

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Rukomet na pijesku

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Rukomet na pijesku
- godina studija:	1. i 2. godina
- studij:	diplomski studij kineziologije
- semestar:	2. i 4 semestar
- broj sati aktivne nastave:	45
- broj ECTS bodova	3

→ O nastavnima:

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

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

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

2) Opis predmeta:

Ovim se predmetom stječu znanja iz teorije, strukture, tehnike, taktike, metodike te kineziološke i antropološke analize rukometa i rukometa na pijesku, kao polazište za planiranje, programiranje i provedbu edukacijskih i trenažnih postupaka u rukometu na pijesku s različitim dobnim skupinama.

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Osnove kineziološke i antropološke analize rukometne igre

- analiza cikličkih i acikličkih kinezioloških aktivnosti rukometne igre
- analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima
- analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe
- antropološka obilježja rukometaša i rukometašica (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka)

Teorija rukometa na pijesku

- povijest rukometa na pijesku
- pravila rukometa na pijesku
- utjecaj rukometa na pijesku na antropološka obilježja

Analiza rukometa na pijesku

- strukturalna analiza
- analiza kinezioloških sadržaja rukometne igre na pijesku
- analiza antropoloških obilježja rukometaša i rukometašica na pijesku

Osnove tehnike rukometa na pijesku

- tehnika igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, prizemljenja,

- zaustavljanje napadača, blok, varke bez lopte)
- tehnika igre s loptom (primanje i bacanje lopte, varke s loptom)
- osnove tehnike vratara

Osnove taktike rukometa na pijesku

- taktika u napadu: individualna (taktika 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, varijante zonskih formacija)

Metodika rukometa na pijesku

- metode poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike igre s i bez lopte
- metode poučavanja i uvježbavanja elemenata taktike igre u napadu i obrani
- osnove metodike treninga rukometa na pijesku (tehnička, taktička, kondicijska i psiho-sociološka priprema)

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon teorijskih predavanja student će:

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

Nakon praktičnih predavanja i vježbi student će:

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

3) Ustroj nastave:

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

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

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijest rukometa na pijesku	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
2	Pravila rukometa na pijesku	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
3	Mjesto i uloga rukometa na pijesku u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
4	Utjecaj rukometa na pijesku na antropološka obilježja	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
5	Strukturalna analiza rukometa na pijesku	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
6	Analiza kinezioloških sadržaja rukometne igre na pijesku	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
7	Analiza antropoloških obilježja rukometaša i rukometašica na pijesku	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
8	Tehnika igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, prizemljenja, zaustavljanje napadača, blok, varke bez lopte)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
9	Tehnika igre s loptom (primanje i bacanje lopte, varke s loptom)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
10	Osnove tehnike vratara	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
11	Metode poučavanja elemenata tehnike igre s i bez lopte	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
12	Taktika u napadu: individualna (taktika dodavanja, šutiranja i fintiranja), skupna (povratno dodavanje, odvlačenje, križanje, blokade), kolektivna (sustavi igre, faze napada, prebrojavanje, kombinacije)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
13	Taktika u obrani: individualna (taktika braniča, taktika vratara), skupna (preuzimanje, situacijska suradnja), kolektivna (individualna obrana, varijante zonskih formacija)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
14	Metode poučavanja elemenata taktike igre u napadu i obrani	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj
15	Osnove metodike treninga rukometa na pijesku (tehnička, taktička, kondicijska i psiho-sociološka priprema)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj

Vježbe se izvode u dvorani Poljud, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Uvježbavanje elemenata tehnike igre bez lopte u napadu i obrani (kretanje i stavovi, prizemljenja, zaustavljanje napadača, blok, varke bez lopte)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.

2	Uvježbavanje elemenata tehnike igre s loptom (primanje i bacanje lopte, varke s loptom)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
3	Uvježbavanje elemenata tehnike vratara	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
4	Uvježbavanje metodskog slijeda učenja elemenata tehnike igre s i bez lopte	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
5	Uvježbavanje elemenata taktike igre u napadu: individualna (taktika dodavanja, šutiranja i fintiranja), skupna (povratno dodavanje, odvlačenje, križanje, blokade), kolektivna (sustavi igre, faze napada, prebrojavanje, kombinacije)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
6	Uvježbavanje elemenata taktike igre u obrani: individualna (taktika braniča, taktika vratara), skupna (preuzimanje, situacijska suradnja), kolektivna (individualna obrana, varijante zonskih formacija)	Dr.sc. Vatromir Srhoj Dr.sc. Nenad Rogulj Mr.sc. Marijana Čavala Nikola Foretić, prof.
7	Uvježbavanje metodskog slijeda učenja elemenata taktike igre u napadu i obrani	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 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Pismenog ispita**

5) Obavezna literatura

- 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.
- Mikić, B., S. Bajgorić (2000). Beach handball. Filozofski fakultet univerziteta u Tuzli, Tuzla.
- Rukomet na pijesku - pravila igre (2001). International Handball Federation.

6) Dopunska literatura

- Foretić, N., N. Rogulj (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Grifon, Split.
- Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split.