

Kolegij: Osnove motoričkih transformacija

Dan	Sat	Tema	Oblik nastave	Dvorana	Skupina	Nastavnik
Predavanja						
Srijeda, 7. siječanj 2026.	16,00 – 17,30 17,45 – 19,45	Uvod u motoričko djelovanje pojedinaca i trening motoričkih sposobnosti (MS) s ciljem unaprjeđenja i očuvanja zdravlja. Općenito o testovima i dijagnostici MS, urođenosti, organskoj te promjene pod utjecajem rasta, razvoja i starenja. Anatomija vježba i pokazatelji opterećenja u treningu MS njihove i specifičnosti te potrebe za oporavkom (Super-kompenzacija). Izvori energije u treningu (aerobna i anaerobno recikliranje ATPa). Transformacije MS u znanosti i Uvod u analizu motoričkih kvaliteta - Koordinacija: definicije, podjele.	predavanja	Dvorana 2	Svi	Prof. dr. sc. Mile Ćavar
Četvrtak, 8. siječanj	16,00 – 17,30 17,45 – 19,45	Ponavljjanje prethodnog gradiva Koordinacija - testovi u sportu i procjene narušene koordinacije u zdravstvu. Biološka pozadina, trening na općoj populaciji (zdravstvu) i njegovi benefiti. Ravnoteža - definicije, podjele , testovi, procjene ravnoteže na općoj populaciji, propadanje ravnoteže i posljedice po zdravlje. Fleksibilnost i mobilnost - trening u sportu i na općoj populaciji i njegovi benefiti	predavanja	Dvorana 2	Svi	Prof. dr. sc. Mile Ćavar
Petak, 9. siječanj	10,00 – 11,30 11,45 – 13,45	Ponavljjanje prethodnog gradiva Aerobna (kardio-respiratorna) izdržljivost definicije, podjele, fiziološka pozadina,- testiranja u sportu i na općoj populaciji (zdravstvu), trening kod prizme zone opterećenja (sportu i na općoj populaciji) i njegovi benefiti.	predavanja	Dvorana 2	Svi	Prof. dr. sc. Mile Ćavar
Petak, 9.siječnja	A: 16h B: 17h C:18h	HIIT whole body trening (miš izdržljivost); mobilnost i fleksiblnost	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gimnastička)		
Subota, 10. siječanj	9,00 – 10,30 10,45 – 13,00	Jakost - definicije, podjele, testovi, procjene jakosti na općoj populaciji, biološka pozadina, propadanje jakost i posljedice po zdravlje. Trening jakosti u sportu i općoj populaciji i njegovi benefiti. Mišićna izdržljivost definicije, podjele , testovi, procjene u sportu i na općoj populaciji, biološka pozadina, propadanje miš izdr. i posljedice po zdravlje, trening u sportu i općoj populaciji/ zdravstvu (benefiti , metode , vježbe). Agilnost – definicija, podjele, testovi, važnost treninga u sportu i za motoričko funkcioniranje opće populacije. Morfološke osobine – podjele, genetska uvjetovanost (mogućnost promjene pojedinih kvaliteta), utjecaj specifičnih vrsta treninga na promjene potkožno masnog tkiva i voluminoznosti.		Dvorana 2	Svi	Prof. dr. sc. Mile Ćavar
Vježbe						

Ponedjeljak, 12. siječanj	A: 16h B: 17h C:18h	Dijagnostika aerobne izdržljivosti, određivanje parametara opterećenja. Trening aerobne izdržljivosti, standardni (shuttle run)HIIT 2 x 3,5-4min	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Zlatko Dalić)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Utorak, 13. siječanj	A: 16h B: 17h C:18h	HIIT whole body trening (miš izdržljivost) ; vježbe jakosti i miš. Iz. ekscentrične kontrakcije sa svojim tijelom i otporima (naglasak na gornji dio i trup)	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gim)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Srijeda, 14. siječanj	A: 16h B: 17h C:18h	Mobilnost i fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža; vježbe jakosti i miš. Iz. ekscentrične kontrakcije sa svojim tijelom i otporima (naglasak na gornji dio i trup), agilnosti i eksplozivna snaga dijagnostika asimetrija u rehabilitaciji	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gim)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Četvrtak, 15. siječanj	A: 9h B: 10h C:11h	Vježbe jakosti i miš iz na trenažerima, donji dio + trup	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
petak, 16. siječanj	A: 16h B: 17h C:18h	Trening aerobne izdržljivosti - standardni shuttle run HIIT 3 x 3,5-4min; mobilnost i fleksibilnost; ravnoteža	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Zlatko Dalić)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Ponedjeljak, 19. siječanj	B: 9h C: 10h A:11h	Vježbe jakosti i miš iz na trenažerima (gornji dio i trup)	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Ponedjeljak, 19. siječanj	B: 16h C: 17h A:18h	Mobilnost i fleksibilnost, Trening aerobne izdržljivosti, standardni (shuttle run)HIIT 3 x 3,5-4min	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Zlatko Dalić)		
Utorak, 20. siječanj	B: 16h C: 17h A:18h	Trening ekscentrične i stat. kontrakcije, vježbe trupa za donji ukriženi sindrom	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gimnastička)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Srijeda, 21. siječanj	B: 16h C: 17h A:18h	HIIT whole body trening (miš izdržljivost) , mobilnost i fleksibilnost, koordinacija	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gimnastička)	Skupine	prof.dr.sc. Mile Čavar
Četvrtak, 22. siječanj	B: 9h C: 10h A:11h	Vježbe jakosti i miš iz na trenažerima i utezima– ekscentrična i statička kontrakcija	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
petak, 23. siječanj	C: 16h A: 17h B:18h	Trening aerobne izdržljivosti - standardni shuttle run HIIT 3 x 3,5-4min; mobilnost i fleksibilnost; ravnoteža	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Zlatko Dalić)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Ponedjeljak, 26. siječanj	C: 9h A: 10h B:11h	vježbe jakosti i miš iz s utezima i trenažerima	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Ponedjeljak, 26. siječanj	C: 16h A: 17h B:18h	Trening aerobne izdržljivosti - standardni shuttle run HIIT 2 x 3,5-4min; mobilnost i fleksibilnost; ravnoteža		Dvorana kampusa u Rodoču (Zlatko Dalić)		

Utorak, 27. siječanj	C: 16h A: 17h B:18h	Mobilnost, fleksibilnost, ravnoteža, agilnosti i eksplozivna sanga	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gimnastička)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Srijeda, 28. siječanj	C: 16h A: 17h B:18h	Trening ekscentrične i stat. kontrakcije, vježbe trupa za donji ukriženi sindrom Finalno testiranje aerobne izdržljivosti + 2 x 4min HIIT nad 100% MAVa	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Zlatko Dalić)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar