

## IZVEDBENI PLAN ZA PROGRAM KINEZIOLOŠKIH USMJERENJA UNUTAR ODSJEKA ZA CJELOŽIVOTNO UČENJE<sup>1</sup> (Kineziološko usmjerenje - Nogomet)

<b>SVRHA PROGRAMA:</b>	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz .....				
<b>CILJNA SKUPINA:</b>	Program je namijenjen polaznicima koji su završili dodiplomski, preddiplomski odnosno diplomski studij kineziologije ili fizičke kulture ili neki srodni fakultet izvan RH (npr. Fakultet za sport i sl.)				
<b>METODOLOGIJA:</b>					
1. Interaktivna predavanja (uključujući e-learning)	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input checked="" type="checkbox"/> Brainstorming	
2. Vježbe	<input checked="" type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input checked="" type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> .....	
3. Pisani materijali:	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Handout <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> Radni listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik	
4. Oprema:	<input checked="" type="checkbox"/> Prijenosno računalo	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....	
<b>UKUPNA PREDVIĐENA SATNICA:</b>	60 Predavanja + 120 ePredavanja + 45 Vježbi + 75 Samostalnog rada (vježbi)				

<sup>1</sup> Upute za izradu Izvedbenog plana nalaze se na kraju ovog obrasca

<sup>2</sup> Preporuka je izbjegavati situacije da se PP prezentacija nudi polaznicima u Handout-u kao jedini prateći pisani materijal uz odsustvo drugih metodoloških alata kao podrška usvajanju znanja i vještina. To se pokazalo kao loša praksa u području neformalnog obrazovanja općenito, i često je odraz nemara odnosno, loše pripremljenosti samog izvođača.

<b>MINIMALNI BROJ POLAZNIKA:</b>	<b>6</b>
<b>UKUPNO ECTS</b>	<b>21</b>

SADRŽAJ PROGRAMA I MODULA	SATNICA	PREDAVAČI
---------------------------	---------	-----------

**I predmet - (Kineziološka i antropološka analiza nogometa)**

- ➔ *Uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- ➔ Sadržaj predmeta (teme): Analiza razvoja nogometa: osnovne karakteristike i klasifikacija struktura gibanja i struktura situacija. Analiza trendova postignutih rezultata u nogometu. Analiza cikličkih i acikličkih kinezioloških aktivnosti nogometne igre. Analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima. Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe. Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kinezioloških struktura nogometne igre. Kineziološki modeli igre u napadu i obrani. Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima. Antropološka obilježja nogometaša i nogometašica (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka). Analiza utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u nogometu. Jednadžba specifikacije u nogometu. Antropološki modeli vrhunskih nogometaša različitih dobnih kategorija. Antropološki modeli vrhunskih nogometašica različitih dobnih kategorija. Metode i postupci u procesu odabira u nogometu (selekcija). Funkcionalna analiza nogometa (dominacija energetskih procesa). Analiza standardnih pokazatelja natjecateljske efikasnosti. Analiza trendova natjecateljskih rezultata. Kineziološka analiza tehnike u nogometu. Registracija i ocjena efikasnosti tehničkih elemenata. Pokazatelji tehničke efikasnosti. Utjecaj uspješnosti izvedbe tehničkih elemenata na konačni natjecateljski rezultat. Teorija nogometne igre: Povijest nogometa u svijetu i Hrvatskoj. Pravila nogometne igre. Mjesto i uloga nogometa u nastavi TZK-e u osnovnoj i srednjoj školi, te na visokoškolskim institucijama. Utjecaj nogometa na antropološka obilježja.
- ➔ *Zaključak i evaluacija modula<sup>3</sup>*
- ➔ *Odabrana metodologija izvođenja:*

*Ishodi učenja: Student-i/ice će moći:*

- *objasniti sastavnice antropološkog statusa nogometaša i strukturalnu analizu nogometa*
- *razlikovati faze i podfaze igre u napadu i obrani*
- *provesti trenažne jedinice za učenje osnovnih elemenata suradnje u napadu i obrani*
- *izabrati pomoćne taktičke igre za usavršavanje i uvježbavanje suradnje igrača u napadu i obrani*
- *odabrati prikladne metode za razvoj elemenata suradnje između igrača*
- *analizirati parametre natjecateljske uspješnosti*
- *analizirati utjecaj antropoloških obilježja na uspjeh u nogometu*
- *klasificirati utjecaj pojedinih sposobnosti i karakteristika odgovornih za uspjeh u nogometu*

**I modul**

**105 nastavnih sati (9 ECTS)**

(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi  
+ 30 Samostalnih Vježbi)

Doc. dr. sc. Marko Erceg održati će 20 sati predavanja i 30 sati ePredavanja.  
Dr. sc. Fredi Fiorentini održati će 10 sati ePredavanja.  
Ante Rađa, mag.cin. održati će 45 sati vježbi

<sup>3</sup> Evaluacija svakog modula /teme kao i završna evaluacija programa je obavezna. Evaluacijske upitnike koje popunjavaju polaznici pripremaju Voditelji programa. Dnevni evaluacijski uputnik i završni evaluacijski upitnik prilažu se uz Izvedbeni plan kojeg ocjenjuje Povjerenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

<p><b>II predmet - (Metodika treninga nogometa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <i>Uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i></li> <li>➔ <i>Sadržaj predmeta (teme):</i> Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz nogometa. Hijerarhijska struktura elemenata tehnike. Redosljed učenja tehničkih elemenata. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike. Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike. Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja. Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka. Organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka. Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike pojedinog sporta. Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike. Specifičnosti metoda poučavanja u fazi usvajanja, usavršavanja, stabilizacije i automatizacije elementarne taktike izabranog sporta. Metodički zahtjevi u poučavanju: tehnička pravilnost, dinamička kontrola i situacijsko reagiranje. Izbor taktičkih vježbi. Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski taktički trening. Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi natjecanja. Vođenje natjecanja. Taktički koncept, plan i situacijski modeli.</li> <li>➔ <i>Zaključak i evaluacija modula<sup>4</sup></i></li> <li>➔ <i>Odabrana metodologija izvođenja:</i></li> </ul> <p><i>Isbodi učenja: Student-i/ice će moći:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>opisati metode za učenje, uvježbavanje i usavršavanje motoričkih znanja iz nogometne igre</i></li> <li>➤ <i>demonstrirati pravilnu izvedbu različitih nogometnih tehnika</i></li> <li>➤ <i>pokazati pomoćne taktičke igre s viškom igrača te igre na malom prostoru za posjed lopte</i></li> <li>➤ <i>primijeniti odgovarajuće metode za usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike i taktike nogometne igre</i></li> <li>➤ <i>usporediti utjecaj pojedinih metoda na razvoj sposobnosti i karakteristika nogometaša različite dobi</i></li> <li>➤ <i>razlikovati koje trenažne operatore upotrijebiti za razvoj pojedinih sastavnica antropološkog statusa</i></li> </ul>	<p><b>II modul</b></p> <p><b>105 nastavnih sati (6 ECTS)</b></p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Doc. dr. sc. Marko Erceg održati će 20 sati predavanja i 30 sati ePredavanja.</p> <p>Dr. sc. Fredi Fiorentini održati će 10 sati ePredavanja.</p> <p>Ante Rađa, mag.cin. održati će 45 sati vježbi</p>
--	--	---

<sup>4</sup> Evaluacija svakog modula /teme kao i završna evaluacija programa je obavezna. Evaluacijske upitnike koje popunjavaju polaznici pripremaju Voditelji programa. Dnevni evaluacijski uputnik i završni evaluacijski upitnik prilažu se uz Izvedbeni plan kojeg ocjenjuje Povjerenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

<p><b>III predmet - (Programiranje i kontrola treninga nogometa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <i>Uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i></li> <li>➔ Sadržaj predmeta (teme): Planiranje treninga u nogometu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme). Antropološki, metodološki i metodički aspekti planiranja u nogometu. Upravljanje procesom sportske pripreme. Determinante uspješnog planiranja Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u nogometu. Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice. Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u trenažnom procesu. Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom i ženskom nogometu. Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga. Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju. Dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata. Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnosti. Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Planiranje treninga mladih dobnih kategorija u nogometnim školama. Planiranje treninga seniora. Izrada plana i programa treninga u velikim ciklusima (sportska karijera). Izrada plana i programa treninga u srednjim ciklusima (godišnji ciklus treninga: jednociklusna ili višeciklusna periodizacija). Tempiranje sportske forme za najvažnija natjecanja. Izrada plana i programa treninga u malim ciklusima (mikrociklus, pojedinačni trening). Vrednovanje efekata programiranog treninga. Primjena osobnih računala u programiranju treninga.</li> <li>➔ <i>Zaključak i evaluacija modula<sup>5</sup></i></li> <li>➔ <i>Odabrana metodologija izvođenja:</i></li> </ul> <p><i>Ishodi učenja: Student-i/ice će moći:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>identificirati stanje treniranosti nogometaša</i></li> <li>➤ <i>primjeniti rezultate testiranja u planiranju i programiranju nogometnog treninga</i></li> <li>➤ <i>izabrati adekvatne metode i organizacijske oblike rada u trenažnom ciklusu</i></li> <li>➤ <i>primjeniti različite rekvizite i pomagala u ciklusu nogometne pripreme</i></li> <li>➤ <i>izraditi plan i program treninga u malim i velikim ciklusima</i></li> <li>➤ <i>razlikovati moguće taktičke sustave u obrani i napadu</i></li> <li>➤ <i>obrazložiti primjenu i utjecaj određenog tretmana na promjene stanja antropološkog statusa nogometaša</i></li> </ul>	<p><b>III modul</b></p> <p><b>90 nastavnih sati (6 ECTS)</b></p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Doc. dr. sc. Marko Erceg, održati će 20 sati predavanja i 30 sati ePredavanja.</p> <p>Dr. sc. Fredi Fiorentini održati će 10 sati ePredavanja.</p> <p>Ante Rađa, mag.cin. održati će 15 sati vježbi i 30 sati vježbi</p>
--	--	---

<sup>5</sup> Evaluacija svakog modula /teme kao i završna evaluacija programa je obavezna. Evaluacijske upitnike koje popunjavaju polaznici pripremaju Voditelji programa. Dnevni evaluacijski uputnik i završni evaluacijski upitnik prilažu se uz Izvedbeni plan kojeg ocjenjuje Povjerenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

**VODITELJ :**

---

*(Ime i prezime Voditelja Programa, doc.dr.sc.Marko Erceg)*

<b>Datum:</b>	
---------------	--

**KLASA:**  
**URBROJ:**

**Dostaviti:**

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje