

**Hrvatski institut za kineziologiju**  
**Horvaćanski zavoj 15**  
**Zagreb**

**NASTAVNI PLAN I PROGRAM**  
**OSPOSOBLJAVANJA ZA OBAVLJANJE POSLOVA TRENERA/ICE**  
**KOŠARKE**

Zagreb, prosinac 2015. godine

## 1. OPĆI PODACI O PROGRAMU

- NAZIV PROGRAMA

Program osposobljavanja za obavljanje poslova trenera/ice košarke

- OBRAZOVNI SEKTOR

Osobne, usluge zaštite i druge usluge

- RAZINA SLOŽENOSTI POSLOVA

2

- TRAJANJE PROGRAMA (u satima)

309 sati

- OPRAVDANOST DONOŠENJA PROGRAMA

Popularnost košarkaške igre svakodnevno privlači interes velikog broja djece i mladih. Problematika provođenja kvalitetnog procesa obuke upravo proizlazi iz činjenice da trenutno u praksi još uvijek postoji određeni broj kadrova koji obavljaju stručne poslove u košarci, a koji nemaju odgovarajuću razinu osposobljenosti.

Upravo je cilj navedenog programa osposobljavanja da postojeći i budući kadrovi u košarci steknu osnovna znanja iz različitih područja košarkaške igre, a koja su im potrebna za kvalitetno obavljanje istih.

Navedeni program osposobljavanja predstavlja osnovnu – početnu razinu osposobljenosti za obavljanje stručnih poslova u košarci.

- UVJETI UPISA

U program osposobljavanja za obavljanje poslova trenera/ice košarke može se upisati osoba koja ima:

- a) minimalno završenu srednju školu,
- b) navršenih 18 godina života,
- c) minimalno 5. godina bavljenja košarkom,
- d) specifična znanja iz područja košarkaške igre koje je polaznik stekao kroz neformalno učenje i koja dokazuje kroz prijemni ispit

Kandidati su dužni prije početka osposobljavanja pristupiti provjeri specifičnih motoričkih znanja iz područja košarkaške igre (demonstracija) putem kojih se provjerava kandidatova trenutna razina znanja, a koja je neophodna za kvalitetno praćenje navedenog programa.

Svim kandidatima koji zadovolje na navedenoj provjeri specifičnih motoričkih znanja iz područja košarkaške igre te prije toga obave sve administrativne poslove vezane uz pohađanje programa bit će omogućeno pohađanje istog.

Testiranje specifičnih motoričkih znanja iz područja košarkaške igre sastoji se od demonstracije sljedećih elemenata tehnike:

1.	<b>Ispitanik samostalno demonstrira sljedeće elemente tehnike u sklopu jednog motoričkog zadatka:</b> stav trostruke prijetnje, polazak u vođenje, pravocrtno vođenje lopte, osnovno ubacivanje, prednja promjena smjera kretanja, promjena smjera kretanja okretom i skok šut – zadatak se izvodi sa desne i lijeve strane (dominantnom i *nedominantnom rukom)
2.	<b>Ispitanik u paru demonstrira sljedeće elemente tehnike u sklopu jednog motoričkog zadatka:</b> Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju, **osnovno ubacivanje lopte u koš nakon dodane (hvatanja) lopte

\* osim tehnike šutiranja koja se izvodi samo dominantnom rukom

\*\* izvodi se sa dominantnom i nedominantnom rukom

- **RADNO OKRUŽENJE I UVJETI RADA**

Kandidati moraju posjedovati sposobnost i spremnost na rad sa osobama različitog spola i uzrasta koji će se provoditi u specifičnom okruženju (sportska dvorana ili otvoreni tereni).

Uz navedeno kandidati moraju biti spremni i na obavljanje različitih aktivnosti vezanih uz sama natjecanja.

## **2. KOMPETENCIJE KOJE POLAZNIK STJEČE ZAVRŠETKOM PROGRAMA**

Završetkom programa osposobljavanja za obavljanje poslova trenera/ice košarke, polaznici će steći kompetencije:

- opisati elementarnu građu ljudskog tijela i osnovnu funkciju zglobova i mišića
- opisati osnovne fiziološke procese u ljudskom tijelu za vrijeme tjelesne aktivnosti
- opisati i primjenjivati osnove pedagogije i komunikologije u realizaciji sportske poduke
- opisati osnovne principe sportskog treninga i metodike podučavanja u sportu
- primijeniti sigurnosne aspekte zaštite na radu u sklopu košarkaškog trenažnog procesa ili utakmice
- provoditi proces podučavanja i treninga elementarnih tehničko – taktičkih znanja iz područja košarkaške igre
- primijeniti adekvatne metode učenja i prenošenja znanja sa ciljem podučavanja pojedinih tehničko – taktičkih znanja
- realizirati plan i program poduke napisan od strane trenera.

## **3. TRAJANJE PROGRAMA I NAČIN IZVOĐENJA**

Program osposobljavanja od ukupno 309 sati realizirat će se redovitom ili konzultativno-instruktivnom nastavom.

Redovita nastava:

Teorijski dio programa izvodi se u trajanju od 119 sati, vježbe se izvode u trajanju od 80 sati, a praktična nastava u trajanju od 110 sati.

Konzultativno – instruktivna nastava:

Broj skupnih konzultacija iznosi 78 sata od ukupnog broja sati teorijske nastave planirane u programu. Skupne konzultacije izvode se sa cijelom obrazovnom skupinom i obavezne su za sve polaznike. Individualne konzultacije se provode u trajanju od 41 sata putem e-maila ili neposredno, a prema potrebi polaznika.

Praktična nastava i vježbe provode se u punom fondu sati. Rad polaznika na praktičnoj nastavi nadzire mentor.

## 4. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

### 4.1. Nastavni plan

#### Redovita nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati			Ukupno
		T	VJ	PN	
1.	Osnove medicine sporta	16			16
2.	Osnove pedagogije i komunikologije u sportu	16			16
3.	Osnove sporta i sportskog treninga	16			16
4.	Zaštita na radu	2			2
5.	Osnovna analiza košarkaške igre	30			30
6.	Osnovni principi podučavanja tehničko taktičkih elemenata košarkaške igre	23	80		103
7.	Osnovni principi planiranja i programiranja u košarci	16			16
8.	Praktična nastava			110	110
<b>UKUPNO</b>		<b>119</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>309</b>

T – teorija; VJ – vježbe; PN – praktična nastava

#### Konzultativno-instruktivna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati				Ukupno
		T		VJ	PN	
		SK	IK			
1.	Osnove medicine sporta	10	6			16
2.	Osnove pedagogije i komunikologije u sportu	10	6			16
3.	Osnove sporta i sportskog treninga	10	6			16
4.	Zaštita na radu	2				2
5.	Osnovna analiza košarkaške igre	20	10			30
6.	Osnovni principi podučavanja tehničko taktičkih elemenata košarkaške igre	16	7	80		103
7.	Osnovni principi planiranja i programiranja u košarci	10	6			16
8.	Praktična nastava				110	110
<b>UKUPNO</b>		<b>78</b>	<b>41</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>309</b>

T – teorijska nastava

VJ – vježbe

SK – skupne konzultacije

IK – individualne konzultacije

PN – praktična nastava

T – teorijska nastava

## 4.2. Nastavni program

### 4.2.1. Osnove medicine sporta (16 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnove anatomije i funkcionalne anatomije čovjeka	Organi i organski sustavi Kosti, zglobovi i mišići Osnovna uloga kostiju, zglobova i mišića u kretanju Osnovna funkcionalna podjela mišića i zglobova	Imenovati organske sustave ljudskog organizma Identificirati veće kosti, zglobove i mišiće Opisati osnovnu ulogu dijelova koštano zglobnog i mišićnog sustava Klasificirati mišiće i zglobove prema funkciji	T4
Osnove fiziologije skeletnih mišića	Mišićna stanica Vrste mišićnih stanica Mišićna kontrakcija Vrste mišićnih kontrakcija Prilagodbe mišićnog tkiva na opterećenje	Opisati mišićnu stanicu Klasificirati mišićne stanice prema građi i funkciji Opisati kako dolazi do kontrakcije mišića Klasificirati mišićne kontrakcije Objasniti prilagodbe skeletnih mišića na opterećenje	T4
Osnove Fiziologija i anatomija srčanožilnog sustava	Funkcionalno-strukturalne značajke srčanožilnog sustava Krv Akutne i kronične prilagodbe srčanožilnog sustava na tjelesnu aktivnost	Sažeti osnovnu funkciju srčanožilnog sustava Opisati sastav i ulogu krvi Objasniti prilagodbe srčanožilnog sustava na tjelesnu aktivnost	T2
Osnove Fiziologija i anatomija dišnog i živčanog sustava	Funkcionalno-strukturalne značajke dišnog sustava Akutne i kronične prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost Osnove uloge živčanog sustava u aktivaciji mišića	Sažeti osnovnu funkciju dišnog sustava Objasniti prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost Opisati motoričku jedinicu i ulogu motoričkih živaca	T2
Energetska osnova tjelesne aktivnosti i energetske kapaciteti	Izvori energije za mišićni rad Trenutačni (fosfageni) energetske sustav Kratkotrajni (glikolitički) energetske sustav Dugotrajni (aerobni) energetske sustav Primitak kisika i dug kisika	Nabrojati izvore energije koje koriste mišićne stanice Prepoznati glavni energetske sustav u odnosu na trajanje i intenzitet aktivnosti Razlikovati aktivnosti prema udjelu energije iz pojedinog energetske sustava Izreći definiciju primitka kisika i definiciju duga kisika	T2
Uloga liječnika športske medicine	Značaj sistematskog pregleda Suradnja trenera i liječnika športske medicine	Opisati važnost sistematskog pregleda prije uključivanja u kineziološke aktivnosti Prepoznati važnosti suradnje trenera i liječnika športske medicine	T2
<b>Metode rada:</b> metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda rada na tekstu i ilustracijama			
<b>Materijalni uvjeti:</b> Učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor, ploča, programski paket s osnovama anatomije i fiziologije, anatomski atlas).			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> doktor/ica medicine			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b> 1. Matković, B., Ružić, L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Ivančić-Košuta, M., Keros, P. (2009). Osnove funkcionalne anatomije organa za pokretanje. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b> 1. Kenney, W.L., Wilmore, J., Costill, D. (2015). Physiology of Sport and Exercise. 6th Edition With Web Study Guide. Human kinetics, Champaign, IL, USA.			

#### 4.2.2. Osnove pedagogije i komunikologije u sportu (16 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Pedagogija – temeljni pojmovi	Učenje, organizirano učenje, iskustveno učenje Obrazovanje, odgoj i socijalizacija Oblici organiziranog učenja: formalno, neformalno, informalno učenje i samoobrazovanje	Identificirati temeljne pedagoške koncepte Grupirati oblike organiziranog učenja Prepoznati definicije temeljnih pojmova	T1 V1
Odgojni stilovi	Odgojni stilovi: - Autoritarni - Autoritativni - Permisivni - Indiferentni	Opisati temeljne odgojne stilove Izdvojiti informacije iz ponuđenih modela te ih upotrijebiti na primjeru Usporediti i razlikovati modele u praksi	T1 V1
Positivna disciplina	Socijalne kompetencije Pro-socijalno ponašanje Komunikacija u odgoju i obrazovanju	Opisati proces donošenja odluka i promjena Prikazati primjere adekvatne komunikacije u obrazovanju Razlikovati vlastite kompetencije sa socijalnim i pro-socijalnim ponašanjem	T1 V1
Koncept cjeloživotnog učenja	Oblici cjeloživotnog učenja Odgoj i obrazovanje odraslih u konceptu cjeloživotnog učenja Cjeloživotno učenje i društvo znanja	Razlikovati koncepte i oblike cjeloživotnog učenja Analizirati i interpretirati suvremene koncepte cjeloživotnog učenja Razlikovati te prikazati smjernice odgoja i obrazovanja odraslih za cjeloživotno učenje	T1 V1
Uvod u komunikologiju	Definiranje pojma komunikacije i komunikologije kao znanosti Vrste komunikacije (intrapersonalna, interpersonalna, komunikacija u maloj grupi, javna komunikacija, masovna komunikacija)	Prepoznati različite koncepte komunikacije u svakodnevnom životu i radu Primijeniti različite vrste komunikacije u praksi	T1 V1
Uloga i značaj sportskog djelatnika u procesu komunikacije	Isticanje veze između stručnih znanja i vještine prenošenja tih znanja u sklopu komunikacijskog procesa Određenje komunikacijskih problema s kojima se susreću treneri u praksi	Analizirati veze između stručnih znanja i komunikacijskih vještina na terenu Klasificirati komunikacijske probleme s kojima se susreću treneri u praksi Prilagoditi vlastite komunikacijske vještine u praksi	T1 V1
Verbalna komunikacija	Različite vrste javnog nastupa Vrste šumova u komunikacijskom kanalu Govorna izvedba u praksi	Voditi sastanak, trening ili bilo koji oblik komunikacije u maloj grupi Primijeniti odgovarajuće tehnike govorne izvedbe u javnom nastupu	T1 V1
Neverbalna komunikacija	Govor tijela kao „oruđe“ trenera Mimika, geste i prostor Sadržaj verbalne i neverbalne komunikacije	Protumačiti značenje kretnji, gesta, mimike i prostora Povezivati elemente verbalne i neverbalne komunikacije Koristiti znakove govora tijela u praksi	T1 V1
<b>Metode rada:</b> metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, problemska metoda, metoda demonstracije i metoda čitanja i rada na tekstu, metoda praktičnog rada, suradničko učenje te kombinirane metode rada			
<b>Materijalni uvjeti:</b> Učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje/crtanje, potrošni materijal - papir, ljepljive trake, flomasteri i post-it papirići).			

**Kadrovski uvjeti:** magistar/magistra pedagogije; magistar/magistra sociologije i filozofije

**Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:**

Gudjons, H. (1990). Pedagogija: temeljna znanja. Zagreb: Educa.

Miljković, D. (2008). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet u Zagrebu.

Pease, A. (2002). Govor tijela: kako misli drugih ljudi pročitati iz njihovih kretnji. Zagreb: AGM.

**Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:**

1. Glasser, W. (1994). Kvalitetna škola. Zagreb: Educa.

2. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2014). Više od riječi - neverbalna komunikacija trenera i sportaša (1. dio). *Kondicijski trening*, 11(2), 4–10.

3. Bartoluci, S. i Tomić, Diana. Korak do zlata - druga strana komunikacijske medalje. Neverbalna komunikacija u sportu (2. dio). *Kondicijski trening*, 12, 1; 24-28.

4. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2010a). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako "trenirati" komunikacijske vještine? *Kondicijski trening*, 8(1), 19–23.

5. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2010b). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. *Kondicijski trening*, 8(2), 6–11.

6. Miljković, D., Rijavec, M. (2004.). Razgovori sa zrcalom, IV. izdanje, IEP-D2, Zagreb

7. Tomić, D., i Bartoluci, S. (2012). Što i kako javno reći? Savjeti za oblikovanje i izvedbu govorne poruke. *Kondicijski trening*, 10(7), 7–16.



#### 4.2.3 Osnove sporta i sportskog treninga (16 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Karakteristike i dobrobiti sporta	Karakteristike sporta u suvremenom društvu Dobrobiti i vrijednosti sporta	Nabrojiti osnovne karakteristike i dobrobiti sporta u suvremenom društvu	T1
Sustav sporta i sportskih natjecanja	Vrste sporta i osnovne karakteristike sustava sporta u Hrvatskoj Karakteristike i vrste sportskih natjecanja	Opisati sustav sporta u hrvatskoj i osnovne karakteristike sportskih natjecanja	T1
Osnovne postavke analize sportske aktivnosti	Osnove strukturne, anatomske, funkcionalne analize sportskih aktivnosti	Navesti i opisati vrste analiza sportske aktivnosti	T2
Sportski trening	Ciljevi i zadaće sportskog treninga Bit sportskog treninga	Iskazati cilj i zadaće sportskog treninga	T1
Osnovne postavke analize pripremljenosti sportaša	Osnovne spoznaje o sposobnostima, osobinama i motoričkim znanjima sportaša Dijagnostika treniranosti sportaša	Nabrojiti i opisati sposobnosti, osobine i znanja sportaša. Iskazati važnost dijagnostike stanja sportaša	T1
Temeljni principi sportskog treninga	Usmjerenost, kontinuiranost i cikličnost treninga Progresivnost opterećenja treninga i natjecanja	Opisati osnovne biološke i metodičke principe sportskog treninga	T2
Osnove metodike rada u sportu	Sadržaji, opterećenja i metode rada u postupcima poučavanja osnovne tehnike i taktike u sportu	Prepoznati postupke za izbor sadržaja i metoda rada u poučavanja u osnovne tehnike i taktike u sportu	T2
Osnove kondicijskog pripreme	Vrste kondicijske pripreme Osnove razvoja kondicijskih sposobnosti	Klasificirati i opisati vrste kondicijske pripreme Navesti osnovne principe razvoja pojedinih kondicijskih sposobnosti	T2
Osnove metodičkog oblikovanja tehničko-taktičkog treninga	Metode poučavanja u sportu Program poučavanja u sportu	Nabrojiti i opisati različite metode poučavanja u sportu Prepoznati i iskazati redoslijed aktivnosti u procesu poučavanja u sportu	T2
Uvod u planiranje i programiranje treninga u sportu	Vrste planiranja i programiranja u različitim ciklusima sportske pripreme Osnovni pojmovi o periodizaciji i kalendaru natjecanja	Prepoznati vrste planova i programa rada i iskazati mogućnosti planiranja i programiranja poučavanja u sportu Identificirati važnost i opisati vrste periodizacije	T2
<b>Metode rada:</b> metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora			
<b>Materijalni uvjeti:</b> učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje/crtanje)			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b>			
1. Milanović, D. (2013). Teorija treninga – kineziologija sporta. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb. (odabrana poglavlja)			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b>			
1. Milanović, D. (2013). Teorija treninga – kineziologija sporta. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb.			
2. Bompal, T. (2006). Periodizacija – Teorija i metodologija treninga. Gopal: Zagreb.			

#### 4.2.4. Zaštita na radu (2 sata)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Uvod u zaštitu na radu Opasnosti, štetnosti, napori	Uloga i značenje zaštite na radu Zakonska regulativa Vrste opasnosti, štetnosti i napora Preventivne mjere zaštite na radu Osobna zaštitna sredstva Pružanje prve pomoći	Navesti značaj zaštite na radu te zakonsku regulativu u RH Navesti preventivne mjere zaštite na radu Opisati osobna zaštitna sredstva Prepoznati stanja za pružanje prve pomoći	T2
<b>Metode rada:</b> metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora			
<b>Materijalni uvjeti:</b> učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje/crtanje)			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> VSS – dipl.ing.zaštite na radu; struč. spec. ing. sec.			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b> 1. Zakon o zaštiti na radu ( N.N. br. 71/14;118/14.;154/14)			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b> 1. Šokčević, S.:Zakon o zaštiti na radu s komentarom i tumačenjima, Tim pres, Zagreb, 2014. 2. Horvat, J., Regent, A.: Osobna zaštitna oprema, Veleučilište u Rijeci, Rijeka, 2009. 3. Zakon o zaštiti od požara ( N.N. br. 92/10) 4. Prva pomoć: Hrvatski crveni križ, Zagreb, 2011.			

#### 4.2.5. Osnovna analiza košarkaške igre (T30)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Povijest košarkaške igre	Povijest svjetske košarke Povijest hrvatske košarke	Opisati nastanak košarkaške igre Opisati povijest svjetske i hrvatske košarke	T5
Pravila košarkaške igre	Razvoj pravila košarkaške igre kroz povijest Službena pravila košarkaške igre	Opisati povijest nastanka prvih košarkaških pravila Navesti pravila košarkaške igre	T5
Osnovna analiza tehničko – taktičkih znanja u košarci	Osnovna strukturalna analiza košarkaške igre Osnovna analiza elemenata tehnike košarkaške igre Osnove taktike igre u obrani i napadu (individualna, grupna i timska)	Opisati osnovnu strukturalnu analizu košarkaške igre Opisati osnovnu analizu elemenata košarkaške tehnike Opisati osnovne elemente košarkaške taktike (individualne, grupne i timske)	T20
<b>Metode rada:</b> metoda usmenog izlaganja			
<b>Materijalni uvjeti:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>predavaonica i nastavna sredstva i pomagala (prenosivo računalo, lcd projektor, video zapisi, powerpoint prezentacije, Internet zapisi, itd.)</li> </ul>			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> magistar/magistra kineziologije, stručni/a prvostupnik/ica ili specijalist/ica trenerske struke - košarka			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>FIBA Central Bord (2014). Official Basketball Rules.</li> <li>Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre. Recenzirani priručnik za praćenje nastave iz predmeta Košarka. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</li> </ol>			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Knjaz, D. (2007). Dodavanje i hvatanje lopte. Hrvatska košarka. HKS, Zagreb, br.009, str.: 78-79</li> <li>Knjaz, D. (2007). Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju. Hrvatska košarka. HKS, Zagreb, br.: 010 , str.: 88-89.</li> <li>Knjaz, D. (2008). Promjena pravca i tempa kretanja. Hrvatska košarka. HKS. Zagreb. Broj 015, str.:88-89.</li> <li>Knjaz, D. (2008). Stav u obrani (1. dio). Hrvatska košarka. HKS. Zagreb. Broj 017, str.:85.</li> <li>Rupčić, T., Nazor, A. (2011). Igrač na poziciji centra u napadu. Time out, Udruga košarkaških trenera Hrvatske, Zagreb, str. 14-18.</li> </ol>			

**4.2.6. Osnovni principi podučavanja tehničko taktičkih elemenata košarkaške igre (103 sata - T23+VJ80)**

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnovni metodički postupci i principi usvajanja i usavršavanja tehničko taktičkih znanja u košarkaškoj igri	Osnovne metode učenja tehničko taktičkih elemenata u košarkaškoj igri Osnovne metode prenošenja znanja koje se koriste tijekom podučavanja tehničko taktičkih znanja u košarci Faze podučavanja elementarne košarkaške tehnike Faze podučavanja individualne, grupne i timske taktike	Navesti osnovne metodičke postupke i principe Opisati adekvatne metode učenja tijekom podučavanja elementarnih tehničko taktičkih znanja u košarci Opisati adekvatne metode prenošenja znanja tijekom podučavanja elementarnih tehničko taktičkih znanja u košarci Opisati faze podučavanja elementarnih tehničko taktičkih znanja u košarci	T8
Osnovni metodički principi kod usvajanja elementarne košarkaške tehnike	Redoslijed usvajanja pojedinih elemenata košarkaške tehnike prema uzrasnim kategorijama Metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na strukturalnu složenost određenog elementa tehnike Metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na uzrasnu kategoriju Metodički postupci podučavanja košarkaške tehnike	Navesti redoslijed usvajanja elemenata košarkaške tehnike s obzirom na uzrasnu dob Odabrati adekvatne metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na strukturalnu složenost elementa tehnike Odabrati adekvatne metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na uzrasnu dob Opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje košarkaške tehnike, vodeći se pritom principom postupnosti	T5 VJ30
Osnovni metodički principi kod usvajanja elementarne košarkaške taktike	Redoslijed podučavanja pojedinih elemenata košarkaške taktike prema uzrasnim kategorijama Metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na strukturalnu složenost određenog elementa taktike Metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na uzrasnu kategoriju Postupci podučavanja elementarne košarkaške taktike (individualna, grupna i timska)	Navesti redoslijed usvajanja elemenata košarkaške taktike s obzirom na uzrasnu dob Odabrati adekvatne metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na strukturalnu složenost elementa taktike Odabrati adekvatne metode učenja i prenošenja znanja s obzirom na uzrasnu dob Opisati i kroz praktični prikaz objasniti vježbe za podučavanje elementarne košarkaške taktike, vodeći se pritom principom postupnosti	T5 VJ30
Osnovni metodički principi kod razvoja kondicijske pripreme	Osnovne metode za razvoj opće, bazične i specifično – situacijske kondicijske pripreme košarkaša po uzrasnim kategorijama Osnovni metodički postupci i principi razvoja motoričkih sposobnosti kod košarkaša Osnovni metodički postupci i principi razvoja funkcionalnih sposobnosti kod košarkaša	Opisati na elementarnoj razini svestranu, bazičnu i specifično – situacijsku kondicijsku pripremu košarkaša Navesti osnovne principe razvoja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti kod košarkaša Navesti osnovne principe razvoja funkcionalnih sposobnosti kod košarkaša Opisati i demonstrirati elementarne vježbe za razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod košarkaša	T5 VJ20
<b>Metode rada:</b> verbalna metoda, metoda demonstracije			
<b>Materijalni uvjeti:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• predavaonica i nastavna sredstva i pomagala (prenosivo računalo, lcd projektor, video zapisi, powerpoint prezentacije, Internet zapisi, itd.)</li> <li>• sportska dvorana i ostala sportska pomagala potrebna za provođenje nastavnog procesa (košarkaške lopte, čunjevi, markeri, sportska odjeća i obuća (osiguravaju polaznici)</li> </ul>			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> magistar/magistra kineziologije, stručni/a prvostupnik/ica ili specijalist/ica trenerske struke - košarka			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike</b>			

1. Matković, B., Knjaz, T., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre. Recenzirani priručnik za praćenje nastave iz predmeta Košarka. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Knjaz, D., Matković, B., Rupčić, T. (2008). Osvrt na razvoj jakosti košarkaša kroz senzitivna razdoblja. 6. godišnja međunarodna konferencija "Kondicijska priprema sportaša 2008 – Trening snage. Zbornik radova. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, str: 315-318.
3. Knjaz, D., Rupčić, T., Verunica, Z. (2007). Razvoj koordinacije kroz senzitivna razdoblja s posebnim naglaskom na košarkaške programe. 16. Ljetna škola Kineziologa RH. Zbornik radova, Poreč, str.: 444-449.

**Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike**

1. Krause, J., Meyer, D., Meyer, J. (1999.). Basketball skills and drills. Human Kinetics. USA

#### 4.2.7. Osnovni principi planiranja i programiranja treninga u košarci (T16 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnovna periodizacija treninga košarkaša različitih uzrasnih kategorija	Osnove periodizacije – osnovni principi Osnove periodizacije treninga u mlađe dobnim kategorijama Osnove periodizacije seniorskih momčadi	Opisati osnovne elementarne principe periodizacije Opisati osnovnu periodizaciju treninga mlađe dobnih kategorija u košarci Opisati osnovnu periodizaciju treninga seniorskih momčadi u košarci	T6
Osnovna struktura plana i programa treninga košarkaša različitih uzrasnih kategorija	Osnove planiranja i programiranja jedne trenažne jedinice Osnove planiranja i programiranja jednog mikrociklusa Osnove planiranja i programiranja treninga u pojedinim periodima i fazama Godišnji plan i program – osnovne smjernice i pokazatelji	Opisati elementarnu strukturu jedne trenažne jedinice Opisati elementarnu strukturu jednog mikrociklusa ovisno o periodu natjecanja Opisati elementarnu strukturu plana i programa treninga košarkaša različitih dobnih i kvalitetnih kategorija Identificirati osnovne pokazatelje godišnjeg plana i programa treninga Provesti plan i program treninga napisan od strane trenera	T8
Osnovni pokazatelji izvedbe u košarkaškoj igri	Osnovne metode i kriteriji izvedbe u košarkaškoj igri	Opisati osnovne metode i kriterije izvedbe u košarkaškoj igri	T2
<b>Metode rada:</b> verbalna metoda, metoda razgovora			
<b>Materijalni uvjeti:</b> predavaonica i nastavna sredstva i pomagala (prenosivo računalo, LCD projektor, video zapisi, powerpoint prezentacije, Internet zapisi, itd.)			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> magistar/magistra kineziologije, stručni/a prvostupnik/ica ili specijalist/ica trenerske struke - košarka			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matković, B., D. Knjaz, B., Čosić (2003). Smjernice fizičke pripreme u košarci. Zbornik radova "Kondicijska priprema sportaša". (ur D. Milanović), str. 390-394.</li> <li>2. Matković, B., Knjaz, D. (1996). Analiza nekih pokazatelja efikasnosti visoko kvalitetne košarkaške ekipe. 5. Ljetna škola fizičke kulture RH. Zbornik radova.Rovinj, str.:129-130</li> <li>3. Swalgin, K., D. Knjaz (2006). Euro- BES, A computerized performance evaluation model to grade basketball player performance in the Euro-League.World Congress of Performance Analysis of Sport 7. Berzsényi Daniel College. Szombathely. Hungary, pp:150-159.</li> <li>4. Swalgin, K., Knjaz, D. (2007) The Euro-basketball evaluation system, a computerized seamless model to grade player performance. 6th International Symposium on Computer Science in Sport. Calgary, Alberta, Canada, pp: 292-299.</li> </ol>			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompá, T. (2006). Periodizacija – Teorija i Metodologija treninga. Zagreb. Gopal.</li> <li>2. Milanović, D., (2011). Teorija i metodika treninga. Studijski centar za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> </ol>			

#### 4.2.8. Praktična nastava (110)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnovni metodički postupci u obuci elementarne tehnike košarkaške igre	<p><b>Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike košarkaške igre</b></p> <p><b>Elementi tehnike:</b> stav u napadu sa loptom (osnovni stav i stav trostruke prijetnje), pivotiranje, vođenje lopte u mjestu i kretanju (pravocrtno vođenje lopte i promjenom smjera kretanja – prednja/osnovna promjena smjera kretanja, promjena smjera kretanja okretom), polazak u vođenje (prekoračna i istokoračna tehnika), ubacivanje lopte u koš jednom rukom nakon vođenja (hvatanja dodane lopte) – košarkaški dvokorak, hvatanje i dodavanje lopte u mjestu (dodavanje s dvije ruke s grudiju, dodavanje s dvije ruke iznad glave, dodavanje jednom rukom guranjem i dodavanje jednom rukom iznad ramena) i kretanju, zaustavljanje (nakon vođenja lopte i nakon hvatanja dodane lopte), obrambeni stav i kretanje u stavu (paralelni i dijagonalni), šut jednom rukom s grudiju iz mjesta, skok šut, (polu)horog, zagrađivanje - skok u obrani i napadu</p>	Opisati i demonstrirati osnovne vježbe u procesu podučavanja elementarne tehnike	PN45
Osnovni metodički postupci u obuci elementarne individualne, grupne i timske taktike košarkaške igre	<p><b>Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne individualne, grupne i timske taktike košarkaške igre</b></p> <p>individualna taktika igre u obrani i napadu, grupna taktika igre u obrani i napadu – postavljanje blokada i osnovne obrane od bloka (preuzimanjem, probijanjem, propuštanjem (upuštanjem) i pomaganje iskakanjem</p> <p>timska taktika igre u obrani: <i>obrana čovjek na čovjeka, zonska obrana, presing, zonski presing, kombinirana obrana, obrana od protunapada</i></p> <p>timska taktika igre u napadu: <i>napad na obranu čovjek na čovjeka, napad na zonsku obranu, napad na presing, napad na zonski presing, napad na kombinirane obrane, protunapad</i></p> <p><i>osnovni principi pozicijskih napada u mlađe dobnim kategorijama – napad dodavanjem</i></p>	<p>Opisati određeni segment individualne, grupne i timske taktike</p> <p>Opisati i primijeniti metodičke postupke u procesu podučavanja elementarne individualne, grupne i timske taktike košarkaške igre</p>	PN45
Osnovni metodički postupci za razvoj temeljnih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod košarkaša	<p>Usvajanje i uvježbavanje podučavanja osnovnih vježbi za razvoj motoričkih sposobnosti kod košarkaša ovisno o uzrasnoj dobi i kvalitetnoj razini košarkaša</p> <p>Usvajanje i uvježbavanje podučavanja osnovnih vježbi za razvoj funkcionalnih sposobnosti kod košarkaša ovisno o uzrasnoj dobi i kvalitetnoj razini košarkaša</p>	Opisati i demonstrirati temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod košarkaša	PN20

<p><b>Metode rada:</b> (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji)</p> <p>Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja  - metoda demonstracije</p> <p>Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja  - metoda promjenjivog vježbanja  - metoda situacijskog vježbanja</p> <p>Metode učenja - sintetička metoda učenja  - analitička metoda učenja  - kombinirana metoda učenja</p>
<p><b>Materijalni uvjeti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportska dvorana te svi ostali potrebni materijalni uvjeti rada za provođenje nastavnog procesa na sportskom terenu - lopte, čunjevi, markeri, košarkaška ploča za crtanje, flomasteri, sportska odjeća i obuća (osiguravaju polaznici).</li> </ul>
<p><b>Kadrovski uvjeti:</b> magistar/magistra kineziologije, stručni/a prvostupnik/ica ili specijalist/ica trenerske struke - košarka</p>
<p><b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matković, B., Knjaz, T., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre. Recenzirani priručnik za praćenje nastave iz predmeta Košarka. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</li> <li>2. Matković, B., D. Knjaz, B., Čosić (2003). Smjernice fizičke pripreme u košarci. Zbornik radova "Kondicijska priprema sportaša". (ur D. Milanović), str. 390-394.</li> <li>3. Pavlović, D., Knjaz, D., Krtalić, S. (2008). Prilog programiranju treninga eksplozivne snage beka šutera kroz natjecateljski period u košarci. 6. godišnja međunarodna konferencija "Kondicijska priprema sportaša 2008 – Trening snage. Zbornik radova. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, str: 290-293.</li> </ol>



## 5. ZAVRŠNA PROVJERA STEČENIH ZNANJA I VJEŠTINA

Pismena provjera provodi se za cjeline Osnove medicine sporta, Osnove pedagogije i komunikologije u sportu i Osnove sporta i sportskog treninga.

Za cjeline Osnovna analiza košarkaške igre, Osnovni principi podučavanja tehničko taktičkih elemenata košarkaške igre i Osnovni principi planiranja i programiranja u košarci provodi se pismena i praktična provjera. U okviru praktične provjere ispitat će se demonstracija elemenata tehnike i taktike košarkaške igre i metodskih vježbi za poduku istih.

Praktična provjera znanja provodi se pred povjerenstvom koje provodi završnu provjeru, a mora imati najmanje 3 člana (predavači predmetnih područja). Članove ispitnog povjerenstva imenuje stručno tijelo utvrđeno statutom ustanove, a sastoji se od predsjednika ispitnog povjerenstva i članova, koji su u pravilu predavači iz pojedinih nastavnih cjelina iz programa osposobljavanja.

Polaznik je uspješno završio program osposobljavanja za obavljanje poslova trenera/ice košarke ako zadovolji na provjeri znanja iz teorijskog i praktičnog dijela. O završnoj provjeri vodi se zapisnik.

**Broj i datum mišljenja na program:**

<b>Klasa</b>	
<b>Ur. broj</b>	
<b>Datum izdavanja mišljenja na program</b>	