

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Veslanje

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Veslanje – izborni predmet |
| - 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

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Povijest razvoja veslanja. Kineziološka analiza: Analiza veslanja. Teorija tehnike veslanja. Taktika veslanja. Trimovanje čamca. Biomehaničke osnove gibanja veslača u različitim disciplinama. Motoričke, antropometrijske, funkcionalne, kognitivne i konativne dimenzije veslača. Antropološke specifičnosti veslača s obzirom na veslačke discipline. Metodika treninga veslača. Karakteristike sportskog treninga veslača s informacijskog i enegetskog aspekta. Metode transformacijskih procesa u veslača. Metode učenja tehnike veslanja. Metode treninga motoričkih funkcionalnih sposobnosti veslača. Programiranje i kontrola treninga. Načela u programiranju trenažnog procesa veslača. 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 veslačkih natjecanja.

Ishodi učenja predmeta:

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

- opisati svrhu izvođenja tehnike veslanja
- pokazati pravilnu izvedbu tehnike veslanja
- analizirati izvedbu tehnike veslanja
- identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi tehnike veslanja
- navesti najvažnije događaje iz povijesti veslanja u svijetu i u Hrvatskoj
- analizirati prednosti i nedostatke pojedinih stilova veslanja objasniti specifičnosti rada u veslanju s mlađim uzrastima
- objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u veslanju
- objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u veslanju

3) Ustroj nastave:

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

Syllabus – Veslanje – izborni

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 veslanja Kineziološka analiza veslanja – teorija tehnike veslanja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
2	Biomehaničke osnove gibanja veslača Trimovanje čamca	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
3	Antropološka analiza veslanja Antropometrijske karakteristike veslača različitog uzrasta	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
4	Specifičnost motoričkih i energetske zahtjevnosti veslanja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
5	Antropološke specifičnosti veslača s obzirom na veslačke discipline	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
6	Trimovanje čamca	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
7	Karakteristike sportskog treninga veslača s informacijskog i energetske aspekta	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
8	1. KOLOKVIJ	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
9	Metodika treninga veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
10	Dijagnostika stanja treniranosti veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
11	Planiranje i programiranje trenažnog procesa veslača - periodizacija	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
12	Kontrola treninga veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
13	Primjena suvremenih tehničkih sredstava u trenažnom procesu veslača	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
14	2. KOLOKVIJ	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
15	Pravila veslačkih natjecanja	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata na poligonu Hrvatskog veslačkog kluba „Mornar“:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – cijeli zaveslaj	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
2	Usvajanje u razvoj tehnike veslača kombiniranom metodom	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
3	Karakteristike veslanja u čamcima na pariće (samac)	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
4	Karakteristike veslanja u čamcima na pariće (samac)	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
5	Usvajanje specifičnosti veslačke tehnike	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
6	Primjena veslačkog ergometra u razvoju motoričko-energetskih sposobnosti	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
7	Primjenjivost veslačkog ergometra u trim kabinetima	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
8	Primjenjivost veslačkog ergometra u trim kabinetima	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
9	Ergometar kao sredstvo za dijagnostiku stanja treniranosti	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
10	Ergometar kao sredstvo za dijagnostiku stanja treniranosti	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
11	Monitoring treninga – indirektna kalorimetrija	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
12	Monitoring treninga – indirektna kalorimetrija	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
13	Primjena suvremenih tehničkih sredstava u praćenju trenažnog procesa	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
14	Primjena suvremenih tehničkih sredstava u praćenju trenažnog procesa	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.
15	3. KOLOKVIJ	Mr.sc. Mladen Marinović, v. pred.

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

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

→ **kolokvija**

1 kolokvij iz nastavnih tema s predavanja nosi ukupno 60% konačne ocjene

praktičnog kolokvija/ispita

nosi 20% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**

nosi 20% od konačne ocjene

Kolokviji

Kolokvij s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će 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 zadane norme na veslačkom ergometru i prikaza tehnike u veslaonici

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

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

- Köerner, T., P. Schwanitz (1985). Rudern. Berlin: Sportverlag
- Marinović, M. (2012). Priručnik iz predmeta Sportovi na vodi 1 (u pripremi)(završni CD sa svim predavanima u .pdf)
- Marinović, M. (2002). Dijagnostika treniranosti. U: Zbornik radova Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb 22. i. 23. veljače 2002. (ur D. Milanović), pp. 275-278. Zagreb: Kineziološki fakultet
- Marinović, M. (2002). Modelne karakteristike veslanja i veslača. U: Zbornik radova Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb 22. i. 23. veljače 2002. (ur D. Milanović), pp. 275-278. Zagreb: Kineziološki fakultet
- Marinović, M, I. Fistanić (1999). Morfološka obilježja kao predikcija uspješnosti u selekciji veslača – polaznika škole veslanja. IV. Konferencija o sportu “Alpe – Jadran”, Rovinj
- Marinović, M., K. Ižaković (2002). Programiranje godišnjeg rada vrhunskih veslača. XI. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj

6) Dopunska literatura

- Marinović, M., J. Tocilj (1999). Respiracijske funkcije polaznika škole veslanja. 2. međunarodna znanstvena konferencija "Kineziologija za 21. stoljeće", Dubrovnik
- Fistanić, I., M. Marinović (1999). Usporedba morfoloških i motoričkih karakteristika polaznika škole veslanja uzrasta 12-14 godina s orijentacijskim normama školske populacije. 2. međunarodna znanstvena konferencija "Kineziologija za 21. stoljeće", Dubrovnik