

Planiranje i programiranje u poduci neplivača

Ižaković, Luka

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:033653>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-03**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Luka Ižaković

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U PODUCI NEPLIVAČA

Završni rad

Osijek, 2022.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Luka Ižaković

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U PODUCI NEPLIVAČA

Završni rad

Mentor: doc.dr.sc. Dražen Rastovski

Osijek, 2022.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
University undergraduate study of Kinesiology

Luka Ižaković

**PLANNING AND PROGRAMMING IN TRAINING OF NON-
SWIMMERS**

Undergraduate thesis

Osijek, 2022.

IZJAVA

O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je prediplomski (navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Luka Ižaković

JMBAG: 0267039683

Službeni e-mail: lukaiza789@gmail.com

Naziv studija: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Osijeku

Naslov rada: PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U PODUCI NEPLIVAČA

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada: doc.dr.sc. Dražen Rastovski

U Osijeku __13.9.____2022.____ godine

Potpis 

SAŽETAK

Plivanje bismo mogli definirati kao motoričku aktivnost pomoću koje ljudi prelaze vodene površine. Da bi se u bilo kojem smislu moglo koristiti znanje plivanja (sport, rekreacija, kineziterapija) provodi se poduka neplivača. Sukladno znanstvenim i stručnim spoznajama razvijaju se organizirani program poduke neplivača u cijeloj Hrvatskoj pa tako i u Osječko-baranjskoj županiji u kojoj postotak neplivača iznosi oko 48%. Kako bi smo potakli poduku, smanjili broj neplivača i približili učiteljima plivanja dostupne programe, bilo je potrebno provesti analizu standardnih planova i programa u poduci neplivača te pojasniti sam proces planiranja i programiranja. U ovom radu razmatrani su različiti modeli, gdje su sadržaji analizirani i dodatno pojašnjeni i na taj način je olakšan rad učiteljima plivanja.

Ključne riječi - plivanje, metode rada, tehnika plivanja, djeca

ABSTRACT

Swimming could be described as a motoric activity using which humans can move through water. In order to use swimming as a skill (sports, recreation, kinesytherapy), non-swimmers training is used. Accordingly to scientific and professional knowledges organised non-swimmers training is organised through whole of Croatia and also in Osječko-baranjska county in which the percentage of non-swimmers is 48%. To encourage this training, reduce the number of non-swimmers and bring closer available programmes to swimming coaches, it was necessary to conduct an analysis of standard plans and programmes in non-swimmers training and clarify the process of planing and programming itself. In this thesis different models were considered and elaborated on, where the contents were analyzed and additionally clarified and in that way the job of swimming coaches was made easier.

Keywords - swimming, working methods, swimming technique, children

SADRŽAJ

1. Uvod.....	str. 7.
2. Problem i cilj.....	str. 9.
3. Metodika poduke neplivača.....	str. 9.
3.1. Elementi plana i programa.....	str.9.
3.2. Model plana i programa.....	str. 13.
4. Metodika učenja plivanja.....	str. 20.
4.1. Komunikacija trenera s polaznicima.....	str. 21.
5. Čimbenici koji utječu na obuku neplivača.....	str. 22.
6. Zaključak.....	str. 25.
7. Literatura.....	str. 26.

1. Uvod

Plivanje je motorička aktivnost pomoću koje ljudi mogu prelaziti vodene površine. Većina sisavaca znaju instinktivno plivati, odnosno ne moraju proći proces učenja plivanja, ali čovjek mora. Čovjek u vodi ne može hodati uspravno, odnosno koristiti samo noge za kretanje, već se mora u vodi naučiti koristiti i rukama te pravilno disati. Plivanje je poznato od davnina jer je čovjek oduvijek trebao savladavati vodene prepreke. Na mozaicima ranih istočnih civilizacija nalazimo crteže sa motivima plivača. Vještinu plivanja njegovali su Asirci, Egipćani i Grci. Grci su smatrali da je plivanje dio općeg obrazovanja, njihova izreka je bila: „Sramota, ne znaš ni pisati ni plivati!“. Rimljani su plivanje smatrali vojnom vještinom. Osim u urgentnim situacijama u modernom dobu koristimo plivanje i u smislu rekreacije sporta ili kineziterapije. Prvo javno kupalište otvoreno je u Parizu 1760. Prvo plivačko društvo je osnovano u Švedskoj, u Upsali 1796. godine. Potkraj 18.st. i početkom 19.st. otvaraju se prve škole plivanja u Njemačkoj, Austriji i Francuskoj. Kada govorimo o sportu, plivanje je sport u kojem natjecatelji trebaju što brže preplivati određenu dionicu jednim od četiri različita načina plivanja (kraul, delfin, leđno, prsno). Plivanje je sastavni dio programa ljetnih Olimpijskih igara još od 1896. godine. Međunarodna federacija športova je FINA (Federation Internationale de Natation), osnovana je u Londonu 1908. U Republici Hrvatskoj prvi članak o plivanju objavljen je 1893., prve plivačke priredbe datiraju iz 1895. (Opatija), na riječkoj Kantridi 1906. održano je prvo međunarodno plivačko natjecanje, prvi plivački klub osnovan je u Zagrebu 1910. Krovna plivačka organizacija u Republici Hrvatskoj danas je Hrvatski plivački savez koji djeluje od 1912 godine. Osvajači olimpijskih medalja iz Hrvatske do sada su bili: Đurđica Bjedov i Duje Draganja. Osim njih, poznati hrvatski plivači su: Gordan Kožulj, Sanja Jovanović, Mario Todorović, Mario Delač, Miloš Milošević. U paraolimpijskoj konkurenciji iznimne rezultate postigao je Mihovil Španja. Osijek bilježi povijest razvoja plivanja: od 19.st. postoje brojna kupališta na Dravi, prvo javno kupalište na Dravi od 1839. godine, prvo plivačko društvo osnovano 1870. godine. Organizirana poduka neplivača započela je još sredinom prošlog stoljeća u Osječko-baranjskoj županiji. Godine 1961. sagrađen je Srednjoškolski sportski centar, u sklopu kojega je izgrađen i bazen za poduku neplivača. Godine 1963. Savez školskih društava za fizičku kulturu pokrenuo je poduku neplivača na bazenu. Poduka neplivača bila je organizirana u skupine od deset djece koje je vodio kineziolog. Roditelji su prisustvovali nastavi, a pomagala su bila plivačke drvene daske. Sportsko-rekreacijski centar Copacabana osnovan je 1973. godine. Istručna literatura i skupovi prate poduku neplivača kao jednu od prvih stepenica u plivanju. Tako je u Čakovcu je 1994. održano prvo hrvatsko savjetovanje o

obuci neplivača. Održavalo se svake godine do 1998., a nakon, svake druge godine. Sukladno znanstvenim i stručnim spoznajama razvija se i organizirani program poduke neplivača u cijeloj Hrvatskoj patako i u Osijeku koji prednjači u kvaliteti i masovnosti programa. Najmasovniji program poduke neplivača 5. razreda osnovnih škola u Osijeku se provodi od 2000. godine, a od 2018. i u cijeloj županiji. Postotak neplivača u Osječko-baranjskoj županiji u današnje vrijeme iznosi oko 48%. Ova razočaravajuća statistika je i između ostalog uzrokovana izostankom organizirane poduke neplivača u školama što je zbog toga što više nije zakonski obvezno provoditi obuku neplivača. U Državnom pedagoškom standardu od 16.5.2008. stajalo je: „Škola je za vrijeme osnovnoškolskog obrazovanja dužna omogućiti svim učenicima poduku plivanja.“ Taj članak je ukinut 2010. godine. Poznati su veliki benefiti plivanja. Za vrijeme plivanja, aktiviraju se svi mišići tijela, a pri tome zglobovi ne trpe pritisak. Plivanje odnosno; kretanje u vodi pruža umjereni otpor što možemo iskoristiti u svrhu jačanja mišićne mase. Svaka plivačka tehnika sa zdravstvenog aspekta može biti korisna. Tako su prsno i delfin simetrične su tehnike kod kojih se izvode zrcalni pokreti rukama i nogama te utječe na slične mišićne grupe, dok su kraul i leđno asimetrične tehnike s naizmjeničnim pokretima ruku i nogu sličnog karaktera ali u suprotnom smjeru. Kod leđnog plivanja olakšano je disanje te tu tehniku možemo koristiti u poduci plivanja. Sve plivačke tehnike kvalitetno utječu na jačanje mišićne snage posebno ramenog pojasa i zdjelice. Osim ovih navedenih prednosti, plivanje povećava kapacitet pluća kod djece, ali i odraslih tako da su u odrasloj dobi pluća optimalnog kapaciteta manje podložna kardiovaskularnim bolestima. Poznato je da je pretilost djece danas postalo veliki javnozdravstveni problem, prisutan i kod odraslih. Upravo plivanje pomaže u regulaciji tjelesne težine, poboljšava zdravstveni status a samim tim povećava i kvalitetu života. Redovitim vježbanjem smanjuje se te regulira razina glukoze u krvi i tako smanjuje rizik nastanka još jedne kronične bolesti: dijabetesa. Vrijeme provedeno pokraj vode i u vodi ima učinak na naš mozak i raspoloženje poput meditacije. Voda nam pruža predah od kontinuiranog stimuliranja mozga informacijama. Kada plivamo u jezeru, rijeci ili u moru, bliže smo prirodi, stres je manji, a raspoloženje bolje. Kao što je vidljivo, plivanje ima neupitno pozitivan utjecaj na čovjeka u više segmenata. Kako bi smo mogli koristiti benefite plivanja i same vode u bilo kojem smislu, neophodno je zapravo naučiti plivati.

2. Problem i cilj

Kako su se razvijali plivački programi u više smjerova, tako se razvija obuka, odnosno poduka neplivača. To je prva stepenica u plivanju te je ozbiljan, zahtjevan i ozbiljan posao. Poduku neplivača provode različite institucije i društva (klubovi, udruge obrtnici, firme, škole isl.) i često provedeni program nije planiran niti programiran, što znači da nije proveden na kvalitetan i siguran način. Sudionici u programu najčešće su djeca, pa je razvidno koliko je to odgovoran i opasan nastavni proces. U republici Hrvatskoj nema permanentnog nadzora koji bi pratio kvalitetu i sigurnost poduke i na taj način doprinijeo kvaliteti. Često voditelji programa nemaju dostupnu literaturu i ogleadne planove i programe poduke neplivača što im uvelike otežava rad. Upravo iz navedenih činjenica proizlazi cilj ovog rada.

Cilj rada je provesti analizu standardnih planova i programa u poduci neplivača te pojasniti sam proces planiranja i programiranja.

3. Metodika poduke neplivača

Učenje plivanja je učenje motorike. Motorička vještina je prema Horgi (1993): „izvođenje zadataka koji se, kada je naučeno, može realizirati prilično točno ili uz malo ili nimalo obraćanja pažnje na dijelove cjeline.“ Stjecanje vještine ostvaruje se u tri faze: kognitivnoj, asocijativnoj i autonomnoj fazi (Pastuović, 1991). Kognitivnoj fazi polaznik saznaje što treba učiniti, planira način i izabire modele izvođenja zadataka. U ovoj fazi presudna je verbalizacija. U asocijativnoj fazi pokreti se povezuju u strukturu gibanja. U autonomnoj fazi izvodi sam niz pokreta, usavršava ih. Program za obuku neplivača ima 3 etape: u prvoj etapi uči se kroz igru. U drugoj etapi ponavljaju se određene vježbe s ili bez pomagala, a u trećoj etapi učenja kretnje se automatiziraju. Program obuke neplivača u samom početku zahtjeva definiranje cilja programa. Prije svake kineziološke aktivnosti, treba definirati cilj. Kada je riječ o poduci neplivača cilj može biti da dijete zavoli vodu, maksimalan cilj je da dijete postane plivač.

3.1. Elementi plana i programa

Postoje različiti *modeli* organizacije poduke neplivača. Škole najčešće nisu u mogućnosti realizirati program obuke, ako uspiju najčešće se obavljaju u sklopu izvannastavnih i izvanškolskih sportskih aktivnosti. Poduka se može odvijati u mjestu stanovanja, ali i izvan mjesta stanovanja (ljetovanja, škola u prirodi). Takvi su programi dobri, ali često zbog

nedostatka vremena ili zauzetošću i drugim sadržajima tijekom škole u prirodi npr., nemaju dovoljnu uspješnost (Rastovski 2016), Grčić- Zubčević i Rastovski (2011) pišu plan i program za poduku neplivača u fondu od 20 sati koji je verificirala Agencija za odgoj i obrazovanje. Te on postaje osnova za daljnje razvijanje i doradu. Efikasniji su programi koji se odvijaju u domicilnoj sredini i traju kontinuirano dvadesetak sati. Takve programe provode škole ali druge institucije (Zajednice sportskih udruga, različite udruge, klubovi ali obrtnici i dionička sportska društva) i u principu su dobro organizirani.

U samoj nastavi poduke neplivača postoje različiti oblici rada odnosno *postave*, a to su: frontalni, grupni i individualni. Frontalni oblik rada je onaj pri kojem djeca istovremeno rade iste zadatke. Uvijek se koristi na samom početku obuke. Prvi sati obuke su vrlo važni, trener im upravo tada daje osnovne informacije o ponašanju kraj bazena i u bazenu, upoznaje ih sa higijenskim pravilima i pravilima ponašanja. To je vrijeme međusobnog upoznavanja i stvaranja povjerenja. Frontalni oblik rada prisutan je povremeno i kasnije tijekom obuke, npr. frontalni oblik rada su vježbe disanja uz rub bazena. Grupni oblik rada u obuci neplivača podrazumijeva formiranje homogenih grupa djece koje se stvaraju, formiraju ovisno o njihovom znanju plivanja. Ove grupe nisu stalne, već se formiraju i fleksibilno, po potrebi miješaju i stvaraju se nove. Grupni oblik rada: rad u parovima, rad u trojkama, paralelno - odjeljenski oblik rada. U paralelno-odjeljenskom obliku rada djeca se dijele u dvije ili više skupina koje u isto vrijeme rade iste zadatke. Individualni oblik rada podrazumijeva rad učitelja, trenera s jednim djetetom.

Ukoliko želimo kvalitetno *praćenje i vrednovanje* nastavnog procesa, neophodno je da to bude standardizirano. Tijekom godina nakon pomnog znanstvenog istraživanja i stručne analize iskristalizirani su standardni načini vrednovanja i praćenja. Prvi jedinstveni kriterij znanja plivanja prema zbirci radova Savjetovanja o obuci neplivača iz 1983.god.:

Jedinstveni kriterij znanja plivanja: plivač - skok u duboku vodu na noge, plivanje proizvoljnom tehnikom na udaljenosti 50m tako se da se prvi dio dionice od 25m pliva u jednom smjeru do određenog znaka ili okretišta, bez odmora i hvatanja za okretište, a drugi dio dionice od 25mu povratku, do mjesta ulaska u vodu; prijelaz iz plivanja na prsima, preko okomitog položaja, u plivanje na leđima i obrnuto.

1996. godine Nada Grčić – Zubčević izrađuje Ljestvicu usvojenosti znanja plivanja

Stupanj uspješnosti utvrđuje se ljestvicom od 11 ocjena koje opisuju stupanj usvojenosti znanja plivanja.

Ocjena 1: dijete ne želi doći do ruba bazena ili dolazi do ruba bazena, ali ne želi ući u vodu.

Ocjena 2: dijete u vodu ulazi na nagovor ili uz pomoć učitelja, nakon ulaska u vodu pokušava se samostalno kretati po bazenu.

Ocjena 3: dijete u vodu ulazi samostalno, hoda u vodi, ali se ne usuđuje podignuti obje noge s dna bazena.

Ocjena 4: dijete u vodu ulazi samostalno, pokušava se održati na vodi plutanjem ili ronjenjem.

Ocjena 5: dijete samostalno ulazi u vodu, kreće se u vodi po vodoravnom položaju radom ruku i nogu ili samo radom nogu na udaljenosti od 2do5m, za udah spusti noge na podlogu.

Ocjena 6: samostalno ulazi u vodu i prepliva bilo kojim načinom uz disanje 5do7m.

Ocjena 7: samostalno ulazi u vodu i prepliva bilo kojim načinom uz disanje 7 do 10m.

Ocjena 8: samostalno ulazi u vodu i prepliva bilo kojim načinom uz disanje 10do15m.

Ocjena 9: samostalno ulazi u vodu i prepliva bilo kojim načinom uz disanje 15do20m.

Ocjena 10:nakon samostalnog ulaska u vodu dijete prepliva bilo kojim načinom uz disanje 20do25m.

Ocjena 11:nakon skoka na noge, u dubokom bazenu dijete prepliva bilo kojim načinom najmanje 25m.

Nakon inicijalnog provjeravanja na prvom satu, ljestvicom za ocjenu znanja plivanja, svi ispitanici ocjenjeni od 1 do 5, smatraju se neplivačima.

U Orahovici 2016.. na savjetovanju za poduku neplivača doneseni su kriteriji od 1-5 koji daju ocjenu usvojenosti znanja plivanja prema kojima rangiramo znanje plivanja.

1. stupanj (provjera u plitkoj vodi): ulazi u vodu uz asistenciju, puše mjehuriće u vodu s licem u vodi, pluta uz pomoć bilo kojim načinom.

2. stupanj (provjera u plitkoj vodi): ulazi u vodu samostalno, izvodi tri uzastopna disanja u vodi, pluta samostalno na bilo koji način, kreće se po vodi klizanjem, pliva do deset metara bilo kojim načinom.

3. stupanj (provjera u plitkoj vodi): ulazi u vodu skokom, izvodi deset uzastopnih disanja u kretanju, pliva bilo kojim načinom od 10 do 25m uz disanje, izranja predmet čučnjem u plitkoj vodi, mijenja položaj iz prsa na leđa oko uzdužne osi tijela.

4. stupanj- plivač početnik (provjera u dubokoj vodi): ulazi u duboku vodu skokom na noge, izvodi više od 10 uzastopnih disanja, pliva bilo kojim načinom najmanje 25m, održava se u vodi u okomitom položaju više od 10sec., izranja predmet s dna uronom na glavu, mijenja plivanje iz prsa na leđa i obrnuto oko poprečne osi tijela.

5. stupanj- plivač (provjera u dubokoj vodi): ulazi u duboku vodu skokom na glavu, iz klizanja na prsima prelazi u klizanje na leđima oko uzdužne osi tijela te prelazi u okomiti položaj, pliva 50m (25m na prsima i 25m na leđima), održava se u vodi u okomitom položaju samo rukama više od 10sek., izranja predmet s dna zaronom na glavu, pliva 25m odjevenu majici kratkih rukava i kratkim hlačama.

Plan i program određuje nastavne cjeline, odnosno **sadržaje**:

Pripremne vježbe izvode se na suhom i u vodi: kompleks pripremnih vježbi s imitacijom rada ruku i nogu pojedinih plivačkih tehnika. Neke od vježbi na suhom: imitacija kraul ruku u stojećem položaju, imitacija kraul nogu u sjedećem položaju.

Vježbe navikavanja na vodu: tuširanje, umivanje, igre hvatalice, spuštanje niz mali tobogan, stvaranje velikih valova. *Vježbe disanja*: npr. pjevanje i gledanje pod vodom, puhanje u loptu, otpuhivanje vode iz ruku. *Vježbe plutanja*: npr. spavanje na vodi na leđima i na prsima, plutanje uz pomoć pomagala. *Vježbe kretanja po vodi klizanjem*: odguravanje od ruba bazena i klizanje po površini vode bez rada nogu, klizanje kroz obruč. *Vježbe za rad nogu, ruku i vježbe za povezivanje rada ruku i nogu*: rad nogu uz držanje za rub bazena, vježbe za rad nogu uz pomoć rekvizita, rad jednom rukom uz držanje za rub bazena, noge zakvačiti za plivačku prugu i rad rukama, rad ruku i nogu uz pomoć daske, samostalno plivanje. *Vježbe ronjenja*: ronjenje kroz tunel-djeca stoje raširenih nogu, vježba tko će dalje roniti, vježba tko će dulje roniti. *Vježbe sigurnosti u vodi*: npr. održavanje u vodi u okomitom položaju, kolut naprijed i nazad u vodi, odguravanje od dna nogama u dubokom dijelu bazena. *Vježbe skakanja u vodu*: skakanje na

noge, skakanje na glavu. Igre: štafetne igre, igre gledanja pod vodom, igre skokova u vodu.

Završna provjera

Najvažnija u obuci je sigurnost polaznika, a to ćemo osigurati jedino stručnim i kvalitetnim **kadrom**. . Idealan učitelj plivanja je diplomirani kineziolog s usmjerenjem iz plivanja. Jasno je kako nećemo uvijek moći angažirati najeduciraniji kadar ali treba težiti da to bude tako ili bar da diplomirani kineziolog s usmjerenjem nadzire i planira program. Raditi mogu i magistri kineziologije, prvostupnici kineziologije i suradnici educirani na različitim učilištima. Nikako se ne bi smjelo dogoditi da poduku vodi netko tko je bio nekad plivač (ili je sada), a bez ikakve kineziološke naobrazbe. Potrebno je ponovno naglasiti da učitelj plivanja mora biti educiran, profesionalan, strpljiv, pažljiv, prilagodljiv, dosjetljiv, odgovoran. Djecu treba upoznati sa opasnostima koje postoje u okolini bazena i u njemu (skliske pločice, dubina bazena).

3.2. Model plana i programa

Grčić- Zubčević i Rastovski (2011) pišu plan i program za poduku neplivača u fondu od 20 sati koji je verificirala Agencija za odgoj i obrazovanje.

Postoji više programa za poduku neplivača koji se razvrstavaju prema različitim kriterijima (prema dobi, uvjetima rada i sl.). Postoji program poduke već od najranije dobi: bebe ribe, bebe vidre, Fredova metoda; Halliwick program za osobe oštećena zdravlja i Standardna metoda. Standardna metoda najčešće se radi u okviru 20 nastavnih sati. Prikazati ćemo model poduke neplivača standardnom metodom.

Svaki od modela (programa) ima sličan **cilj** : naučiti djecu plivati proizvoljnom tehnikom, te ih naučiti sigurnosti u vodi i snalaženju u hitnim situacijama.

Iz tako postavljenog cilj, proizilaze i **zadaci** programa: obrazovni, odgojni, kinantropološki. Obrazovni zadaci: usvojiti znanje plivanja, znanje o zdravstvenim aspektima plivanja,

pravilima ponašanja pored i u vodi. Odgojni zadaci: razvijati kod djece osjećaj samopouzdanja, pozitivan odnos prema kolektivu, samodisciplini. Kinantropološki zadaci: utjecaj na rast i razvoj, redukcija potkožnog masnog tkiva, razvijanje motorike, pokretljivost zglobova, poboljšanje vitalnog kapaciteta pluća te krvožilnog sustava.

Trajanje jedne nastavne jedinice (sata), je 30-50 min, ovisno o sadržaju i dobi polaznika. Sat se sastoji od: uvodnog djela, pripremnog djela, glavnog i završnog djela. U uvodnom djelu sata cilj je motivirati i pripremiti djecu kroz različite osnovne igre koje traju od 3-4min. U pripremnom djelu sata pripremamo organizam specifičnim vježbama (ovisno o glavnom dijelu sta) za napore koje slijede i on traje od 3 do 7 min. Glavni dio traje oko 20 do 30 minuta gdje usavršavamo već poznate motoričke strukture i usvajamo nove. U završnom djelu sata cilj je dovesti opterećenje organizma na razinu uvodnog djela sata, a taj dio traje 2 do 4 min. Sadržaji su razgovor se o satu, vježbe opuštanja i mirne elementarne igre.

Tijekom učenja plivanja provodi se vrednovanje koje može biti početno, tranzitivno, i završno. Cilj početnog provjeravanja je provjera znanja plivanja i na osnovu toga, svrstavanje djece odnosno polaznika u homogenizirane skupine. Tekuće provjeravanje usvojenog daje nam informaciju o trenutnom stanju naučenog.

Postoji više grupa vježbi: vježbe na suhom, vježbe navikavanja na vodu, vježbe disanja i plutanja, vježbe kretanja po vodi klizanjem, vježbe za rad nogu i ruku te one koje povezuju rad ruku i nogu, vježbe ronjenja, vježbe sigurnosti i snalaženja u vodi i vježbe skakanja u vodu.

Vježbe na suhom(rad ruku i nogu)

- Imitacija kraul ruku u stojećem položaju
- Imitacija kraul nogu u sjedećem položaju
- Imitacija rada kraul ruku u ležećem položaju
- Imitacija rada prsno ruku u stojećem položaju
- Imitacija rada kraul ruku u ležećem položaju uzduž bazena, jedna ruka u vodi

Vježbe navikavanja na vodu:

- Spuštanje niz mali tobogan
- Uranjanje glave
- Gledanje mjehurića pod vodom
- Igre hvatalice

- Oponašanje životinja i njihovog kretanja

Vježbe disanja

- Ulazak u vodu i nagli izlazak pri čemu se imitira glas životinja
- Otpuhivanju vode iz ruku
- Puhanje u loptu
- Vježbe disanja držeći se za rub bazena

Vježbe plutanja

- Spavanje na vodi, leđima i prsima- plutanje uz pomoć pomagala.

Vježbe kretanja po vodi klizanjem

- Klizanje kroz obruč
- Odguravanje sunožno od ruba bazena i klizanje
- Odguravanje sunožno ispod površine vode

Vježbe za rad nogu

- Vježbe za rad nogu uz pomoć rekvizita
- Rad u paru, držanje za ruke i rad nogu
- Rad nogu uz držanje za rub bazena

Vježbe za rad ruku

- Rad jednom rukom uz držanje za rub bazena
- Vježbe za rad ruku uz pomoć rekvizita
- Noge zakvačiti za plivačku prugu i rad rukama

Vježbe za povezivanje rada ruku i nogu

- Štafetne igre
- Rad ruku i nogu uz pomoć plivačke daske
- Rad ruku i nogu bez disanja
- Samostalno plivanje

Vježbe ronjena

- Tko će dalje odroniti- ronjenje kroz obruče, tko će duže izdržati pod vodom

Vježbe sigurnosti u vodi

- Kolut naprijed i nazad u vodi
- Održavanje u okomitom položaju
- Okretanje u vodi oko uzdužne osi

Vježbe skakanja u vodu

- Obučavanje skakanja na glavu u dubokoj vodi
- Različite igre skakanja u vodu na noge

Operativni program učenja plivanja- po satima.

1. Sat:

-početno provjeravanje i upoznavanje

2. Sat:

-vježbe navikavanja na vodu, vježbe disanja i plutanja. Tijekom drugog sata trener djecu upoznaje sa dubinom cijelog bazena, igraju se u plitkoj vodi, održavaju se igre hvatalice, uranjaju glavu u vodu, umivaju, spuštaju u vodu niz mali tobogan sa ciljem međusobnog upoznavanja, privikavanja na vodeni medij i smanjivanje straha. Učitelj treba pridržavati dijete, učiti ga položaju plutanja na vodi pri čemu se mogu koristiti plutajuće ležaljke i druga pomagala.

3. Sat:

-tijekom trećeg sata provode se vježbe privikavanja na vodu te vježbe disanja i plutanja. Tijekom trećeg sata provode se igre prskanja, igre hvatalice, gledanja u vodi, izranjanje predmeta s dna bazena, plutanje na prsima i leđima ili samostalno plutanje, sklopčano poput kornjače.

4. Sat:

-provode se vježbe disanja i plutanja. Tijekom četvrtog sata ponavljaju se vježbe plutanja, ponavlja se gledanje u vodu, pušu balone po vodi bez pomoću ruku, izvode se igre za disanje u paru, izvode se vježbe disanja držeći se za rub bazena, držeći se za loptu ili držeći ruke na glavi.

4. Sat:

-vježbe disanja, plutanja, kretanjem po vodi klizanjem, vježbe za rad nogu i vježbe skakanja u vodu. Tijekom ovog,

5. Sat:

- ponavlja se uranjanje glave u vodu, gledanje pod vodom, vježbe disanja i plutanja kroz igre, klizanje na prsima s plivačkom daskom, klizanje kroz okomito postavljene obruč na prsima i leđima, skokovi na noge, skokovi na noge kroz obruč koji leži na vodi.

6. Sat:

-vježbe disanja i plutanja, kretanje po vodi klizanjem, vježbe za rad nogu i vježbe skakanja u vodu. Rad u vodi tijekom šestog sata obuhvaća: ponovno uranjanje glave u vodu i gledanje pod vodom, klizanje na prsima s rekvizitima u rukama, klizanje kroz okomito postavljene obruč na prsima i leđima, skokovi na noge kroz obruč koji leži na vodi.

7. Sat:

-vježbe na suhom za rad nogu i ruku, vježbe disanja i plutanja, kretanje po vodi klizanjem, vježbe za rad nogu i vježbe skakanja u vodu. Tijekom sedmog sata imitira se rad plivačkih tehnika na suhom, provodi se rad nogama, kraul držeći se za rub bazena, skokovi na noge kroz obruč koji leži na dubljoj vodi, skokovi na noge sa zadacima (bombica, visoki, daleki...).

8. Sat:

-vježbe na suhom za rad nogu i ruku, vježbe disanja i plutanja, kretanje po vodi klizanjem, vježbe za rad nogu i za rad ruku, vježbe ronjena i skakanja u vodu. U 8. satu ponavljaju se vježbe disanja, klizanja, plutanja, imitiraju se plivačke tehnike na suhom, radi se nogama kraul s plivačkom daskom uz disanje, radi se rukama kraul uz rub bazena, radi se rukama u paru- jedan leži na prsima i radi rukama dok ga drugi drži za noge i gura naprijed.

9. Sat:

-vježbe na suhom za rad ruku i nogu, vježbe disanja, kretanje po vodi klizanjem, vježbe za rad nogu i ruku, vježbe ronjenja i skakanja u vodu. Tijekom ovog, devetog

sata provode se skokovi na noge u parovima, štafetne igre, imitira rad plivačkih tehnika na suhom, rad nogama leđno uz priručene ruke.

10. Sat:

-vježbe na suhom za rad ruku i nogu, vježbe disanja, vježbe za rad nogu i ruku te vježbe skakanja u vodu. Tijekom desetog sata rade se vježbe disanja, ponavlja se rad nogama leđno, klizanje na leđima, delfinovi skokovi (skokovi iz vode u vodu).

11. Sat:

-vježbe na suhom za rad ruku i nogu, vježbe disanja, vježbe za rad ruku, vježbe za rad nogu (prsna tehnika) vježbe skakanja u vodu. U 11. satu ponavlja se rad rukama leđno, ponavlja se leđna tehnika kroz igru, vježbe disanja u krugu držeći se rukama, delfinovi skokovi.

12. Sat:

-vježbe povezivanja rada ruku i nogu, vježbe na suhom za rad ruku i nogu, vježbe za rad ruku, vježbe disanja, vježbe povezivanja rada ruku i nogu, vježbe skakanja u vodu. U 12. satu ponavlja se rad nogama prsno s daskama i disanje, povezuje se rad nogu i ruku prsno, glava iznad vode, plivanje prsno s glavom izvan vode, izranjanje.

13. Sat:

-vježbe na suhom za rad ruku i nogu, vježbe disanja, vježbe za rad ruku, vježbe povezivanja rada ruku i nogu i skakanja u vodu. Tijekom 13. sata ponavlja se rad rukama- jednom se rukom drže za rub bazena, a drugom rukom rade zaveslaj bez disanja, radi se rukama u dubini vode do prsiju, radi se rukama u paru.

14. Sat:

-vježbe na suhom za rad ruku i nogu, vježbe disanja, vježbe za rad ruku, vježbe povezivanja rada ruku i nogu, vježbe skakanja u vodu. Tijekom 14. sata imitiraju se plivačke tehnike na suhom, rade se vježbe na suhom, za rad nogu i ruku, radi se rukama u paru.

15. Sat:

-vježbe na suhom, vježbe disanja, vježbe za rad ruku, vježbe koje povezuju rad ruku i nogu, vježbe ronjenja i skakanja u vodu. Tijekom 15. sata ponavlja se rad rukama i nogama prsno kroz igru, pliva se dva udarca nogama prsno uz jedan zaveslaj rukama, uzdržava u dubokoj vodi u okomitom položaju.

16. Sat:

-vježbe na suhom, vježbe disanja, vježbe za rad ruku, vježbe povezivanja rada ruku i nogu, vježbe ronjenja i snalaženja u vodi, samostalno plivanje proizvoljnom tehnikom uz vježbe skakanja u vodu. Tijekom 16. sata ponavljaju se tehnike plivanja, usavršavaju se tehnike plivanja, održavanje u dubokoj vodi u okomitom položaju, skokovi u vodu.

17. Sat:

-vježbe na suhom, vježbe povezivanja rada ruku i nogu, vježbe ronjenja, plivanje proizvoljnom tehnikom, vježbe snalaženja u vodi i vježbe skakanja u vodu. U 17. satu ponavlja se plivanje svojim načinom, radi se poligon s naučenim vještinama, polaznici se natječu u brzini plivanja svojim načinom, održavaju se u dubokoj vodi u okomitom položaju, skaču s povišenja u duboku vodu, izvode smiješne skokove.

18. Sat:

-vježbe na suhom, vježbe povezivanja ruku i nogu, vježbe ronjenja, samostalno plivanje proizvoljnom tehnikom, vježbe snalaženja u vodi i skakanja u vodu. U 18. satu ponavlja se plivanje svojim načinom, radi poligon s naučenim vještinama, djeca skaču s povišenja u duboku vodu i izvode smiješne skokove.

19. Sat:

-vježbe na suhom, samostalno plivanje proizvoljnom tehnikom, vježbe sigurnosti i snalaženja u vodi, vježbe skakanja u vodu. U 19. satu ponavljaju se naučene tehnike plivanja, usavršava svoja tehnika ili način plivanja, polaznici se održavaju u dubokoj vodi u okomitom položaju, skaču u vodu.

20. Sat:

-tijekom 20. sata provodi se završno provjeravanje naučenog.

4. Metodika učenja plivanja

Kod učenja plivanja- motoričke vještine služimo se didaktičkim principima uz poštivanje pedagoških normi. Treba koristiti methodske postupke koji su u plivanju uobičajeni.

1. Vježbe na suhom. Kvalitetan plivač demonstrira pokret. Važno je prethodno zagrijati muskulaturu. U ovoj fazi ne služimo se opterećenjima. Broj ponavljanja vježbi nije velik jer je svrha upoznati polaznike s osnovnom kretnjom na suhom.

2. Učenje tehničkih pojedinosti provodi se u vodoravnom optimalnom položaju.

3. Učitelj trener mora poznavati optimalnu strukturu tehnike kako bi koristio metode učenja na suhom.

4. U procesu učenja plivačkih tehnika vrijedi ovaj slijed postupaka: - demonstracija tehnike u vodi (ruke, noge, s i bez disanja),- demonstracija kretnje na suhom- vježbe na suhom- vježbe na suhom i u vodi- vježbe uz rub bazena u vodi na mjestu bez i s pomagalima,- vježbe u kretanju s i bez disanja,- vježbe s pomagalima u kretanju s i bez disanja.

4.1. Komunikacija trenera s polaznicima

Dva osnovna načela uspješne komunikacije su jasnoća i jednostavnost. Upute polaznicima učenja plivanja trebaju biti jasne i jednostavne. Upute trebaju biti kratke jer će takve biti efikasnije. Trener treba koristiti poznate riječi i pojmove uzimajući u obzir dob polaznika, njihovo obrazovanje i iskustvo. Treba izbjegavati apstraktne pojmove, konkretni pojmovi brže će stizati do djece i biti lakše prihvaćeni. Usporedbe trebaju biti slikovite, npr.: „raširi ruke kao da želiš nekog zagrliti.“ Nakon što trener jasno i jednostavno da konkretne upute i ponovi ih na isti takav način, tražiti će od polaznika da te iste upute reproduciraju. Treba inzistirati na razumijevanju uputa. Autoritet trenera treba biti pozitivan, bazirati se na uzajamnom razumijevanju i povjerenju. Upravo je trener najviše odgovoran za oblikovanje komunikacije. To znači da trener treba biti primjer onoga što traži od polaznika: trener ne treba vikati ako traži od polaznika da ne viče! Trener definira, objašnjava i iznosi osnovna pravila ponašanja na treningu. Riječi su moćne, one motiviraju. Ne treba zaboraviti razvijanje timskog duha, duha zajedništva pri čemu će učenje plivanja biti jednostavnije, zabavnije i uspješnije.

5. Čimbenici koji utječu poduku neplivača

Postoje elementi koji utječu na ciljeve obuke neplivača. To su: dob djeteta i broj nastavnih sati koji su namijenjeni za realizaciju programa. Dob djeteta: dojenačka dob (bebe ribe), mališani (bebe vidre), predškolska i mlađa školska dob, školska dob, mladež i odrasla dob. Broj nastavnih sati obično varira od 10 do 25. Materijalni uvjeti rada su isto jedan od elemenata koji određuju cilj aktivnosti. Ako nemamo npr.: adekvatan bazen, ne možemo postaviti visoke ciljeve obuke. Bitan element je educiranost stručnog kadra. Kadar koji radi sa djecom treba biti educiran, profesionalan, kompetentan, odgovoran, suosjećajan, treba vladati komunikacijskim vještinama. Prostor i oprema nezaobilazni su kada je riječ o kvalitetnoj obuci neplivača. Obuka se provodi na različitim kupalištima. Voda treba biti higijenski čista, treba zadovoljavati zdravstvene standarde, biti primjereno topla i ne brza. Kupališta su: bazeni, jezera, rijeke i more. Bazeni su najpoželjniji za obuku budući da je u njima moguće kontrolirati kvalitetu vode, higijenske uvjete, temperaturu vode. Modeli bazena su različiti: od onih koji su namijenjeni za obuku neplivača, za rekreaciju građana do onih koji služe za sportska natjecanja. Postavlja se pitanje u kojoj su mjeri potreba pomagala u procesu učenja plivanja. Razumno je reći da pomagala jesu potrebna i korisna, ali njihova uporaba i uloga ne smije biti predimenzionirana. Pri izboru pomagala utječe više čimbenika: dob polaznika, dubina vode,

njihova dostupnost, preferencija polaznika, stupanj usvojenosti motoričkog znanja, odnosno znanja plivanja. Izbor pomagala spomenuli smo, ovisi o dobi polaznika: za mlađu djecu važno je da pomagala budu zanimljiva, privlačna, da djecu vesele i da ih ne mogu povrijediti. Ako se poduka provodi u dubokoj vodi, pomagala trebaju biti vezana za dijete (Fredov obruč) u plitkoj vodi ona ne moraju nužno biti vezana za tijelo djeteta. Sva pomagala nisu nam uvijek dostupna, zato je važna mašta trenera i njegova mogućnost prilagodbe, improvizacije. Važno je uvažiti, u mjeri koliko je to moguće, preferenciju učenika u izboru pomagala. Ovisno o stupnju usvojenosti motoričkog znanja, znanja plivanja koristit ćemo različita sredstva i pomagala. Npr. kada djeca uspiju zauzeti vodoravan položaj tijela, možemo koristit plivače daske. Važno je poznavati metodičke postupke. Učenje plivanja pomoću pomagala najzastupljeniji je način obuke neplivača. Pomagala olakšavaju poduku, čine ju zanimljivom i skraćuju vrijeme trajanja obuke. Opasnost se krije ukoliko uporaba pomagala traje predugo, pa se učenici teško osamostaljuju i „oslobađaju“ pomagala. Moguće je učenje plivanja i bez pomagala koje ima svoje prednosti, ali nije uvijek primjenjivo, npr. prilikom obuke u dubokoj vodi. No, kada učenici svladaju stah od vode i ostvare plovnost bez pomagala, daljnji tijek obuke znatno je lakši i jednostavniji. Dubina vode u bazenu nije uvijek prilagođena polaznicima. Najprikladnija je obuka koja se odvija u plitkoj vodi, a može se kombinirati s dubokom vodom. Moderni bazeni za poduku neplivača na jednom svom kraju su veće dubine (oko 110cm), a na drugom kraju su plići (oko 40cm). Idealno je kada finalno vrednovanje možemo učiniti u natjecateljskom, olimpijskom bazenu dubine 2m.

Na uspješnost ovog motoričkog učenja utječu vanjski i unutarnji čimbenici (Rastovski 2018). Unutarnji čimbenici su morfološke karakteristike, motorička sposobnost polaznika, stupanj anksioznosti polaznika, a vanjski čimbenici koji imaju utjecaja na uspjeh poduke neplivača su model rada, sredstva i pomagala, svojstva vode, učitelj. Dok su unutarnji čimbenici nešto na što ne možemo utjecati barem ne na samom početku programa, vanjski čimbenici se mogu prilagoditi pa ćemo prvo reći nešto više reći o njima.

Model rada na neki način određuje i trajanje same nastave, a samim time i uspješnost. Ukoliko smo limitirani modelom rada, treba pribjeći koncentriranoj nastavi i po mogućnosti prvom prilikom nastaviti započeti proces. Ovo se prvenstveno odnosi na modele izvan domicilne sredine odnosno škole u prirodi i sl. **Sredstva i pomagala** koristimo u svim etapama poduke neplivača. S obzirom na namjenu mogu se podijeliti se na: pomagala za ciljano učenje pojedinih zadataka, pomagala za usavršavanje znanja plivanja i rekviziti za igre. Odabir sredstava i pomagala ovisan je o materijalnim uvjetima i dobi polaznika i može povećati razini uspjeha.

Ne trebamo zaboraviti da preduga uporaba sredstava i pomagala može stvoriti djelomičnu „ovisnost“ polaznika i omesti njihovo osamostaljivanje. Trener mora prepoznati i znati dozirati rad s pomagalima.

Svojstva vode je sljedeći vanjski čimbenik koji utječe na uspješnost poduke. Dublja voda može negativno utjecati na razinu anksioznosti, a niska temperatura vode može rezultirati pothlađivanjem zbog čega smo prisiljeni praviti česte stanke. *Učitelj* je važan vanjski čimbenik koji utječe na uspješnost. Stručan učitelj plivanja ima značajno pozitivan utjecaj, stručan učitelj je onaj koji je dobro educiran, koji je vješt u komunikaciji i prilagodljiv u svim uvjetima rada. Učitelj treba svoj rad individualizirati jer su djeca različita. Isti plan i program možemo provoditi s polaznicima za koje taj program odgovara, ali ne sa svima (plan i program se prilagođava polaznicima). Unutarnji čimbenici su: stupanj anksioznosti učenika, morfološke karakteristike i motoričke sposobnosti. Stupanj anksioznosti učenika ukoliko je visok izrazito negativno utječe na uspješnost. Učitelj treba anksioznost prepoznati, prikladno reagirati. Ponekad anksioznost predstavlja ključni razlog za odustajanje od programa. Upravo anksioznost, pokazala su istraživanja, predstavlja odlučujući čimbenik koji utječe na uspješnost učenja plivanja. Veliki je problem strah od vode, najvažnije je pobijediti taj strah i prilagoditi se na novi, vodeni medij. Normalna je anksioznost od koristi jer pomaže osobi da se pripremi za akciju. Ukoliko djeca redovito pohađaju program stupanj anksioznosti obično se smanjuje. Možemo zaključiti da samopouzdanje ima najveći stupanj povezanosti s motoričkom izvedbom (Rastovski 2019). Visoko samopouzdanje definira se kao „uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene“ (Rijavec, 1997). Morfološke karakteristike: učenici s manje potkožnog masnog tkiva skloni su pothlađivanju što iziskuje češće stanke i može smanjiti učinkovitost programa. Motoričke sposobnosti: djeca boljih motoričkih sposobnosti obično su uspješnija u svakom motoričkom učenju pa tako i u učenju plivanja.

6. Zaključak

Plivanje je jedna od rijetkih motoričkih vještina, sportova u kome mogu sudjelovati svi neovisno o dobi, od najranije dobi (dojenačke) do kasne starosti. Isto tako je aktivnost koja nas zabavlja, razonodi, veseli, ali istovremeno je odlučujuća u urgentnim situacijama kada doprinosi spašavanju našeg života ili života drugog čovjeka. Najveća stopa smrtnosti od utapanja je kod djece mlađe od 5 godina, dijete se može utopiti u samo 5-6cm vode nakon vrlo kratkog uranjanja čak u vremenu od 30 sekundi. (WHO, 2000). Znanje plivanja ima važnost za pojedinca, grupu, ali i širu društvenu zajednicu. Da bi se ono podržalo i ostvarilo neophodni su organizacijski i materijalni resursi (prostor, oprema, bazeni), ali i stručni kadar. Važna je suradnja s lokalnom zajednicom zbog materijalne i moralne potpore u radu. Važna je suradnja sa sportskim klubovima unutar zajednice zbog selekcije i usmjeravanja djece na pojedini sport (na plivanje, sinkronizirano plivanje, vaterpolo, ronjenje). Sve ovo će biti moguće ako se provodi poduka neplivača i to na visokoj razini, što podrazumijeva kvalitetno planiranje i programiranje. U ovom radu prikazan je model plana i programa gdje su sadržaji promatrani i analizirani te je ukazano na najvažnije dijelove i čimbenike.

7. Literatura:

1. Balent, B., Kobil Šek, A., Šašek, H., 2017. psihološka znanja i alati u sportskoj praksi- priručnik za trenere A. P. I. M. d. o. o., Zagreb
2. Rastovski, D., Grčić- Zubčević, N., Szabo, I., 2016. Kako plivati. Osijek Sveučilište Josipa Jurija Strossmayera u Osijeku, fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, sveučilišni udžbenik
3. Rastovski, D.: Povezanost anksioznosti i odabranih kinantropoloških obilježja s uspješnošću u poduci neplivača, doktorski rad, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb 2019.
4. Sport za sve, časopis za stručna i organizaciona pitanja, zbornik radova 14. hrvatskog savjetovanja o obuci neplivača, godina XXXIV, broj 86, Orahovica, 20.-22. listopada 2016., ISSN 1332-1854, UDK 796 (-05) Zagreb, listopad 2016.
5. Šatalić, Z., Sorić, M., Mišigoj- Duraković, M., 2016. Sportska prehrana. Znanje, Zagreb
6. Volčanšek, B. 2002. Bit plivanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb

8. PRILOZI

Obrazac br. 2

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET OSIJEK

Potvrda mentora o provedenom postupku provjere izvornosti rada

Ime i prezime studenta:	
JMBAG:	
Studij:	Kineziologija
Vrsta rada:	Završni rad
Tema:	<input type="radio"/> <u>stručna</u> <input type="radio"/> znanstvena
Mentor:	doc. dr. sc. Dražen Rastovski
Datum predaje rada:	
Datum provjere rada:	
Naziv datoteke:	
Veličina datoteke:	
Broj stranica:	
Broj riječi/znakova:	
Podudarnost rada:	
Obrazloženje mentora:	Rad je uspješno prošao provjeru izvornosti.

Datum

Potpis mentora