



## TEORIJA TRENINGA (123601)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658724	
<b>nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Sanja Šalaj</b>	
kancelarija		194	
konzultacije		četvrtkom u 12.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		<a href="mailto:sanja.salaj@kif.hr">sanja.salaj@kif.hr</a>	
telefon		+38513658779	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Draga Milanović</b>	
kancelarija		126	
konzultacije		ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:dragan.milanovic@kif.hr">dragan.milanovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658602	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	obavezan
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica (V) predavaonica		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 14S + 16V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	160 - 180
ciljevi predmeta	Stjecanje znanja o ustroju i funkcioniranju sustava sporta. Usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje i kontrolu treninga sportaša na različitim razinama natjecanja u svim etapama dugoročnog sportskog razvoja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Teorija treninga omogućuje studentima znanja o teorijskim i metodičkim zakonitostima selekcije, sportske dijagnostike planiranja i programiranja trenažnog procesa. Studenti će naučiti: <ul style="list-style-type: none"><li>- identificirati i analizirati karakteristike sportskih aktivnosti, komponente treniranosti i sportske forme, zakonitosti sportske selekcije, čimbenike uspješnosti sportske karijere u svim vrstama sporta;</li><li>- objasniti i kritički vrednovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti te učenje i poučavanje tehničko-taktičkih znanja u cilju sigurnog, stupnjevitog napredovanja sportaša;</li><li>- primijeniti stečena znanja u koncipiranju plana i programa sportskog treninga u skladu s poznatim stanjima treniranosti sportaša, raspoloživom vremenu i uvjetima u kojima se trenažni proces provodi.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja teorije treninga, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: <ul style="list-style-type: none"><li>- različite sustave sporta, njihove prednosti i slabosti te resurse o kojima ovisi položaj i održivi razvoj sporta na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini;</li><li>- značajke sportske aktivnosti koje se pojavljuju kao rezultat strukturnih, biomehaničkih, funkcionalnih i drugih analiza koje su pogodne za formiranje znanja o specifičnostima</li></ul>		



	<p>pojedinih sportskih grana i disciplina te hijerarhijske strukture čimbenika o kojima ovisi uspješnost u svakoj od njih;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- interna obilježja sportaša: sposobnosti, znanja i osobine. Radi se o bazičnim antropološkim obilježjima i specifičnim dimenzijama sportaša koje mu omogućavaju kvalitetan trening i kvalitetu sportske izvedbe;</li><li>- dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja treniranosti na početku (inicijalno stanje), tijekom (tranzitivna stanja) i na kraju (finalno stanje) svakog trenažnog procesa;</li><li>- postupke za selekciju (usmjeravanje i izbor) potencijalnih kandidata za vrhunski sport;</li><li>- sportsku formu kao stanje sportaša koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim natjecanjima;</li><li>- proces sportske pripreme koji čine trening kao transformacijski proces, sustav natjecanja i mjere oporavka sportaša;</li><li>- biološke i metodičke principe i pravila treninga koji predstavljaju temelj za planiranje i programiranje treninga, natjecanja i oporavka;</li><li>- metodičke postupke poučavanja i usavršavanja tehničko-taktičkih (TE-TA) znanja i metodičke postupke vježbanja za razvoj kondicijskih obilježja sportaša;</li><li>- planiranje i programiranje procesa sportske pripreme pojedinaca i sportskih ekipa u raznim granama sportova i u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije.</li></ul> <p>U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući nastavnici i treneri, steći će potrebna temeljna znanja za uspješan rad u klupskom i školskom sportu, kao i u sportu osoba s invaliditetom.</p>
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b> (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 23 koja se obrađuje 1 nastavni sat)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Teorija treninga: temeljna područja predmeta. Značajke sporta. Vrste sporta: vrhunski sport, školski sport, sport za sve i sport osoba s invaliditetom. Zdravstvene dobrobiti bavljenja sportom. Zbog čega sportu pripada poseban društveni status?</li><li>2. Sport u europskim državama: značajke sporta u zemljama Europske unije. Najvažniji čimbenici koji utječu na položaj i razvoj sporta. Znanost, teorija i praksa sporta i sportskog treninga.</li><li>3. Područje znanstvenog, teorijskog i praktičnog djelovanja u sportu. Definicije sportskog treninga. Bit (suština) i zadaće sportskog treninga.</li><li>4. Sportski trening – kratki razvojni put. Analiza sportskih aktivnosti: strukturalna, biomehanička, anatomski i funkcionalna analiza. Kriteriji za klasifikaciju sportskih aktivnosti.</li><li>5. Sposobnosti, osobine i znanja sportaša. Situacijska uspješnost sportaša. Natjecateljski rezultat.</li><li>6. Kondicijska pripremljenost sportaša. Tehnička i taktička pripremljenost sportaša. Razine tehničko-taktičke pripremljenosti. Parametri situacijske uspješnosti sportaša u nekim sportskim granama.</li><li>7. Faktorska struktura uspješnosti u sportu. Jednadžba specifikacije uspješnosti u sportu. Dijagnostika u sportu. Faze dijagnostičkog postupka. Modeliranje karakteristika vrhunskih sportaša.</li><li>8. Selekcija u sportu: sustav usmjeravanja u sport i izbora sportske grane. Postupak selekcije. Sport i sportski trening djece i mladeži: sportske škole. Temeljna pravila treninga djece i mladih sportaša. Čimbenici uspješnosti sportske karijere.</li><li>9. Treniranost i sportska forma: značajke dinamike sportske forme. Sportski trening kao transformacijski proces: oblici trajektorija stanja treniranosti. Vrste transformacijskih procesa.</li></ol>



10. Sportska natjecanja: klasifikacija natjecanja. Planiranje i provedba natjecanja. Oporavak sportaša: dopunski faktori. Klasifikacija metoda i sredstava oporavka. Nedopuštena farmakološka sredstva: doping.
  11. Biološki principi sportskog treninga: adaptacija u sportu. Kontinuiranost trenažnog procesa. Progresivnost opterećenja treninga i natjecanja. Valovitost opterećenja treninga i natjecanja.
  12. Metodički principi sportskog treninga: usmjerenost treninga. Povezanost programa sportske pripreme. Cikličnost treninga.
  13. Metodika sportskog treninga: definicija, struktura i značajke metodike treninga. Sadržaji (sredstva) sportske pripreme: klasifikacija i značajke sadržaja treninga. Primjena trenažnih vježbi.
  14. Opterećenje treninga i natjecanja. Ukupno opterećenje i njegove komponente. Doziranje opterećenja. Metode trenažnog rada u sportu. Klasifikacija i opis metoda treninga.
  15. Organizacijski oblici i metodičke forme trenažnog rada: organizacijski oblici treninga. Metodičke forme treninga. Metodički aspekti korištenja lokaliteta, opreme i trenažnih pomagala.
  16. Osnove metodike kondicijske pripreme: definicija, struktura i značajke kondicijskog treninga u sportu. Utjecaj kondicijskog treninga na organizam sportaša. Vrste kondicijske pripreme sportaša. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša, metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša. Prevencija ozljeda u sportu i preventivni programi treninga. Kondicijska priprema posebnih populacija (djeca u školskom sportu, osobe s invaliditetom, vojnici, policajci, vatrogasci...)
  17. Metodika poučavanja tehničko-taktičkih znanja: osnove poučavanja i učenja tehničko-taktičkih znanja. Klasifikacija i opis metoda poučavanja. Faze motoričkog učenja. Specifičnosti poučavanja djece sportaša.
  18. Programiranje poučavanja tehničkih i taktičkih znanja: program poučavanja tehničko-taktičkih znanja. Kibernetički model programiranog poučavanja/učenja u sportu. Programiranje procesa poučavanja u višegodišnjem i godišnjem ciklusu.
  19. Planiranje i programiranje treninga: periodizacija. Vrste planiranja i programiranja treninga. Metode planiranja i programiranja treninga. Dugoročno planiranje i programiranje (višegodišnji ciklus treninga): periodizacija dugoročne sportske pripreme. Srednjoročno planiranje i programiranje (olimpijski ciklus).
  20. Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji ciklus): algoritam kratkoročnog planiranja i programiranja treninga. Plan i elementi programa godišnjeg ciklusa treninga. Tekuće planiranje i programiranje (mezociklusi: periodi i faze): pripremljeni period. Natjecateljski period. Prijelazni period.
  21. Operativno planiranje i programiranje treninga (mikrociklus): klasifikacija mikrociklusa. Modeliranje treninga u mikrociklusu. Operativno planiranje i programiranje (trenažni dan i pojedinačni trening).
  22. Modeliranje procesa sportske pripreme: osnove sportskog treninga djece u osnovnoj školi; osnove sportskog treninga mladih u srednjoj školi. Modeliranje procesa sportske pripreme posebnih populacija (osobe s invaliditetom, vojnici, policajci, vatrogasci...).
  23. Uvod u metodologiju istraživanja u sportu: istraživanja u području sporta i sportskog treninga. Primjenjivost rezultata znanstvenih istraživanja u sportu.
- Seminari** (svaka tema se obrađuje po 2 nastavna sata)
1. Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaš
  2. Dopunski sadržaji sportske pripreme: specifičnosti treninga u različitim geografsko-klimatskim i vremenskim uvjetima



Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	pismeni ispit	23%	1.5
	seminarski rad	15%	1	praktični rad	8%	0.5
	usmeni ispit	46%	3	ukupno	<b>6.5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. (2007). Teorija treninga: priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. Milanović, D., Jukić, I., Čustonja, Z., Šimek, S. (2004). Razvojni pravci hrvatskog sporta. u: Bartoluci, M. (ur.). Sport u turizmu. Zbornik radova međunarodnog znanstvenog skupa „Menedžment u sportu i turizmu“, Zagrebački velesajam, 20. i 21. veljače, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 1-10. 2. Milanović, D., Čustonja, Z., Neljak, B., Harasin, D., Halamek, Z., Čustonja, H., Škegro, D. (2009). Strategija razvoja školskog sporta u Republici Hrvatskoj 2009. – 2014. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, Hrvatski školski športski savez. 3. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez. 4. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa, 36-48. 5. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa (u tisku).					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					