

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Jedrenje

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Jedrenje – izborni program |
| - godina studija: | 2. godina |
| - studij: | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 4. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 45 |
| - broj ECTS bodova | |

- O nastavnicima:

Mr. sc. Mladen Marinović, v. predavač, nositelj predmeta
tel: 021/480-972, e-mail: mladen.marinovic@kifst.hr
konzultacije: prema dogovoru

Ognjen Uljević, prof. kin., asistent
e-mail: uljobadco@yahoo.com

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Povijest razvoja jedrenja. Kineziološka analiza: Analiza jedrenja. Teorija tehnike jedrenja. Taktika jedrenja. Trimovanje jedrilice. Biomehaničke osnove gibanja jedriličara u različitim klasama. Motoričke, antropometrijske, funkcionalne, kognitivne i konativne dimenzije jedriličara. Antropološke specifičnosti jedriličara s obzirom prema klasama. Metodika treninga jedriličara. Karakteristike sportskog treninga jedriličara s informacijskog i enegetskog aspekta. Metode transformacijskih procesa u jedriličara. Metode učenja tehnike jedrenja. Metode treninga motoričkih funkcionalnih sposobnosti jedriličara. Programiranje i kontrola treninga. Načela u programiranju trenažnog procesa jedriličara. Periodizacija transformacijskih procesa i razvoj sportske forme. Specifičnosti u programiranju trenažnog procesa s obzirom na dobne kategorije. Kontrola treniranosti specifičnim motoričkim testovima – suvremene metode u kontroli treniranosti. Oblici planiranja, programiranja i kontrole treninga. Primjena suvremenih informatičkih sredstava u trenažnom procesu. Pravila jedriličarskih natjecanja.

Ishodi učenja predmeta:

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

- opisati svrhu izvođenja tehnike jedrenja
- pokazati pravilnu izvedbu tehnike jedrenja
- analizirati izvedbu tehnike jedrenja
- identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehnike jedrenja
- navesti najvažnije događaje iz povijesti jedrenja u svijetu i u Hrvatskoj
- analizirati prednosti i nedostatke jedrenja u pojedinim klasama
- objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u jedrenju
- objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u jedrenju

3) Ustroj nastave:

- | | |
|-----------------------------------|----|
| → broj sati predavanja: | 30 |
| → broj sati kinezioloških vježbi: | 15 |
| → ukupan broj sati nastave: | 45 |

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest razvoja jedrenja Kineziološka analiza jedrenja – teorija tehnike jedrenja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
2	Biomehaničke osnove gibanja jedriličara Trimovanje jedrilice	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
3	Antropološka analiza jedrenja Antropometrijske karakteristike jedriličara različitog uzrasta	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
4	Specifičnost motoričkih i energetskih zahtjevnosti jedrenja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
5	Antropološke specifičnosti jedriličara s obzirom na jedriličarske klase	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
6	Trimovanje jedrilice	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
7	Karakteristike sportskog treninga jedriličara s informacijskog i energetskog aspekta	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
8	Mornarski radovi i vještine	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
9	Motoristika	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
10	Metereologija	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
11	Navigacija danju i noću	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
12	Pomoć u nevolji	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
13	Plovidbena pravila	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
14	Pravila jedriličarskih natjecanja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
15	1. KOLOKVIJ	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata na poligonu Jedriličarskog kluba „Split“

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Upoznavanje s karakteristikama krstaša	Ognjen Uljević, asistent
2	Osnovna manipulacija s krstašem prilikom izlaska iz luke – podizanje jedrilja	Ognjen Uljević, asistent
3	Osnovna manipulacija s krstašem prilikom izlaska iz luke – podizanje jedrilja	Ognjen Uljević, asistent
4	Osnovna manipulacija s krstašem prilikom izlaska iz luke – podizanje jedrilja	Ognjen Uljević, asistent
5	Jednodevno krstarenje: mornarički radovi i vještine	Ognjen Uljević, asistent
6	Jednodevno krstarenje: mornarički radovi i vještine	Ognjen Uljević, asistent
7	Jednodevno krstarenje: mornarički radovi i vještine	Ognjen Uljević, asistent
8	Jedrenje u olimpijskim klasama – jedrenje u trokut	Ognjen Uljević, asistent
9	Jedrenje u olimpijskim klasama – jedrenje u trokut	Ognjen Uljević, asistent
10	Jedrenje u olimpijskim klasama – jedrenje u trokut	Ognjen Uljević, asistent
11	Jedrenje u olimpijskim klasama – jedrenje u trokut	Ognjen Uljević, asistent
12	Jedrenje u olimpijskim klasama – jedrenje u trokut	Ognjen Uljević, asistent
13	Veslački ergometar kao sprava za fizičku pripremu jedriličara	Ognjen Uljević, asistent
14	Veslački ergometar kao sprava za fizičku pripremu jedriličara	Ognjen Uljević, asistent
15	1. KOLOKVIJ	Ognjen Uljević, asistent

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Jedrenje–izborni program, određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **kolokvija**
(1 kolokvija iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 60% konačne ocjene
praktičnog kolokvija/ispita
nosi 20% od konačne ocjene
- **usmenog ispita**
nosi 20% 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.

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 (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina).

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. Sastoji se od prikaza tehnike jedrenja u trokutu.

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 – 1 termina).

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 i praktični dio ispita). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 2 pitanja (1 pitanje iz metodike trenažnog procesa te 1 pitanje iz pravila jedriličarskih natjecanja ili povijesti razvoja jedrenja).

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

- Conner, D. (1997). Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb
- Blackburn, M. (1997). Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia
- Tan, B. (2000). The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council
- Marinović, M., T. Antunović, V. Velimirović (2004). Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj

6) Dopunska literatura

- Marinović, M. (2001). Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20
- Marinović, M., M. Kvesić (2004). Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj