

Syllabus - Judo

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

**Judo**

Syllabus

2011/12.

## 1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Judo
- godina studija:	1. godina
- studij:	Preddiplomski studij kineziologije
- semestar:	2. semestar
- broj sati aktivne nastave:	75
- broj ECTS bodova	6

→ O nastavnicima:

Prof. dr. sc. Saša Krstulović, nositelj predmeta  
tel: 021/302-440, e-mail: [sasa@kifst.hr](mailto:sasa@kifst.hr)  
konzultacije: utorkom od 11:00 do 12:00

Vanjski suradnici:

Dr. sc. Dražen Čular, viši asistent  
e-mail: [dcular@kifst.hr](mailto:dcular@kifst.hr)  
Rino Stapić, dipl. kin., asistent  
e-mail: [rino.stapic@st.t-com.hr](mailto:rino.stapic@st.t-com.hr)

## 2) Opis predmeta:

→ Osnovni sadržaj predmeta:

- Povijest juda i njegov razvoj kao olimpijskog sporta. Pravila judo borbe. Razvoj biotičkih motoričkih znanja putem specifičnih judo operatora. Mjesto i uloga juda u nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture. Strukturna analiza judo sporta. Analiza kinezioloških sadržaja juda. Antropološka analiza juda. Usmjerenje u judo sport i selekcija. Opće i specifične metode učenja i vježbanja tehnike juda. Tehničko-taktička, kondicijska, psihološka i teoretska priprema judaša. Specijalna i situacijska kondicijska priprema judaša. Metodika treninga u judo sportu. Teorija strategije i taktike u judu. Razvoj sposobnosti i osobina neophodnih za uspjeh u judu. Utjecaj juda na antropološka obilježja vježbača. Planiranje, programiranje i kontrola treninga u judu. Sportske povrede u judu. Utilitet juda (goshin-jutsu) s posebnim osvrtom na tehnike padova, te na specifičnosti programa u vojsci i policiji.
- Biomehanička analiza tehnike juda s metodama obuke i vježbanja. Stavovi, gardovi, kretanja, padovi, bacanja, zahvati držanja, poluge, gušenja. Kombinacije tehnika u parteru i stojećem položaju. Tehnike kontranapada. Karakteristike izvođenja tehnike juda u mjestu, pokretu i u borbenim uvjetima. Modeliranje transformacijskih procesa različitih uzrasnih kategorija i spola.

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon praktičnih predavanja i vježbi student će:

- Opisati svrhu izvođenja pojedinih judo tehnika
- Pokazati pravilnu izvedbu pojedinih judo tehnika
- Analizirati izvedbu judo tehnika
- Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi judo tehnika
- Upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka

Nakon teorijskih predavanja student će:

- Navesti najvažnije događaje iz povijesti juda u svijetu i u Hrvatskoj

## Syllabus – Judo

- Objasniti osnovne principe i načela juda
- Objasniti pravila judo natjecanja
- Opisati tehniku izvedbe osnovnih judo elemenata
- Objasniti biomehaničke karakteristike tehnika bacanja
- Analizirati specifične methodske postupke u judu
- Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u judu
- Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u judu

### 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), 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest juda	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
2	Povijest juda	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
3	Pravila judo borbe	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
4	Kineziološka analiza judo sporta	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
5	Kineziološka analiza judo sporta	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
6	Biomehanička analiza tehnika bacanja	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
7	Antropološka analiza u judu	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
8	Opće i specifične metode učenja i vježbanja tehnike juda	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
9	Opće i specifične metode učenja i vježbanja tehnike juda	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
10	Tehničko-taktička, tjelesna, psihološka i teoretska priprema judaša	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
11	Tehničko-taktička, tjelesna, psihološka i teoretska priprema judaša	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
12	Teorija tehnike, strategije i taktike u judu	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
13	Planiranje, programiranje i kontrola treninga u judu	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
14	Planiranje, programiranje i kontrola treninga u judu	Prof. dr. sc. Saša Krstulović
15	KOLOKVIJ	Prof. dr. sc. Saša Krstulović

## Syllabus – Judo

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata, 3 nastavna sata tjedno u judo dvorani sportskog centra „Bazeni – Poljud“ prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Tehnike padova	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
2	Tehnike padova	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
3	Taekwondo - udaračke tehnike	Dr. sc. Dražen Čular, viši asistent
4	Taekwondo - udaračke tehnike	Dr. sc. Dražen Čular, viši asistent
5	Tehnike zahvata držanja	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
6	KOLOKVIJ 1	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
7	Tehnike gušenja	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
8	Tehnike poluga	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
9	KOLOKVIJ 2	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
10	Stavovi, gardovi, kretanja	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
11	Tehnike bacanja	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
12	Tehnike bacanja	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
13	Tehnike kombinacija bacanja	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
14	KOLOKVIJ 3	Rino Stapić, dipl. kin., asistent
15	KOLOKVIJ 4	Rino Stapić, dipl. kin., asistent

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

Završna ocjena na predmetu Judo određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **praktičnih kolokvija**  
(četiri praktična kolokvija; nose ukupno 70% konačne ocjene)
- **teorijskog kolokvija - ispita**  
nosi 30% od konačne ocjene

#### **Kolokviji**

Praktični kolokviji održat će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

Teorijski kolokvij s nastavnim temama iz predavanja održati će se po završetku svih predavanja.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način da se izračuna srednja ocjena iz svih praktičnih kolokvija (što nosi 70 % ukupne ocjene) te ocjena iz teorijskog kolokvija koji nosi 30 % konačne ocjene.

### 5) Obavezna literatura

- Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Abel internacional, Split.
- Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb.
- Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005): Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga. Maleš, Boris; Miletić, Đurđica (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu

### 6) Dopunska literatura

- Banović, I. (2007). Skripte, teorija i kinogrami tehnika. Fakultet PMF i OP, Zavod za kineziologiju, Sveučilišta u Splitu, Split.
- Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts