Zagrebački atletske savez Zagreb.
- Šnajder, V. (1995): Od starta do cilja. Tehnika i metodika atletske disciplina hodanja i trčanja. Školske novine. Zagreb .
- Šnajder, V., Milanović, D., & Hofman, E. (1996). Analiza efikasnosti različitih načina izvođenja starta kod djece mlađe dobi. Kineziologija. 28(1), 25-28.
- Žuvela, F., Maleš, B., & Katić, R. (2008). Effects of the track and field training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiology slovenica. 14 (3), 44-49.
- Žuvela, F., Maleš, B., & Jakeljić, I. (2006). Relacije između morfoloških i motoričkih struktura kod dječaka polaznika atletske škole. Proceedings of the 1st International Conference "Contemporary Kinesiology. Split : Faculty of Natural Science, mathematics and Kinesiology - University of Split ; Faculty of Sport and Physical Education - University of Sarajevo ; Faculty of Sport - University of Ljubljana, 224-228.