

**Nastavni plan predmeta: RUKOMET**  
**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, akad. god. 2009./10.**

**1). Opće informacije:**✓ **o predmetu:**

- naziv predmeta: **Rukomet**
- godina studija: 1. godina
- semestar: 2. semestar
- broj sati aktivne nastave: 75
- broj ECTS bodova 6

✓ **o nastavnicima:**

- prof. dr.sc. Dinko Vuleta, nositelj predmeta
- soba: 152, tel: 01/3658-521, e-mail: [dvuleta@kif.hr](mailto:dvuleta@kif.hr)
- konzultacije: ponedjeljkom od 12.00-13.00 i srijedom od 14.00 do 15.00
  
- mr.sc. Igor Gruić, asistent,
- soba: 154, tel: 01/3658-754, e-mail: [igruic@kif.hr](mailto:igruic@kif.hr)
- konzultacije: dogovorom preko e-maila
  
- mr.sc. Katarina Ohnjec, asistent
- soba: 154, tel: 01/3658-754, e-mail: [kohnjec@kif.hr](mailto:kohnjec@kif.hr)
- konzultacije: četvrtkom od 16.00-17.00 (ili dogovorom preko e-maila)

**2). Opis predmeta:**

- ✓ **osnovni cilj predmeta:** usvajanje potrebnih praktičnih i teorijskih znanja iz područja rukometne igre s povijesnog, metodičkog, tehničko –taktičkog aspekta u cilju primjene istih sukladno nastavnom planu i programu na razini osnovnoškolskih, srednjoškolskih, te visoko obrazovnih institucija.

✓ **ustoj nastave:**

- predavanja 15
- teorijsko praktična nastava 30
- vježbe 30
- **ukupan broj sati 75**

**Predavanja**

<b>Teme</b>	<b>Predavač</b>
1. Povijesni razvoj rukometa u svijetu i Hrvatskoj.	Prof.dr.sc. Dinko Vuleta
2. Kineziološka i strukturalna analiza rukometa.	Prof.dr.sc. Dinko Vuleta
3. Pravila rukometne igre	Prof.dr.sc. Dinko Vuleta
4. Tehnika rukometne igre	Prof.dr.sc. Dinko Vuleta
5. Metodika obučavanja elemenata tehnike rukometne igre	Prof.dr.sc. Dinko Vuleta
6. Taktika rukometne igre	Prof.dr.sc. Dinko Vuleta
7. Mini rukomet i rukomet na pijesku	Prof.dr.sc. Dinko Vuleta

**.Vježbe primijenjene kineziologije**

<b>Teme</b>
1. Tehnika igrača u napadu bez lopte (stavovi, uspostavljanje kretanja, start i startno ubrzanje, zaustavljanja, promjene pravca kretanja, odrazi, prizemljenja)
2. Struktura kretanja igrača s loptom (stavovi, držanja lopte, primanja lopte – hvatanje, zaustavljanje, pobiranje i preuzimanje)
3. Kretanja igrača s loptom (vođenje, koracima, okretima)
4. Bacanja lopte (dodavanja – osnovno i specifična)
5. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju
6. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u specifičnim uvjetima rukometne igre
7. Šutiranje iz uporišta (osnovni udarac, Jensen, Selec, Liebking, polueret, šrauba)
8. Šutiranje iz skoka (skok šut, skok šut s opruženom rukom, skok šut izbačaj u visini boka, skok šut polueret, skok šut šrauba)
9. Šutiranje s krilnih pozicija (lijevo krilo)
10. Šutiranje s krilnih pozicija (desno krilo – polueret)
11. Šutiranje s pozicije kružnog napadača s prizemljenjima
12. Fintiranja
13. Plitke zonske obrambene formacije (6:0) te napad na 6:0 (osmice)
14. Duboke zonske formacije (3:2:1), te napad na 3:2:1 (odvlačenje halfa, odvlačenje prednjeg)
15. Natjecanja

**✓ izostanci s nastave**

- Student mora upisati predmet Rukomet u tekućoj akademskoj godini da bi pohađao nastavu, u skladu s važećim propisima.
- Izostanci s nastave su regulirani Pravilnikom o diplomskom studiju. (Student može u tijeku semestra izostati s nastave 20% od ukupnog fonda sati. S nastave do 50% student može izostati samo iz opravdanih razloga uz predočenje vjerodostojne potvrde (povijest bolesti ili sl.). Ako studenti izostane s nastave više od 50% nema pravo na potpis te predmet Rukomet mora odslušati u idućoj akademskoj godini. Posebnim Pravilnikom Kineziološkog fakulteta regulirane su obveze prisustvovanja na nastavi za vrhunske sportaše).

**3). Provjera znanja**

Znanje se provjerava tijekom nastave preko organiziranih kolokvija na vježbama, te ispitom u definiranim ispitnim terminima.

**✓ provjera znanja tijekom nastave na vježbama**

Studenti tijekom nastave preko kolokvija imaju pravo polaganja određenih dijelova ispita i to na slijedeći način:

- na kraju svakog mjeseca organizira se kolokvij za polaganje normi te elemenata tehnike koji su do tog trenutka bili obrađivani na teorijsko praktičnoj nastavi te vježbama (tri kolokvije tijekom semestra),
- svaki student nakon što položi norme, polaže elemente tehnike, koje kada jednom zadovolji ostaju registrirani do teoretskog dijela ispita,
- tijekom nastave organiziraju se i kolokviji za polaganje jednog dijela teorijskog ispita (pravila rukometne igre).

*Napomena:* Pravo pristupa kolokviju imaju samo oni studenti koji su bili redoviti na nastavi (nisu izostali više od 20%).

✓ **provjera znanja na ispitu iz Rukometa**

Ispit iz rukometa sastoji se iz tri dijela:

1. *normi*
2. *demonstracije elemenata tehnike*
3. *teorijskog dijela ispita*

### 1. Norme

M	Dodavanje boljom rukom u paru (br.)	Vođenje lopte u slalomu (sec.)
Nedovoljan (1)	< 76	< 16.5
Dovoljan (2)	76 – 78	16.5 – 16.2
Dobar (3)	79 – 81	16.1 – 15.8
Vrlo dobar (4)	82 – 84	15.7 – 15.4
Izvrstan (5)	85 =>	15.3 =>

Ž	Dodavanje boljom rukom u paru (br.)	Vođenje lopte u slalomu (sec.)
Nedovoljan (1)	< 66	< 17.5
Dovoljan (2)	66 – 68	17.5 – 17.2
Dobar (3)	69 – 71	17.1 – 16.8
Vrlo dobar (4)	72 – 74	16.7 – 16.4
Izvrstan (5)	75 =>	16.3 =>

### 2. Demonstracija elemenata tehnike

- hvatanje i dodavanje lopte u kretanju i zabadanje na gol
- udarci na gol sa vanjskih pozicija s tla
- udarci na gol sa vanjskih pozicija primjenom skok-šuta
- fintiranje
- udarci s pozicije lijevog krila
- udarci s pozicije desnog krila
- udarci s pozicije kružnog napadača (pivota) s prizemljenjem

### 3. Teorijski dio ispita

- pravila rukometne igre
- tehnika
- metodika
- taktika

✓ **ispitni termini**

Redoviti ispitni rokovi	Datum
Zimski (samo za ponavljače)	02.02.;18.02.
Ljetni	16.06.;30.06.
Jesenski	01.09.;
Izvanredni ispitni rokovi	10.11.;08.12.;10.03.;14.04.;12.05

Uvjeti za prijavljivanje ispita jesu: reguliran status studenta i dobiveni potpis iz rukometa. **Ispit iz Rukometa se prijavljuje putem studomata.**

*Napomena:* U vrijeme ispitnih rokova organizirani su posebni termini za polaganje normi i to jednom tjednu u vrijeme redovitih rokova, te jednom mjesečno u vrijeme izvanrednih rokova, koje studenti nisu obvezni prijavljivati preko studomata već pravovremenom prijavom na prijavnu listu. Norme se mogu polagati i na samom praktičnom dijelu ispita.

**4. Nastavna literatura****Obvezatna**

1. Međunarodna pravila rukometne igre (2005). Udruga rukometnih sudaca. Zagreb: Hrvatski rukometni savez,
2. Šimenc Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Radni materijal za praćenje nastave (skripta).

**Dopunska**

1. Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of the first and the second league male handball players. U Dragan Milanović i Franjo Prot (ur.) Proceedings book of the 5<sup>th</sup> International Scientific Conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“, Zagreb, September 10-14, pp.913-917. Zagreb : Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
2. Gruić, I., Ohnjec, K., Vuleta, D. & Milanović, D. (2007). Mini handball in physical education curriculum for primary school children (Mini rukomet kao sadržaj nastave TZK u ranoj školskoj dobi). The 1st International Conference on Advances and Systems Research, Zadar, October 25. - 27. 2007.
3. Malić, Z. (1999) Rukomet – pogled s klupe, Kustoš Zagreb.
4. Milanović, D., Barić, R., Jukić, I., Vuleta, D. (2002). Osnove motoričkog učenja u rukometu. U Zbornik radova 26. seminara rukometnih trenera, Pula, siječanj 2002. (str. 125-135), Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza.
5. Pavlin, K. (1979) Tehnika rukometne igre. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
6. Tomljanović, V., Malić, Z. (1982). Rukomet – teorija i praksa. Zagreb: Sportska tribina.
7. Vuleta, D. (1997). Kineziološka analiza tehničko – taktičkih sadržaja rukometne igre (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
8. Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.
9. Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Stupnjevito učenje i usavršavanje tehničko – taktičkih znanja u rukometu. U Zbornik radova 28. seminara rukometnih trenera, Zagreb, siječanj 2004. (str. 95-115), Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza.
10. Vuleta, Dinko & Igor Gruić (2009). Changes in physical conditioning status of male students of the first year of Faculty of Kinesiology influenced by educational process. Acta Kinesiologica 3(2009) 1: 34-37.
11. Zvonarek, N., Vuleta, D., Hraski, Ž. (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije “Kineziologija - sadašnjost i budućnost”, Dubrovnik, 25-28. rujna: 180-182.