

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Atletika II

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta: | Atletika II |
| - godina studija: | 1. godina |
| - studij: | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 2. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 75 |
| - 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:
Ivica Jakeljić, prof. kin., asistent
e-mail:

Prof. dr. sc. Dragan Milanović, redoviti profesor
e-mail: dragan.milanovic@kif.hr

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Povijesne značajke atletske discipline skokova i bacanja. Strukturalne, kinematičke, kinetičke, anatomske i energetske karakteristike atletske discipline skokova i bacanja. Antropološka analiza sposobnosti, osobina i znanja važnih za uspjeh u atletske discipline skokova i bacanja. Utjecaj atletske discipline skokova i bacanja na razvoj antropoloških obilježja djece, mladeži i odraslih u odgojno-obrazovnom procesu i rekreaciji. Analiza metodičkih postupaka: metode učenja za usvajanje znanja atletske discipline skokova i bacanja iz područja skokova i bacanja, te metode vježbanja za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti atletičara. Specifičnosti metodičkih postupaka u atletske discipline skokovima i bacanjima. Organizacijski oblici rada u treningu atletske discipline skokova i bacanja. Mjere osiguranja u nastavi i u treningu atletske discipline skokova i bacanja. Univerzalni program atletske pripreme za djecu i mladež. Organizacija i provedba natjecanja atletske discipline skokova i bacanja. Analiza usvojenosti tehnike atletske discipline skokova i bacanja. Korištenje trenajnih pomagala u metodici učenja tehnike atletske discipline skokova i bacanja. Programiranje i kontrola transformacijskih procesa atletske discipline skokova i bacanja: metode selekcije, atletske trening u školi, priprema za školska natjecanja, periodizacija treninga. Specifičnosti treninga atletske discipline skokova i bacanja za vrhunske sportske rezultate. Rezultati istraživanja u području atletske discipline skokova i bacanja.

- Ishodi učenja predmeta:

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

- navesti najvažnije događaje iz povijesti atletike u svijetu i u hrvatskoj
- nabrojati specifičnosti treninga atletske discipline skokova i bacanja za vrhunske sportske rezultate
- opisati tehniku izvedbe atletske discipline skokova i bacanja

Syllabus – Atletika II

- opisati organizaciju pojedinih atletskih disciplina
- opisati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u atletici
- opisati mjere osiguranja u nastavi i u treningu atletskih skokova i bacanja
- objasniti pravila po kojima se odvijaju atletska natjecanja
- objasniti primjenu pojedinih znanja atletskih bacanja i skokova
- objasniti osnovne principe orijentacije i selekciju
- objasniti univerzalni program atletske pripreme djece i mladeži
- objasniti organizaciju i provedbu natjecanja atletskih skokova i bacanja
- pokazati pravilnu izvedbu tehnika atletskih bacanja i skokova
- identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehnika bacanja i skokova
- analizirati antropološka obilježja koje su važna za uspjeh u disciplinama bacanja i skokova
- upotrijebiti metodičke postupke u atletskim bacanjima i skokovima
- upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka

3) Ustroj nastave:

→ broj sati predavanja:	30
→ broj sati seminara:	0
→ broj sati kinezioloških vježbi:	45
→ ukupan broj sati nastave:	75

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), 4 nastavna sata tjedno (kondenzirana nastava –3/4), prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest atletike – atletske discipline bacanja i skokova	Prof. dr. sc. Boris Maleš
2	Analiza tehnike bacanja koplja - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskog znanja	Prof. dr. sc. Boris Maleš
3	Analiza tehnike bacanja kugle - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskog znanja	Prof. dr. sc. Dragan Milanović Prof. dr. sc. Siniša Kovač
4	Analiza tehnike bacanja diska - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskog znanja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
5	Analiza tehnike bacanja kladiva - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskog znanja	Prof. dr. sc. Boris Maleš
6	Pravila atletskih bacačkih disciplina	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
7	Selekcija i orijentacija u atletskim bacačkim disciplinama	Prof. dr. sc. Dragan Milanović
8	Osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u atletskim bacačkim disciplinama	Prof. dr. sc. Dragan Milanović
9	1. kolokvij	Prof. dr. sc. Boris Maleš
10	Analiza tehnike skoka u dalj - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskog znanja	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
11	Analiza tehnike skoka u vis - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskog znanja	Prof. dr. sc. Siniša Kovač
12	Analiza tehnike skoka s motkom i troskoka - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskog znanja	Prof. dr. sc. Siniša Kovač
13	Selekcija i orijentacija u atletskim skakačkim disciplinama	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
14	Osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u atletskim skakačkim disciplinama	Prof. dr. sc. Boris Maleš
15	2. kolokvij	Doc. dr. sc. Frane Žuvela

Teorijski kolokvij - ispit

Syllabus – Atletika II

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 znanja bacanja kugle	Ivica Jakeljić, prof.
2	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja bacanja kugle	Ivica Jakeljić, prof.
3	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja bacanja diska	Ivica Jakeljić, prof.
4	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja bacanja diska	Ivica Jakeljić, prof.
5	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja bacanja koplja	Ivica Jakeljić, prof.
6	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja bacanja koplja	Ivica Jakeljić, prof.
7	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja bacanja kladiva	Ivica Jakeljić, prof.
8	1. kolokvij	Doc. dr. sc. Frane Žuvela Ivica Jakeljić, prof.
9	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u dalj	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
10	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja skoka u dalj	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
11	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja troskoka i skoka s motkom	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
12	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u vis	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
13	Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja skoka u vis	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
14	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u dalj	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
15	Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u vis	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
16	2. kolokvij	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
17	Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletske bacačke discipline	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
18	Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletske bacačke discipline	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
19	3. kolokvij	Doc. dr. sc. Frane Žuvela
20	Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletske skakačke discipline	Ivica Jakeljić, prof.
21	Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletske skakačke discipline	Ivica Jakeljić, prof.
22	4. kolokvij	Ivica Jakeljić, prof.

Praktični kolokvij - ispit

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Atletika II 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 (četiri kolokvija; demonstracija specifičnih atletskih znanja – bacanje diska, kugle i koplja, te znanje skoka u dalj i skoka u vis)
- **praktičnog kolokvija/norme** - nosi 20% od konačne ocjene (jedna norme – kroz višeboj; studenti demonstriraju dostignuća kroz tri bacačke discipline (bacanje kugle, koplja diska) i dvije skakačke discipline (skok u vis i skok u dalj).

Kolokviji

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno 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/ znanja

Održati će se u trećem, petom, šestom i sedmom tjednu nastave. Studenti demonstriraju specifična atletska bacačka znanje (bacanje diska, kugle i koplja), te znanje skoka u dalj i skoka u vis.

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)

Praktični kolokvij/ norme

Održati će se u trećem, petom, šestom i sedmom tjednu nastave. Studenti demonstriraju dostignuća u atletske disciplina (bacanje diska, kugle i koplja) i atletske skakačke disciplina (skok u dalj i skok u vis).

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)

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.
- Bondarčuk A. P., K. L. Buchancov, S. V. Voznjak, O. Z. Dimitrusenko, V. A. Zaporožov, J. S. Krasnov, J. V. Lusic, L. D. Milašin (1994). Atletska bacanja. Zagrebački atletske savez, Zagreb.
- Čoh, M. (1992). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.

6) Dopunska literatura

- Glize D., & Laurent, M. (1997). Controlling locomotion during the acceleration phase in sprinting and long jumping. *Journal of sports sciences*, 15:181-189.
- 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.
- Komi, V. P., & Mero, A. (1985). Biomechanical Analysis of Olympic Javelin Throwers. *Human Kinetics*, 2, 44-55.
- Ling C. T. (1989). Psychological states and self-adjustment methods of elite high jumpers. *New studies in athletics*, 4(4), 59-70.
- Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 (1) 17-23.
- Otte, B. (1999). Fitt's and Posner's three-stage model of motor skill acquisition as applied to high jump coaching. *Track coach*. 147, 4703-4704.
- Perttunen J., Kyrolainen, H., Komi, P. V., & Heinonen, A. (2000). Biomechanical loading in the triple jump. *Journal of sports sciences*, 18, 363-370.
- Reid P. (1989). Plyometrics and the High Jump. *New studies in athletics*, 19 4(1):67-74.
- Rod W. Fry, A. R. Morton & D. Keast (1991). Overtraining in athletes. *Sports medicine*, 2(1):32-65.
- Young W., Wilson, G., & Byrne, C. (1999). Relationship between strength qualities and performance in standing and run-up vertical jumps. *The journal of sports medicine*. 39(4), 285-293.
- Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.