

IZVEDBENI PLAN NASTAVE

Naziv kolegija	OSNOVE MOTORIČKE TRANSFORMACIJE 2	P	S	V	ECTS
			15	30	
Studij	FIZIOTERAPIJA	Šifra kolegija 83909			
Nositelj kolegija	Davorin Antonić, prof.				
Nastavnici	Davorin Antonić, prof.				
Asistenti	Ivan Jurak, bacc. fizo.				
NASTAVNE JEDINICE					SATI
Seminari	<ul style="list-style-type: none"> -Elektomišićna stimulacija - Laktati u praksi i ostali mjerljivi parametri - Intenzitet i srčana frekvencija - pokretne trake u dijagnostici i rehabilitaciji 				5 4 3 3
Vježbe	<ul style="list-style-type: none"> -Motorička točka(pronalaženje), -Atrofija te jačanje m.quadricepsa, kako u tenažnom, proces tako i u rehabilitaciji i prevenciji od ozljeda, -Jačanje mišića stražnje lože(pliometrijski postupak), -Patelarni sindrom(hondromolacija), - ACL, te uloga EMS-a u rehabilitaciji i prevenciji prednjih križnih ligamenata, - EMS i PNF -Jačanja m. peroneusa(spušteno stopalo- rehabilitacija te prevencija gležnja od ozljeda), - Tretman m. gluteusa u EMS tretmanu u rehabilitaciji zgloba kuka - Rehabilitacija i prevencija ramenog zgloba(m.latisimus, m. deltoideus, m. pectoralis) - Jačanje mišića leđa: lumbalni dio, torakalni dio cervikalni dio, - Jačanje mišića trbuha - Tortikolis - Epikondilitis - EMS i trenanžeri i intermuskularna kordinacija - Voljni trening i EMS - Aktivni oporavak, kapilarizacija - Laktati u praksi: postupak vađenja i čitanje rezultata 				1 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
Obaveze studenta	Prisustvovanje seminaru (student može izostati do 20% fonda sati nastave). Izrada seminarskog rada (5-8 kartica teksta) Prisustvovanje vježbama u sportskoj opremi (student može izostati do 20% fonda sati vježbi).				

IZVEDBENI PLAN NASTAVE

Literatura za kolegij	<p>Antonić, D., Rađenović, O. Osnove motoričkih transformacija II nastavni materijali. Zagreb: Zdravstveno veleučilište, 2007 i 2009.</p> <p>Jajić, I. Fizikalna medicina. Zagreb: Medicinska knjiga, 1996.</p> <p>Guyton, A.C. Medicinska fiziologija. Medicinska knjiga Beograd- Zagreb, 1985. - odabrana poglavlja</p> <p>Sharkey, B., Brian, J.: Fitness and Health. Human Kinetics, 2002.</p> <p>Maffiuletti N. A., Pensini M., Martin A. Activation of human plantar flexor muscles increases after electromyostimulation training. J Appl Physiol 92: 1383-1392, 2002.</p> <p>Milanović. D. (1997) Teorija treninga, Priručnik za sportske trenere, FFK, Zagreb</p> <p>Thierry Paillard Published Sports Med 2008; 38 (2), pp. 161-177 Date 2008 Place of origin Laboratoire d'Analyse de la Performance Sportive, Département STAPS, Université de Pau et des Pays de l'Adour, Tarbes, France</p> <p>Kayvan M. Seyri, Nicola A. Maffiuletti: Published Strength and Conditioning Journal, Volume 33, No. 1, pp. 70-75 Date Feb 2011.</p>
Način održavanja ispita	Pismeni Ispit
Dodatne informacije o kolegiju	<p>Ispitni rokovi Raspored ispitnih rokova objavljen je na mrežnim stranicama</p> <p>Konzultacije Raspored konzultacija objavljen je na mrežnim stranicama</p> <p>Prezentacije predavanja objavljene su na web stranici Nastava se održava prema rasporedu objavljenim na mrežnim stranicama studija.</p>