

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

# **Rukomet**

Syllabus

2011/12.

## 1) Opće informacije:

### → O predmetu:

- naziv predmeta:	Rukomet
- godina studija:	1. godina
- studij:	dodiplomski studij kineziologije
- semestar:	2. semestar
- broj sati aktivne nastave:	90
- broj ECTS bodova	6

### → O nastavnicima:

dr. sc. Vatromir Srhoj, nositelj predmeta 100%  
Mobilni tel: 091-5087634, e-mail: [vsrhoj@kifst.hr](mailto:vsrhoj@kifst.hr)

dr. sc. Nenad Rogulj, nositelj predmeta 20%  
Mobilni tel: 095-8353195, e-mail: [nrogulj@kifst.hr](mailto:nrogulj@kifst.hr)

mr. sc. Marijana Čavala, znanstveni novak  
e-mail: [mcavala@kifst.hr](mailto:mcavala@kifst.hr)  
Nikola Foretić, prof., znanstveni novak  
e-mail: [nikolaforetic@hotmail.com](mailto:nikolaforetic@hotmail.com)

## 2) Opis predmeta:

Ovim se predmetom stječu znanja i iz teorije, strukture, tehnike, taktike, metodike te kineziološke i antropološke analize rukometne igre. Ova znanja predstavljaju polazište za planiranje, programiranje i provedbu edukacijskih i trenažnih postupaka u muškom rukometu s različitim dobnim skupinama, posebno u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom, srednjem i visokom školstvu.

### → Osnovni sadržaj predmeta:

Teorija rukometne igre

- povijest rukometa
- pravila rukometa
- mjesto i uloga rukometa u nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi i na visokoškolskim institucijama
- utjecaj rukometa na antropološka obilježja rukometaša

Analiza rukometne igre

- strukturalna analiza
- analiza kinezioloških sadržaja rukometne igre
- analiza antropoloških obilježja rukometaša
- specifičnosti kinezioloških struktura muškog rukometa u odnosu na antropološki status

#### Osnove tehnike rukometne igre

- tehnika igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, prizemljenja, zaustavljanje napadača, blok, varke bez lopte)
- tehnika igre s loptom (primanje bacanje i vođenje lopte, varke s loptom)
- osnove tehnike igre vratara

#### Osnove taktike rukometne igre

- taktika u napadu: individualna (taktika vođenja, dodavanja, šutiranja i fintiranja), skupna (povratno dodavanje, odvlačenje, križanje, blokade), kolektivna (sustavi igre, faze napada, prebrojavanje, kombinacije)
- taktika u obrani: individualna (taktika braniča, taktika vratara), skupna (preuzimanje, situacijska suradnja), kolektivna (individualna obrana, zonske obrane 6:0,5:1, 3:2:1 i 3:3, kombinirana obrana 5+1)

#### Metodika rukometne igre

- metode poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike igre s i bez lopte
- metode poučavanja i uvježbavanja elemenata individualne, skupne i kolektivne taktike igre u napadu i obrani
- specifičnosti metodike treninga i trenažnih operatora u tehničkoj, taktičkoj, kondicijskoj i psiho-sociološkoj pripremi rukometaša

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon teorijskih predavanja student će:

- navesti najvažnije događaje iz povijesti rukometa u svijetu i Hrvatskoj
- objasniti pravila rukometne igre
- nabrojati i opisati elemente tehnike rukometne igre
- opisati metodički postupak usvajanja elemenata tehnike rukometne igre
- nabrojati i opisati elemente taktike rukometne igre
- opisati metodički postupak usvajanja pojedinih elemenata taktike rukometne igre
- objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u muškom rukometu

Nakon praktičnih predavanja i vježbi student će:

- opisati svrhu izvođenja elemenata tehnike
- pokazati pravilnu izvedbu elemenata tehnike
- analizirati izvedbu elemenata tehnike
- identificirati i interpretirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata
- upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata
- objasniti razloge primjene pojedinih elemenata taktike
- analizirati i pokazati pravilnu provedbu pojedinih elemenata taktike
- identificirati i interpretirati uzroke pogrešaka u provedbi taktičkih elemenata
- upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u provedbi taktičkih elemenata

### 3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
- broj sati vježbi: 60

→ ukupan broj sati nastave: 90

Predavanja se izvode u Fiziološkoj učionici na Kineziološkom fakultetu, 4 sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest rukometne igre; pravila rukometne igre	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
2	Utjecaj rukometa na antropološka obilježja rukometaša i specifičnosti metodike rada s rukometašima; Tehnika i metodika osnovnih elemenata igre bez lopte	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
3	Tehnika i metodika specifičnih elemenata igre bez lopte u obrani i vratara; Tehnika i metodika primanja lopte (hvatanje, zaustavljanje)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
4	Tehnika i metodika kretanja igrača koracima i vođenjem; Tehnika i metodika bacanja lopte (dodavanje, ostavljanje, šutiranje)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
5	Tehnika i metodika varki s loptom; Sadržaj i metodika individualne taktike igre u napadu	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
6	Sadržaj i metodika individualne taktike igre u obrani; Sadržaj i metodika grupne taktike igre u napadu (zabadanje, križanje, povratno dodavanje, blokade); Sadržaj i metodika grupne taktike igre u obrani (kontaktna obrambena aktivnost, skupni blok, preuzimanje)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
7	Sadržaj i metodika kolektivne taktike igre u napadu (sustavi igre, principi igre); Sadržaj i metodika kolektivne taktike igre u obrani (individualne, zonske i kombinirane obrane)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
8.	PISMENI KOLOKVIJ	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj

Vježbe se izvode u dvorani Poljud, 8 sati tjedno po grupi (4 grupe), prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Analiza pravila rukometne igre	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
2	Uvježbavanje osnovnih elemenata tehnike igre bez lopte	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
3	Uvježbavanje tehnike specifičnih elemenata igre bez lopte u obrani i vratara, te primanja lopte (hvatanje, zaustavljanje)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
4	Uvježbavanje tehnike kretanja igrača koracima i vođenjem, te bacanja lopte (dodavanje, ostavljanje, šutiranje)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
5	Uvježbavanje tehnike varki s loptom i individualne taktike igre u napadu	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
6	Uvježbavanje individualne taktike igre u obrani, grupne taktike igre u napadu (zabadanje, križanje, povratno dodavanje, blokade) i grupne	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj

	taktike igre u obrani (kontaktna obrambena aktivnost, skupni blok, preuzimanje)	Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
7	Uvježbavanje kolektivne taktike igre u napadu (sustavi igre, principi igre) te kolektivne taktike igre u obrani (individualne, zonske i kombinirane obrane)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
8	KOLOKVIJ	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.

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

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

- **Situacijsko-motorički testovi** (kolokvij)
- **Motorička znanja** (elementi tehnike)
- **Teorijska znanja** (povijest, pravila, tehnika, taktika i metodika rukometne igre)

##### Kolokviji

Kolokviji situacijsko-motoričkih testova održavat će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu te na kraju odrađene praktične nastave.

U slučaju da student ne položi kolokvij u tim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta.

##### Pismeni dio ispita

Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (situacijsko-motorički testovi i praktični dio). Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- Situacijsko-motorički testovi 0% (uvjet za izlazak na praktični dio ispita)
- Praktični dio ispita 50%
- Pismeni dio ispita 50%

## 5) Obavezna literatura

- Malić, Z. (1999). Rukomet – pogled s klupe. Kustoš, Zagreb.
- Međunarodna pravila igre (rukomet) (2001) Hrvatski rukometni savez, Zagreb.
- Rogulj, N., V. Srhoj (1998). Rukomet (skripta). Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.
- Tomljanović, V., Z. Malić (1982). Rukomet - teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb.

## 6) Dopunska literatura

- Pavlin, K. (1981). Taktika rukometne igre (skripta). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Rogulj, N. (2000). Tehnika, taktika i trening vratara u rukometu. Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.
- Rogulj, N., V. Srhoj (2001). Neke mogućnosti primjene rukometa u školi. Zbornik radova Društva športskih pedagoga Splita, Split, str. 1-13.
- Rogulj, N.. (2003). Učinkovitost taktičkih modela u rukometu (Disertacija), Kineziološki fakultet u Zagrebu, Zagreb.
- Srhoj, V., N. Rogulj, M. Padovan, R. Katić (2001). Influence of the attack end conduction on match result in Handball. Collegium Antropologicum, 25 (2):611-617.
- Srhoj, V., M. Marinović, N. Rogulj (2002). Position specific morphological characteristics of top-level male handball players. Collegium Antropologicum 26 (1):219-227.
- Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije «Kineziologija – sadašnjost i budućnost», Dubrovnik, 25.-28. rujna, str. 180-182.