

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Odbojka na pijesku

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Odbojka na pijesku |
| - godina studija: | 4. i 5. godina |
| - studij: | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 2. i 4. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 45 |
| - broj ECTS bodova | 3 |

- O nastavnicima:

Prof. dr. sc. Zoran Grgantov, nositelj predmeta
tel: 021/302-440, e-mail: grga@kifst.hr
konzultacije: četvrtkom od 13:00 do 14:00

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

TEORIJA

1. Kineziološka i antropološka analiza odbojke na pijesku.
2. Mogućnosti primjene sadržaja iz odbojke na pijesku u kineziološkoj edukaciji i rekreaciji
3. Povijest odbojke na pijesku u svijetu i u Hrvatskoj
4. Pravila odbojke na pijesku
5. Osnove tehnike i metodike u odbojci na pijesku. Analiza tehnike osnovnih elemenata u odbojci na pijesku
6. Osnove planiranja i programiranja treninga u odbojci na pijesku
7. Sustavi igre u napadu i obrani u odbojci na pijesku
8. Pregled istraživanja iz odbojke na pijesku

PRAKTIČNA PREDAVANJA I VJEŽBE

1. Stavovi, kretanja, zaustavljanje.
2. Vršno i podlaktično odbijanje.
3. Smeč (snažni i plasirani).
4. Servisi (lelujavi, skok lelujavi, skok s rotacijom).
5. Prijem servisa.
6. Blok
7. Obrana polja
8. Igra 6:6
9. Igra 4:4
10. Igra 3:3
11. Igra 2:2

Nakon teorijskih predavanja student će:

- Nabrojati tehničko-taktičke elemente u kompleksu 1 i 2
- Navesti najvažnije događaje iz povijesti odbojke na pijesku u svijetu i u Hrvatskoj
- Objasniti pravila po kojima se igraju utakmice u odbojci na pijesku
- Opisati tehniku izvedbe osnovnih elemenata u odbojci na pijesku
- Objasniti primjenu pojedinih tehnika tijekom igre
- Objasniti osnove planiranja i programiranja trenajnog procesa u odbojci na pijesku

Nakon praktičnih predavanja i vježbi student će:

- Opisati svrhu izvođenja pojedinih tehnika u odbojci na pijesku
- Pokazati pravilnu izvedbu pojedinih tehnika u odbojci na pijesku
- Analizirati izvedbu tehnika u odbojci na pijesku
- Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehnika u odbojci na pijesku
- Upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka
- Objasniti razloge primjene pojedinih taktičkih sustava u napadu i obrani
- Pokazati osnovne sustave igre u napadu i obrani u igri 2:2

- Pokazati osnovne sustave igre u napadu i obrani u igri 3:3

3) Ustroj nastave:

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

Teorijska predavanja se izvode u Fiziološkom kabinetu kineziološkog fakulteta (Teslina 6), 2 nastavna sata tjedno, a praktična predavanja se izvode na terenima KOP Žnjan na Žnjanu 2 nastavna sata tjedno prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
9	Teorija: Kineziološka i antropološka analiza odbojke na pijesku. Praktična predavanja: 1. Stavovi, kretanje, zaustavljanje 2. Vršno i podlaktično odbijanje	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
10	Teorija: Mogućnosti primjene sadržaja iz odbojke na pijesku u kineziološkoj edukaciji i rekreaciji Praktična predavanja: Smeč (snažni i plasirani). Igra 6:6	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
11	Teorija: Povijest odbojke na pijesku u svijetu i u Hrvatskoj Praktična predavanja: Servisi (lelujavi, skok lelujavi, skok s rotacijom). Igra 4:4 i 3:3	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
12	Teorija: Pravila odbojke na pijesku Praktična predavanja: Prijem servisa.	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
13	Teorija: Osnove tehnike i metodike u odbojci na pijesku. Analiza tehnike osnovnih elemenata u odbojci na pijesku Praktična predavanja: Blok i obrana polja	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
14	Teorija: Osnove planiranja i programiranja treninga u odbojci na pijesku Praktična predavanja: Igra 2:2	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
15	Kolokvij teorija Kolokvij praktično: 1. Skok lelujavi servis 2. Skok servis s rotacijom 3. Prijem skok servisa (sa i bez rotacije)	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata na terenima KOP Žnjan na Žnjanu 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
9	1. Stavovi, kretanje, zaustavljanje 2. Vršno i podlaktično odbijanje	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
10	Smeč (snažni i plasirani). Igra 6:6	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
11	1. Vršno i podlaktično odbijanje 2. Smeč snažni i plasirani 3. Servisi 4. Igra 4:4 i 3:3	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
12	Kolokvij: 1. Stavovi i kretanja 2. Vršno i podlaktično odbijanje 3. Lelujavi servis 4. Prijem lelujavog servisa	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
13	1. Vježbanje kompleksa 1 (prijem, dizanje, smeč) 2. Vježbanje kompleksa 2 (servis, blok, obrana poljam, kontranapad) 3. Igra 4:4 i 3:3	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
14	1. Vježbanje kompleksa 1 (prijem, dizanje, smeč) 2. Vježbanje kompleksa 2 (servis, blok, obrana polja, kontranapad) 3. Igra 2:2	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
15	Kolokvij: 1. Smeč snažni i plasirani 2. Blok 3. Obrana polja	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena iz kolegija Odbojka na pijesku određuje se temeljem uspjeha postignutim na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi. Konačna ocjena formirati će se na temelju provjere tehnike izvođenja elemenata iz odbojke na pijesku, poznavanja, te pismene provjere teorijskog znanja.

Kolokviji

Prvi kolokvij iz tehnika odbojke na pijesku održati će se u 4. tjednu nastave, a drugi kolokvij u 7. tjednu nastave

Kolokvij iz teorije održati će se u 7. tjednu nastave

U slučaju da student ne položi praktični i teorijski ispit na kolokvijima (unutar predavanja) biti će omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta

5) Obavezna literatura

1. Katić R., Đ. Miletić, B. Maleš, Z. Grgantov, S. Krstulović (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša ? modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split 2005. UDK 572.5-053.4/.6:796>(082); ISBN 953-7155-05-6.
2. Janković, V., N. Marelić (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska Naklada
3. Janković, V., M. Sabljak (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika, 1. dio - osnovna škola za mlađe dobne kategorije. Autorska naklada
4. Službena odbojkaška pravila s uputom za vođenje zapisnika, izdanje 2001. - 2004. Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb

6) Dopunska literatura

1. Papageorgiou, A., W. Spitzley (2003). Handbook for competitive volleyball. Meyer and Meyer Sport
2. Janković, V., N. Marelić (1995). Odbojka. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
3. Gozansky, S. (1983). Championship volleyball techniques and drills. Parker publishing company, New York.
4. Kellner, S., D. Cross (1999). Volleyball cybernetics. Yes I can, New York.
5. Lucas, J. (1995). Pass, set, crush. Euclid northwest publications, Washington
6. McGown, C. (1994). Science of coaching volleyball. Human Kinetics Publishers, Inc.
7. Selinger, A. (1985). Power volleyball. Laguna Niguel, California
8. Wise, M. (1999). Volleyball drills for champions. Human Kinetics Publishers, Inc.