

Naziv predmeta	SPORT I ZDRAVLJE		
Kod	TZK106		
Vrsta	Predavanja, seminari, vježbe, tečajji, rad u grupi		
Opterećenje	Ljetni semestar 30 (P) 30 (V) 15 (S)		
Razina	Preddiplomska i diplomatska		
Godina	1,2,3,4,5	Semestar	2
ECTS	5		
Nastavnik/-ica	mr.sc. Gordana Ivković		
Cilj kolegija i specifične kompetencije	<p>Glavni ciljevi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznati i razumjeti značaj faktora koji utječu na zdravlje i kvalitetu sportske karijere - spoznati i razumjeti pozitivni utjecaj tjelesnoga vježbanja na tijelo - spoznati i razumjeti načela zdrave prehrane, važnosti nadoknade tekućine, važnosti odmora - upoznati se s praktičnim posebnostima izabrane sportske aktivnosti i njenim utjecajem na motoričke i funkcionalne sposobnosti, energetske zahtjeve i na osobno zadovoljstvo - razvijanje samopoštovanja - razvijanje svijesti o potrebi aktivnog provođenja slobodnog vremena i zdravog načina života. - razvijanje pozitivnog odnosa prema zaštiti prirode <p>Specifične kompetencije:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dobivanje osnovnih znanja i nadopuna postojećih znanja o pozitivnom učinku sporta na zdravlje te načine čuvanja zdravlja u cilju što kvalitetnije sportske karijere - osposobljenost za zdrav i aktivan način života - osposobljenost za praćenje i kontrolu transformacijskih procesa vježbanja i usvajanje znanja koje će omogućiti vještine potrebne za usporedbu, i analizu dobivenih rezultata . 		
Očekivani studijski dosezi	<p>Znanje i razumjevanje Usvajanje sportske kulture kao temelja, koji omogućuje zdraviji i kvalitetniji život. Planiranje provedbe i kontrola učinka sportske vježbe.</p> <p>Primjena Primjena naučenih sadržaja kao načelo unapređenja zdravlja i produženja karijere sportaša, kao i kompenzacije intelektualnim i emocionalnim stresovima tijekom studija i kasnije u svakodnevnom životu</p> <p>Stečene vještine Prenos stečenih vještina i sposobnosti (timski rad, strateško razmišljanje, neverbalna komunikacija, organizacijske i voditeljske sposobnosti)</p>		
Opis sadržaja	<p>TEORETKI SADRŽAJ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skup predavanja s područja teorije treninga, metodike i didaktike - Skup predavanja s područja medicinskih i zdravstveno preventivnih sadržaja <p>PRAKTIČNI SADRŽAJ: Studenti / studentice izabiru jedan od ponuđenih sportskih aktivnosti koji se izvodi u II (drugom) ljetnom semestru. Svaki student/studentica mora odraditi 30 sati vježbi .</p>		

Preduvjeti za upis	Nema specifičnih preduvjeta
Ispitna literatura	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stjepan Heimer, Rudi Čajevac i suradnici :Medicina sporta 2. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Grafos, FFK, Zagreb
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> 3. Williams C. Utjecaj prehrane na fizičku sposobnost. U: Športska medicina. Ur. Pećina M., Medicinska naklada, Zagreb, 2003, str. 38-41. 4. Wilmore, IK i Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 2008 5. Dragan Milanović i Stjepan Heimer :Dijagnostika treniranosti sportaša 6. Budgett R: The overtraining syndrome. BMJ 309:465-468, 1994.. 7. Željko Hraski, Branka Matković :Trener i suvremena dijagnostika 8. Mišigoj-Duraković, M. Sastav tijela, U: Mišigoj-Duraković, M. ured. Kinantropologija - biološki aspekti vježbanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2008, str. 65-97 9. http://www.fitness-trening.com/sportska-medicina/
Način provjere znanja i polaganja ispita	Praktični ispit , seminar i test iz teorije Od 2– 5 (51% - 100%) pozitivna ocjena, 1 (0 – 50%) negativna ocena
Jezik poduke	Hrvatski
Način praćenja kvalitete	Samoevaluacija i studentska anketa

PREDAVANJA

TERMIN	SATI	SADRŽAJ
	2	1. Uvod u povezanost sporta i zdravlja
	2	2. Prilagodba organizma na tjelesnu aktivnost
	2	3. Utjecaj aerobnog vježbanja na zdravlje
	2	4. Utjecaj treninga snage na zdravlje
	2	5. Planiranje, programiranje i kontrola transformacijskih procesa
	2	6. Simptomi pretreniranosti
	2	7. Sportske povrede i prevencija povreda
	2	8. Izbor sportskih aktivnosti obzirom na zdravstvena ograničenja
	2	9. Prehrana sportaša i energetske zahtjevi sporta
	2	10. Planiranje i programiranje treninga, odmora, spavanja i prehrane sportaša
	2	11. Zdrava prehrana i regulacija težine
	2	12. Hidratizacija

	2	13.Socijalizacijski aspekti organiziranog bavljenja sportom
	2	14.Utjecaj vježbanja i sporta na zadovoljstvo (psihička dobrobit)
	2	15. Istraživanja u području sporta i zdravlja

UVJETI POHAĐANJA NASTAVE I POLAGANJA ISPITA

Očekuje se redovitost pohađanja predavanja i seminara. U semestru se tolerira izostanak s najviše 3 predavanja i isto toliko puta na vježbama.

Izvedba kolegija:

SEMINAR

Na seminarskoj nastavi obrađuje se teme kontrole transformacijskih procesa. Analizirat će se inicijalna antropometrijska, motorička i funkcionalna mjerenja, mjere bazalnog metabolizma, te finalno mjerenje nakon slijedećih 30 sati vježbi. Tjekom vježbanja trebaju voditi i dnevnik prehrane. Svaki student i studentica će nakon dobivenih rezultata napisati seminar sa analizom i objašnjenjima dobivenih rezultata, osobno zadovoljstvo vježbanjem, te sugestije koje će pred grupom prezentirati.

ISPIT

Praktični dio ispita je finalno testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Ocjene su Od 2– 5 (51% - 100%) pozitivna ocjena, 1 (0 – 50%) negativna ocjena (različite norme za studentice i studente).

Pismeni dio ispita obuhvaća sadržaj teoretskih predavanja, Od 2– 5 (51% - 100%) pozitivna ocjena, 1 (0 – 50%) negativna ocjena. Na pismeni ispit se može izaći nakon praktičnog ispita i ocjene iz seminara.

Konačna ocjena je aritmetička sredina ocjena praktične nastave, seminara i teorijskog znanja.