

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Sportsko penjanje

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Sportsko penjanje |
| - godina studija: | 1. godina |
| - studij: | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 3. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 45 |
| - broj ECTS bodova | 3 |

- O nastavnicima:

dr. sc. Dražen Čular, nositelj predmeta
tel: 021/457-187, e-mail: dcular@kifst.hr
konzultacije: ponedjeljkom od 10:30 do 12:00

demonstrator : student Ivo Kolak

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:
- Uvod
 - Osnove sportskog penjanja (Kineziološke značajke sportskog penjanja)
 - Povijest sportskog penjanja
 - Natjecanja u sportskom penjanju (organizacija, discipline, pravila, suđenje..)
 - Ozljede u sportskom penjanju
 - Čvorovi u sportskom penjanju
 - Oprema u sportskom penjanju
 - Tehnike u sportskom penjanju
 - Osiguravanje i suradnja partnera u sportskom penjanju
 - Karakteristike treninga i upravljanje procesima sportskog penjanja (metodika, selekcija, planiranje, programiranje, praćenje i vrjednovanje)
- Ishodi učenja predmeta:

Nakon odslušanijh teorijskih predavanja studenti bi trebali :

- Navesti najvažnije događaje iz povijesti sportskog penjanja u svijetu i u Hrvatskoj
- Objasniti osnovne principe i načela sportskog penjanja
- Objasniti pravila sportsko-penjačkih natjecanja
- Opisati tehniku izvedbe osnovnih sportsko-penjačkih elemenata
- Objasniti bio-mehaničke karakteristike osnovnih sportsko-penjačkih tehnika
- Analizirati specifične methodske postupke u sportskom penjanju
- Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u sportskom penjanju
- Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u sportskom penjanju

Nakon odslušanijh predavanja i odrađenijh vježbi student bi trebali :

- Opisati svrhu izvođenja pojedinih sportsko-penjačkih tehnika
- Pokazati pravilnu izvedbu osnovnih sportsko-penjačkih tehnika

Syllabus – Sportsko penjanje

- Analizirati izvedbu osnovnih sportsko-penjačkih tehnika
- Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi sportsko-penjačkih tehnika
- Upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka

3) Ustroj nastave:

→ broj sati predavanja:	30
→ broj sati seminara:	0
→ broj sati kinezioloških vježbi:	15
→ ukupan broj sati nastave:	45

Predavanja se izvode u prostorijama Sportsko penjačkog kluba CAF i na umjetnoj stijeni SPK CAF u dvorani OŠ Visoka , 6 nastavnih sati tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	<ol style="list-style-type: none">Uvod<ul style="list-style-type: none">O kolegijuNositelj kolegija - nastavniknastavaobveze studenataispitplan, program i ishodi učenjavremenik i lokacije održavanja nastaveOsnove sportskog penjanja<ul style="list-style-type: none">Terminologija –osnovni pojmoviStručno usavršavanjeEtički kodeksUmjetna stijenaPrirodna stijena	Dr. sc. Dražen Čular
2	<ol style="list-style-type: none">Povijest sportskog penjanja<ul style="list-style-type: none">Prva natjecanjaPovijest i ustraj u svijetuPovijest i ustroj u R HrvatskojNatjecanja u sportskom penjanju<ul style="list-style-type: none">Vrste natjecanjaDisciplina težinsko (lead) natjecanjeDisciplina brzinsko (speed) natjecanjeDisciplina boulder (bouldering) natjecanjeSvjetski rekordi u sportskom penjanju	Dr. sc. Dražen Čular
3	<ol style="list-style-type: none">Ozljede u sportskom penjanju<ul style="list-style-type: none">Vrste ozljedaPrevenција ozljedaPrva pomoćOpasnosti prilikom penjanja na prirodnim stijenamaČvorovi u sportskom penjanju<ul style="list-style-type: none">Pašnjak (bowline)Osmica (figure eight)Bulin s uplitanjemLađaracPolulađaracDvostruki zatezni čvorKravatni čvorPrusikov čvorAmbulantni čvorKlizni čvor	Dr. sc. Dražen Čular

Syllabus – Sportsko penjanje

4	<p>7. Oprema u sportskom penjanju</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Penjačke patike(penjačice)</i>- <i>Penjački pojas</i>- <i>Uže i zamka</i>- <i>Karabiner s maticom</i>- <i>Komplet</i>- <i>Vrećica za magnezij</i>- <i>Sredstva za osiguravanje</i> <p>8. Tehnika sportskog penjanja</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Načini držanja hvatišta rukama</i>- <i>Načini korištenja nožišta</i>- <i>Tehnike penjanja</i>- <i>Napredovanje po stijeni</i>- <i>Situacije pri penjanju</i>	Dr. sc. Dražen Čular
5	<p>9. Osiguravanje i suradnja partnera u sportskom penjanju</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Dinamička sredstva osiguravanja</i>- <i>Statička sredstva osiguravanja</i>- <i>Tehnike osiguravanja</i>- <i>Provjera neposredno prije svakog uspona</i>- <i>Navezivanje na uže</i>- <i>Pravilan položaj tijekom osiguravanja</i>- <i>Osiguravanje „osmicom“</i>- <i>Osiguravanje „gri-grij“ uređajem</i>- <i>Pad u sportskom penjanju(faktor pada, kontrolirano „padanje)</i>- <i>Osiguravanje u boulder disciplini</i> <p>10. Penjački trening</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>sadržaj sportsko-penjačkog treninga</i>- <i>Opća fizička priprema</i>- <i>Trenažna sredstva u sportsko-penjačkom treningu</i>- <i>Principi vježbanja</i>- <i>Specifični trening snage i izdržljivosti u sportskom penjanju</i>- <i>Specifične vježbe za razvoj snage u sportskom penjanju</i>- <i>Trening fleksibilnosti u sportskom penjanju</i>- <i>Mentalni trening u sportskom penjanju</i>	Dr. sc. Dražen Čular

Syllabus – Sportsko penjanje

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata 3 sata tjedno u prostorijama Sportsko penjačkog kluba CAF Krležina 12, na umjetnoj stijeni SPK CAF u dvorani OŠ Visoka i prirodnom penjalištu Marjan. 6 nastavnih sati tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	<p>6. Čvorovi u sportskom penjanju</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pašnjak (<i>bowline</i>) - Osmica (<i>figure eight</i>) - <i>Bulin s uplitanjem, Lađarac, Polulađarac, Dvostruki zatezni čvor, Kravatni čvor, Prusikov čvor, Ambulantni čvor i klizni čvor</i> 	Dr. sc. Dražen Čular
2	<p>7. Oprema u sportskom penjanju</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Penjačke patike (penjačice)</i> - <i>Penjački pojas</i> - <i>Uže i zamka</i> - <i>Karabiner s maticom</i> - <i>Komplet</i> - <i>Vrećica za magnezij</i> - <i>Sredstva za osiguravanje</i> 	Dr. sc. Dražen Čular
3	<p>8. Tehnika sportskog penjanja</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Načini držanja hvatišta rukama</i> - <i>Načini korištenja nožišta</i> - <i>Tehnike penjanja</i> - <i>Napredovanje po stijeni</i> - <i>Situacije pri penjanju</i> 	Dr. sc. Dražen Čular
4	<p>9. Osiguravanje i suradnja partnera u sportskom penjanju</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dinamička sredstva osiguravanja</i> - <i>Statička sredstva osiguravanja</i> - <i>Tehnike osiguravanja</i> - <i>Provjera neposredno prije svakog uspona</i> - <i>Navezivanje na uže</i> - <i>Pravilan položaj tijekom osiguravanja</i> - <i>Osiguravanje „osmicom“</i> - <i>Osiguravanje „gri-grij“ uređajem</i> - <i>Pad u sportskom penjanju (faktor pada, kontrolirano „padanje“)</i> - <i>Osiguravanje u boulder disciplini</i> 	Dr. sc. Dražen Čular
5	<p>10. Penjački trening</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>sadržaj sportsko-penjačkog treninga</i> - <i>Opća fizička priprema</i> - <i>Trenažna sredstva u sportsko-penjačkom treningu</i> - <i>Principi vježbanja</i> - <i>Specifični trening snage i izdržljivosti u sportskom penjanju</i> - <i>Specifične vježbe za razvoj snage u sportskom penjanju</i> - <i>Trening fleksibilnosti u sportskom penjanju</i> - <i>Mentalni trening u sportskom penjanju</i> 	Dr. sc. Dražen Čular

Syllabus – Sportsko penjanje

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Provjera znanja provodi se praktično i putem pismenog ispita, a konačna ocjena daje se na kraju nastave. Rad studenata će se vrednovati i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave kao i na završnom ispitu. Tijekom nastave student može ostvariti 20 bodova, na praktičnom ispitu 40, te na završnom ispitu 40 bodova. Tijekom nastave vrednuje se pohađanje nastave (do 20 bodova), a svaki izostanak penalizira se sa -2 boda

Praktični kolokvij/ispit

Na praktičnom ispitu vrjednuje se usvojeno znanje (40 bodova) Čvorovi (pašnjak i osmica)-10 bodova, Oblačenje pojasa i navezivanje - 10 bodova, Osiguravanje partnera-10 bodova, penjanje na umjetnoj stijeni i ispravno ukapčanje kompleta-10 bodova

Pismeni dio ispita

Provjera znanja provodi se praktično i putem pismenog ispita, a konačna ocjena daje se na kraju nastave. Pismenom ispitu mogu pristupiti studenti koji su tijekom nastave ostvarili najmanje 50 bodova

Na završnom, pismenom ispitu ocjenjuje se broj ispravnih odgovora na pismenom testu koji se sastoji od 25 pitanja, svaki ispravan odgovor nosi 1,6 bodova. Konačna ocjena utvrđuje se zbrajanjem svih prikupljenih bodova prema slijedećem kriteriju:

- >90 bodova=izvrstan(5)
- 86-90 bodova=vrlo dobar(4)
- 81-85 bodova=doobar(3)
- 76-80 bodova=dovoljan(2)
- <75 bodova=nedovoljan (1)

5) Obavezna literatura

1. S. Hrestak, D. Janković Sportski penjač,- priručnik Hrvatski planinarski savez 2008
2. Hattingh, G. (2004) Slobodno penjanje, Znanje, Zagreb
3. Federica, B. (2001) Sport climbing, Könemann, Cologne
4. Dželelija, M., Rausavljević, N. (2004) Biomehanika sporta, Fakultet PMZIOP, Split

6) Dopunska literatura

1. Long, J., Gym climb!, Chockstone press, Evergreen
2. Prichard, N., I hate to train-Performance guide for climbers
3. Long, J., Middenford, J., (1998) Bigg walls, Falcon books, San Ramon
4. Sherman, J., (1997) Better bouldering, Falcon books, San Ramon
5. Propozicije natjecanja , KSP- Hrvatski planinarski savez, 2011