

# ***PRIPREME ZA KINEZIOLŠKI FAKULTET***

## **BROŠURA**

za buduće studente i njihove roditelje



[www.pripreme.com](http://www.pripreme.com)

# SADRŽAJ

<b>O PRIPREMAMA ZA KIF</b> .....	<b>3</b>
<b>BOŽIĆNE PRIPREME ZA KIF</b> .....	<b>5</b>
<b>USKRŠNJE PRIPREME ZA KIF</b> .....	<b>6</b>
<b>LJETNE PRIPREME ZA KIF</b> .....	<b>7</b>
<b>INDIVIDUALNE PRIPREME ZA KIF</b> .....	<b>8</b>
<b>PRIPREME ZA 2. ROK</b> .....	<b>9</b>
<b>ĐAČKE PRIPREME ZA KIF</b> .....	<b>10</b>
<b>LIJEČNIČKI PREGLED ZA KIF</b> .....	<b>11</b>
<b>SMJEŠTAJ U ZAGREBU</b> .....	<b>12</b>
<b>O NAMA</b> .....	<b>13</b>
<b>NAČIN PLAĆANJA</b> .....	<b>14</b>
<b>ČESTO POSTAVLJANA PITANJA</b> .....	<b>15</b>

# O PRIPREMAMA ZA KIF

## **Organizatori priprema za KIF**

Pripreme za Kineziološki fakultet održavaju se u Zagrebu u organizaciji društva sportske rekreacije **FULS 220** koje se bavi organizacijom sportskih i sportsko-edukativnih sadržaja. **FULS 220** predvode diplomirani kineziolozi i profesori tjelesne i zdravstvene kulture. U suradnji s ostalim profesorima, asistentima i diplomiranim trenerima koji će aktivno sudjelovati u nastavi, budućim studentima će se razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti, te će ih se podučavati motoričkim znanjima i taktici polaganja prijemnog ispita na Kineziološkom fakultetu. Sve to će im omogućiti visoku razinu spremnosti na razredbenom ispitu za KIF, koju ne bi mogli postići samostalno, bez dolaska na pripreme.

## **Što su motorička znanja?**

Motorička znanja podrazumijevaju ovladavnje različitim motoričkim aktivnostima specifičnima za tehniku pojedinog sporta ili sportske discipline (npr. udarac po голу sredinom hrpta stopala u nogometu, donji servis u odbojci, mae-gery u karateu, rad ruku kod kraul tehnike u plivanju itd.). Motorička znanja se uče, uvježbavaju i usavršavaju različitim metodama i modalitetima treninga, a provjeravaju se tehničkom izvedbom pojedinog elementa.

## **Što su motoričke sposobnosti?**

Motoričke sposobnosti predstavljaju motorički kapacitet budućeg studenta (npr. eksplozivna snaga, koordinacija, fleksibilnost, agilnost itd.). Motoričke sposobnosti razvijaju se različitim metodama i modalitetima treninga, a provjeravaju se testovima motoričkih sposobnosti (npr. skok u dalj s mjesta, trbušnjaci, poligon prepreka i sl.).

## **Što su funkcionalne sposobnosti?**

Funkcionalne sposobnosti podrazumijevaju kapacitet kardiorespiratornog sustava pod trenažnim opterećenjem i u toku oporavka. Ove sposobnosti razvijaju se kvalitetno doziranim trenažnim opterećenjima, a provjeravaju se testovima funkcionalnih sposobnosti (trčanje na 1500 m, Cooperov test (trčanje na 12 minuta) itd.).

## **Kome su namijenjene pripreme?**

Pripreme su namijenjene srednjoškolicima svih razreda, a posebno maturantima i maturanticama, te ostalim polaznicima (koji su već maturirali), a koji žele vrhunskim treningom i vrhunskom podukom, uz vrhunski kadar svladati sve ispitne zahtjeve koji će se provjeravati na prijemnom ispitu i time na najbolji mogući način osigurati upis na Kineziološki fakultet.

## **Pripreme za KIF; ne samo pripreme za prijemni!**

Svi sportovi čiji se tehnički elementi mogu ocjenjivati na prijemnom ispitu će se kasnije tijekom studija učiti i usavršavati, te provjeravati na ispitu iz kolegija pojedinog sporta. Stoga, ove pripreme nisu samo pripreme za prijemni ispit, već ujedno i pripreme za ispit iz svakog sportskog kolegija, čiji se tehnički elementi nalaze i na razredbenom postupku. Naši kandidati tijekom studija uglavnom nemaju problema s polaganjem sportskih ispita, jer su jednostavno sve te sportove dobrim dijelom svladali još na pripremama. Zato su naše pripreme odlične i za maturante koji imaju direktan upis, ili su poprilično sigurni (iz bilo kojeg razloga) da će proći razredbeni postupak i bez priprema. Jer, mi imamo pripreme za Kineziološki fakultet, a ne samo za prijemni ispit na Kineziološkom fakultetu.

## **Mjesto održavanja priprema**

Mjesto održavanja ovisi o vremenu kada se pripreme održavaju i tipu treninga koji se provodi. U najmu imamo vrhunske dvorane, bazene, sportska igrališta, atletsku stazu, a koristimo se i prirodnim terenima, kao što je Jarun. Sve lokacije na kojima održavamo pripreme su lako dostupne, kako tramvajem, tako i autom.

## **Rekviziti i oprema**

Vrhunske pripreme zahtjevaju (osim vrhunskog kadra, koji je, naravno, prisutan) i vrhunske materijalne uvjete rada. Osim gore spomenutih dvorana, bazena i igrališta, raspolažemo s dovoljnim brojem svih rekvizita i pomagala potrebnim za kvalitetnu nastavu sportskog karaktera. Lopte, strunjače, lutka za bacanje, plutače... Pa čak i kamera kojom vizualno ispravljamo greške na način da kandidatu puštamo playback njegove izvedbe, gdje se na usporenoj snimci lako vidi u kojoj fazi izvođenja elementa kandidat griješi. Svi naši kandidati će dobiti na poklon i tri službene majce za treninge.

## **Smještaj u Zagrebu**

Svim našim polaznicima imaju mogućnost smještaja u učeničkim domovima za vrijeme održavanja priprema za KIF, po iznimno povoljnim uvjetima.

## **Cijene**

Naše cijene su najbolje na tržištu u odnosu na ponudu koju imamo i koju nudimo našim kandidatima. Nismo najjeftiniji, ali niti to želimo biti. Mi smo najbolji u svom poslu u Hrvatskoj, a vjerojatno i puno šire. Naši rezultati i uspjesi govore sami o tome, kao i stotine kandidata koji trenutno studiraju, ili su završili fakultet. K nama dolaze maturanti iz Bosne, Hercegovine, Srbije, pa čak i Austrije, koji danas uredno studiraju na KIF-u, ili su ga već

završili. Stoga, ako se još pohvalimo da je prolaznost naših kandidata 2010. godine bila (točno) 96,3%, rekli bismo da su naše cijene - izvrsne!

A na sve je cijene moguće ostvariti popust u iznosu od 30-60%, ovisno o vrsti priprema i odabranim popustima. Također, omogućavamo i obročnu otplatu na 6 rata po American Express kartici. Više o cijenama pročitajte u poglavlju Cjenik.

### Garancija

Toliko smo sigurni da ćete upisati Kineziološki fakultet nakon naših priprema, da vam dajemo jednogodišnju garanciju! Ukoliko odradite naše Ljetne pripreme (bez obzira u kojoj kombinaciji)\* i ne upišete KIF iz bilo kojeg razloga, slijedeće godine imate od nas besplatne pripreme! Božićne i Usršnje i Ljetne!

### Dani otvorenih vrata

Dani otvorenih vrata su dani kada organiziramo demonstraciju naše nastave, prikaz elemenata koji će biti na prijemnom ispitu, te odgovaramo na sva pitanja vezana za prijemni ispit na KIF-u i priprema koje organiziramo. Pozvani su svi; roditelji, maturanti i svi ostali koji misle pristupiti prijemnom ispitu na KIF-u. Ulaz je besplatan, uz obaveznu prethodnu prijavu na našem web sjedištu.

Za vrijeme održavanja Dana otvorenih vrata ove godine pratite novosti na našem web sjedištu Pripreme.com, na kojem ćemo objaviti datume i satnice kada ćemo se moći vidjeti.

### Zašto **FULS 220**?

- Organizatori i voditelji naših priprema nisu studoši pro-paliteti, koji se godinama povlače po fakultetu, jer nisu sposobni diplomirati. Naše pripreme predvode diplomirani kineziolozi, najbolji među najboljima u svojoj generaciji, svi s dugogodišnjim iskustvom u radu s djecom i omladinom u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama, kao i sportskim klubovima.
- Koristimo vrhunske sportske objekte za potrebe održavanja

nastave: sportske dvorane koje udovoljavaju kriterijima za provođenje nastave TZK u školama, bazen na kojem će se provoditi i prijemni ispit, kao i atletsku stazu na kojoj će se provoditi prijemni ispit za Kineziološki fakultet. Ne povlačimo se po sportskoj dvorani KIF-a i ne čekamo da nas dežurni studenti otjeraju iz dvorane (s obzirom da je održavanje priprema u dvoranama KIF-a strogo zabranjeno). Ne služimo se improviziranim, niti intimnim prostorima koji zamjenjuju ulogu dvorane; nezadovoljavajućih dimenzija, nezadovoljavajuće kvalitete podloge (amortizirajući parket), i nezadovoljavajuće opremljenosti. A bogme, niti kandidate podučavamo plivanju u Jarunskom jezeru.

- U slučaju da iz bilo kojeg razloga ne možete nastaviti pripreme (pad na maturi, ozljeda...), sve pripreme koje **niste** odradili imate slijedeće godine **besplatno!**
- Dajemo garanciju na upis na fakultet! Izađete li na prijemni ispit i ne položite ga, imate slijedeće godine sve naše pripreme besplatno! I Božićne i Uskršnje i Ljetne!
- U ponudi imamo vrlo povoljan smještaj za vrijeme održavanja Ljetnih priprema za sve maturante koji nisu iz Zagreba, a nemaju organiziran smještaj za vrijeme održavanja priprema.
- Dobit ćete tri službene majce za treniranje. Možete ih prljati koliko hoćete, jednu ćete uvijek imati spremnu za trening.
- Toliko smo dobri da nas kopiraju! Kopiraju naš tekst sa Pripreme.com, jer ne znaju napisati par vlastitih suvislih rečenica na svom site-u. Kopiraju naš video spot, jer ne znaju montirati vlastiti spot. Kopiraju našu ponudu, jer su nesposobni kreirati vlastitu ponudu programa priprema za KIF. Kopiraju naše cijene i kako god mi podignemo, ili spustimo cijene, oni se ravnaju po nama. Ne ljutimo se na sve to - to nam imponira!! ☺

\* Kombinacije su Ljetne+Uskršnje i Ljetne+Uskršnje+Božićne, a priznajemo i dolazak samo na Ljetne.

# BOŽIĆNE PRIPREME ZA KIF

Božićne pripreme namijenjene su kandidatima koji:

- ...žele dobrim ocijenama iz sportova osigurati dovoljno bodova na prijemnom ispitu koji će im osigurati dovoljno visok rang za studiranje bez plaćanja, ili plaćanja znatno manjeg iznosa od većine studenata.
- ...nisu duže vremena u sportskom treningu, totalno nemaju osjećaj za loptu i/ili plivanje im nije bila nikada omiljena aktivnost.
- ...se žele upoznati s testovima kondicijskih sposobnosti na prijemnom ispitu (motoričkim i funkcionalnim), kako bi ih mogli samostalno uvježbavati slijedećih pola godine do Ljetnih, ili Ljetnih strong priprema.
- ...jednostavno žele biti sigurni da će na razredbenom postupku briljirati, te sigurno upisati fakultet.

Program Božićnih priprema je vrlo sličan programu Uskršnjih priprema, s razlikom da se jedan dan treninga koristi za upoznavanje s testovima motoričkih sposobnosti, te preporukom kako ove testove izvoditi na prijemnom ispitu i kako ih utrenirati do Ljetnih, ili Ljetnih strong priprema.

Svako iskusan u sportu zna da je sportski trening dugoročan proces. Ozbiljan sportski uspjeh se ne postiže u mjesec dana, ni u dva. Ako niste u pravoj sportskoj formi već duže vremena, onda nećete ni ući u nju u tako kratkom vremenu. Ako se niste nikada do sada bavili loptačkim sportovima, ruku na srce, naučiti dobro manipulirati loptom nogama i rukama ni nećete u tako kratkom vremenu. Ako živite u sredini koja nema bazene u blizini, a ni more Vam nije nadohvat ruku i vodu volite otprilike kao i ocjenjivanje iz matematike, onda je to još jedan razlog zašto bi trebali uzeti više sati nastave nego što to nude Uskršnje i Ljetne strong pripreme. A ako tome svemu pridodamo financijsku podlogu -> više znanja i sposobnosti = manji godišnji troškovi plaćanja studija - onda su Novogodišnje pripreme pravo rješenje za Vas!

## Trajanje i vrijeme održavanja Božićnih priprema

Božićne pripreme traju 5 dana tijekom Božićnih i Novogodišnjih praznika, a nastava se održava svaki dan tokom jutra, popodneva i večeri.

Detaljnije o trajanju i vremenu održavanja Božićnih priprema pročitajte na našem web sjedištu.

## Cilj Božićnih priprema

1. Upoznati polaznike s motoričkim znanjima i motoričkim sposobnostima koje će se provjeravati na prijemnom ispitu.
2. Pravilnom demonstracijom školske tehnike pokazati polaznicima razliku između tehničke izvedbe elemenata koja mora biti izvedena na prijemnom ispitu i izvedbe elemenata tehnike koju polaznici misle da sami već pravilno izvode (u većini slučajeva, čak i ako taj sport treniraju).
3. Preporučiti koje elemente i na koji način samostalno uvježbavati tijekom slijedećih mjeseci do početka Uskršnjih i Ljetnih priprema, kako bi na njima bili što spremniji i razinu tehničkih znanja na njima doveli do zavidne razine.
4. Osloboditi polaznike straha skoka na glavu u bazen, te disanja na površini i "pod vodom" kao i ukazati na osnove pravilnog plivanja kraul tehnike koja omogućava brže plivanje uzmanji utrošak energije.

## Cijena Božićnih priprema

Aktualan cjenik Božićnih priprema pročitajte na našem web sjedištu.

## Preporuka

Želite u pauzama između Božićnih i Uskršnjih, tj. Uskršnjih i Ljetnih priprema da Vas profesor pogleda kako radite, te korigira i usmjeri Vaš daljnji samostalni trening? Ili želite odraditi kompletne pripreme s profesorom koji će se posvetiti samo Vama? Ne želite trenirati fiksno vrijeme, već koliko god je potrebno dok ne budete spremni za prijemni ispit? Vi trebate Individualne pripreme!

# USKRŠNJE PRIPREME ZA KIF

Uskršnje pripreme namijenjene su svim našim polaznicima Ljetnih priprema koji smatraju da im četiri tjedna nastave neposredno prije prijemnog ispita neće biti dovoljno da savladaju sve elemente iz svih sedam sportova kako bi kvalitetno odradili prijemni ispit. Zapravo, dobar dio prijavljenih kandidata bi to trebao smatrati, jer koliko god Ljetne pripreme bile kvalitetne, morate imati barem osnovna znanja iz tih tehničkih elemenata, kako bi ih na Ljetnim pripremama usavršili.

Na Uskršnjim pripremama upoznajemo kandidate sa tehničkim elementima iz svih sportova koji će se provjeravati na prijemnom ispitu, te uvježbavamo te elemente do one razine koja će kandidatima biti dovoljna da ostalih dva mjeseca samostalno uvježbavaju te elemente, kako bi ih na Ljetnim pripremama mogli do kraja usavršiti.

Iako su kondicijske sposobnosti znatno bitnije za uspjeh na prijemnom ispitu od tehničkih znanja, svi kandidati s lošijim ocijenama iz srednje škole (ukupni prosjek srednje škole do 3.4) morali bi na ove pripreme doći "pod obavezno", kako bi na prijemnom ispitu preko "sportskih" testova kompenzirali manjak bodova iz srednje škole. Ove pripreme su također "pod obavezno" za sve kandidate koji su na "VI" s vodom u bazenu. S obzirom da je plivanje izlučni kriterij na prijemnom ispitu za KIF, ne isplivate li propisanu normu, automatski padate na prijemnom. Inače propisana norma je izrazito "velikodušna" (50 metara za 55 sekundi (M) i 65 sekundi (Ž)), pa ne možete li je već danas isplivati, onda imate ozbiljnih problema s plivanjem i Vama treba poduka iz osnova kraul tehnike. A u pet dana Uskršnjih priprema upravo to ćete dobiti. Dovoljno da se do Ljetnih priprema upoznate s vodom toliko da možete preći na "ti".

## **Trajanje i vrijeme održavanja Uskršnjih priprema**

Uskršnje pripreme traju 5 dana, za vrijeme Uskršnjih školskih praznika, a nastava se održava svakim danom u jutarnjim, popodnevnim i večernjim satima.

Više o trajanju i vremenu održavanja Uskršnjih priprema pročitajte na našem web sjedištu.

## **Cilj Uskršnjih priprema**

- 1. Upoznati polaznike s motoričkim znanjima i motoričkim sposobnostima koje će se provjeravati na prijemnom ispitu.*
- 2. Pravilnom demonstracijom školske tehnike pokazati polaznicima razliku između tehničke izvedbe elemenata koja mora biti izvedena na prijemnom ispitu i izvedbe elemenata tehnike koju polaznici misle da sami već pravilno izvode (u većini slučajeva, čak i ako taj sport treniraju).*
- 3. Preporučiti koje elemente i na koji način samostalno uvježbavati tijekom sljedećih mjeseci do početka ljetnih priprema, kako bi na njima bili što spremniji i razinu tehničkih znanja na njima doveli do zavidne razine.*
- 4. Osloboditi polaznike straha skoka na glavu u bazen, te disanja na površini i "pod vodom" kao i ukazati na osnovne pravilnog plivanja kraul tehnike koja omogućava brže plivanje uz manji utrošak energije.*

## **Cijena Uskršnjih priprema**

aktualni cjenik Uskršnjih priprema pročitajte na našem web sjedištu.

## **Preporuka**

Nemate vlastitu tiskaru novca? Nije Vam svejedno davati 1.000 € godišnje samo za studiranje (plus ostali troškovi studija)? Želite upisati fakultet bez plaćanja? Vama trebaju Božićne pripreme!

# LJETNE PRIPREME ZA KIF

Ljetne pripreme su najjači dio naših priprema; održavaju se neposredno prije prijemnog ispita, pojedinačno su najdužeg trajanja i najintenzivnije. Po završetku ovih priprema kandidati ulaze u vrhunac sportske forme i u potpunosti su spremni za prijemni ispit. Vrlo žestoki treninzi, dva puta dnevno, 7 puta tjedno, kondicija, sportovi, bazen, + 2 puta tjedno teorijska predavanja... Tko preživi: 80% da je upisao fakultet :)

## Trajanje i vrijeme održavanja

Ljetne pripreme traju 4 tjedna, a nastava se održava tijekom tjedna u jutarnjim i popodnevним satima. Vikendom se nastava održava samo u dvorani, kada se ponavljaju tehnički elementi koji su se učili proteklog tjedna. Na taj način kandidati koji nisu iz Zagreba mogu odlučiti hoće li za vikend otići kući, ili ostati pod stručnim nadzorom utvrđivati gradivo.

Početak priprema ovisi o početku prijemnog ispita, jer polaznicima programiramo sportsku formu kako bi bila na vrhuncu upravo pri završetku priprema i početku prijemnog ispita. Stoga ne možemo definirati točan početak priprema, dok KIF ne definira točan početak prijemnog ispita. Onog trenutka kada saznate kada je početak prijemnog ispita, oduzmite od tog datuma mjesec dana i dobit ćete okviran početak naših priprema. Obično prijemni ispit počinje početkom 7. mjeseca, a pripreme počinju početkom 6. mjeseca. U trenutku definiranja datuma početka Ljetnih priprema, biti će Vam dostupan i raspored i satnica nastave, koje ćete dobiti emailom.

Informacije o početku Ljetnih priprema (koje obično objavljujemo početkom svibnja), kao i više informacija o trajanju i održavanju ovih priprema potražite na našem web sjedištu.

## Cilj Ljetnih priprema

- 1. Upoznati polaznike s motoričkim znanjima i motoričkim sposobnostima koje će se provjeravati na prijemnom ispitu.*
- 2. Pravilnom demonstracijom školske tehnike pokazati polaznicima razliku između tehničke izvedbe elemenata koja mora biti izvedena na prijemnom ispitu i izvedbe elemenata tehnike koju polaznici misle da sami već pravilno izvode (u većini slučajeva, čak i ako taj sport treniraju).*
- 3. Podučiti i utrenirati polaznike pravilnoj tehničkoj izvedbi svih elemenata koji će se provjeravati na prijemnom kako bi na prijemnom dobili što veće ocjene iz tih elemenata.*

*4. Upoznati polaznike sa svim detaljima na prijemnom ispitu, kako bi na samom prijemnom ispitu kandidata dočekalo što manje nepoznanica.*

*5. Upoznati kanidate s taktikom polaganja prijemnog ispita, kako bi iz postojećeg maksimuma znanja i sposobnosti izvukli više bodova od onih koje realno zaslužuju.*

*6. Demonstrirati različite oblike trenažnih jedinica za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kako bi ih polaznici mogli kvalitetno razvijati tokom slijedećih tjedana.*

*7. Osloboditi polaznike straha od skoka na glavu u bazen, te disanja na površini i "pod vodom", kao i ukazati na osnove pravilnog plivanja kraul tehnike koja omogućava brže plivanje uz manji utrošak energije.*

*8. Ispraviti eventualne veće pogreške i početi inzistirati na najsitnijim detaljima pravilne školske izvedbe tehničkog elementa.*

*9. Nastaviti forsirano razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti, te ih provjeravati tranzitivnim stanjima.*

*10. Napraviti simulaciju prijemnog ispita, te polazniku objektivno prognozirati rezultat na prijemnom ispitu.*

## Cijena Ljetnih priprema

Aktualan cjenik Ljetnih priprema pogledajte na našem web sjedištu.

## Preporuka

S obzirom da Ljetne pripreme predstavljaju krajnje "oblikovanje, uštímanje i usavršavanje" Vaše dugoročne sportske forme, na čijem kraju trebate postići vrhunac koji će Vam trebati na prijemnom ispitu, pretpostavka je da na ove pripreme dolazite već kondicijski i tehnički koliko-toliko pripremljeni. Ukoliko na Ljetne pripreme dolazite bez višetjednog, višemjesečnog, ili višegodišnjeg organiziranog i kontroliranog kondicijsko-tehničkog treninga, strogo preporučamo da dođete i na naše Božićne i Uskšnje pripreme.

# INDIVIDUALNE PRIPREME ZA KIF

Individualne pripreme su nesumnjivo najkvalitetniji način pripremanja, jer je sva pažnja profesora usmjerena isključivo na jednog kandidata (ili do četiri Super-Frenda, ukoliko si kandidat nađe partnere s kojim će uvježbavati elemente). Ispravljanje grešaka ide puno brže, a ukupno vrijeme za učenje elemenata se drastično smanjuje. Kvaliteta ovakvog podučavanja znatno nadilazi kvalitetu grupnog vježbanja. Obavezno kao dodatni trening za sve kandidate kojima postojeći program ne sadržava dovoljnu satnicu za savladavanje predviđenog gradiva.

## **Trajanje i vrijeme održavanja Individualnih priprema**

I trajanje i vrijeme održavanja individualnih priprema ovise isključivo o osobnom dogovoru između profesora i polaznika. Ujutro, popodne, navečer, jedan, tri ili pet puta tjedno ili dva puta dnevno - sve ovisi o slobodnom vremenu polaznika i profesora i kako se međusobno dogovore. Jedini uvjet je da pojedinačni trening (koji se NE odnosi na poduku plivanja na bazenu) ne može trajati kraće od 2 školska sata.

## **Cilj individualnih priprema**

- 1. Upoznati polaznika s motoričkim znanjima i motoričkim sposobnostima koje će se provjeravati na prijemnom ispitu.*
- 2. Pravilnom demonstracijom školske tehnike pokazati polazniku razliku između tehničke izvedbe elemenata koja mora biti izvedena na prijemnom ispitu i izvedbe elemenata tehnike koju polaznik misli da sam već pravilno izvodi*

*(u većini slučajeva, čak i ako taj sport trenira).*

- 3. Preporučiti koje elemente i na koji način samostalno uvježbavati do slijedećeg dogovorenog treninga.*
- 4. Demonstrirati različite oblike trenažnih jedinica za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.*
- 5. Preporučiti koje vježbe i na koji način samostalno izvoditi do slijedećeg dogovorenog treninga.*
- 6. Osloboditi polaznika straha skoka na glavu u bazen, te disanja na površini i "pod vodom" kao i ukazati na osnove pravilnog plivanja kraul tehnike koja omogućava brže plivanje uz manji utrošak energije.*
- 7. Napraviti simulaciju prijemnog ispita, te polazniku objektivno prognozirati rezultat na prijemnom ispitu, ukoliko bi se prijemni ispit održavao slijedeći tjedan. Na taj način polaznik dobiva povratnu informaciju kolika mu je vjerojatnost upisa na fakultet i koliko bi još trebao poboljšati svoje sposobnosti i znanja kako bi se upisao na KIF.*

## **Cijena Individualnih priprema**

Aktualan cjenik Individualnih priprema potražite na našem web sjedištu.

# PRIPREME ZA 2. ROK

Pripreme za drugi rok održavaju se uvjetno, tj. održavaju se samo ako se na prvom upisnom roku ne upiše Kineziološki fakultet dovoljan broj studenata. Tada tokom 9. mjeseca organiziramo pripreme za sve kandidate koji su bili uvjereni da se mogu pripremiti sami, za kandidate koji nisu uspjeli na drugom fakultetu, pa su se odlučili na KIF i naravno za naše kandidate koji nisu uspjeli na prvom roku.

## **Trajanje i vrijeme održavanja Priprema za 2. rok**

Slično Ljetnim pripremama, pripreme za drugi rok imaju varijabilni početak koji ovisi o početku prijemnog ispita za drugi rok. On je obično krajem 9. mjeseca, a mi počinjemo 15-tak dana ranije. Na ovim pripremama ne održavamo nastavu na bazenu, pa svi kandidati koji imaju potrebu za dodatnom podukom iz plivanja mogu uzeti Individualne pripreme.

Više o trajanju i vremenu održavanja Priprema za drugi rok pročitajte na našem web sjedištu.

## **Cilj Priprema za 2. rok**

- Sve kandidate koji nisu bili dovoljno pripremljeni za prvi upisni rok, pripremiti da fakultet upišu na drugom upisnom roku.
- Sve kandidate koji prvi puta izlaze na prijemni ispit na KIF-u poznati s motoričkim znanjima i motoričkim sposobnostima koje će se provjeravati na prijemnom ispitu, uvježbati sve tehničke elemente iz sportova i dovesti kandidate u sportsku formu koja će im omogućiti upis na drugom upisnom roku.

## **Cijena Priprema za 2. rok**

Aktualan cjenik Priprema za drugi rok pogledajte na našem web sjedištu.

# ĐAČKE PRIPREME PRIPREME ZA KIF

Đačke pripreme namijenjene su đacima prvih, drugih i trećih razreda srednjih škola, koji pametno i dugoročno planiraju svoju profesionalnu karijeru. Ako ste već sada sigurni da za nekoliko godina želite upisati Kineziološki fakultet, onda nemate što čekati. Na bilo koje pripreme, ili kombinaciju priprema, odobravamo i dodatni popust! Sve što nam treba je đačka knjižica kao dokaz.

Aktualan popust i izračun cijena pogledajte na našem web sjedištu.

## **Zašto Višegodišnje pripreme?**

### Razlog br. 1

Ako ste čitali našu dosadašnju ponudu, onda ste vjerojatno već shvatili da izlasku na prijemni ispit prethodi dugoročan sportski trening. Većina srednjoškolaca već je u procesu treninga, netko u jačem, netko u slabijem, međutim krenuti se spremati za ovako specifičan prijemni ispit već u trećem razredu (2 godine prije prijemnog), ili još ranije, je potez ravan odluci i preporuci najiskusnijih, najkvalitetnijih i najvećih sportskih trenera. Ono što su Olimpijske igre za vrhunskog sportaša, to je prijemni ispit na Kineziološkom fakultetu za srednjoškolca. Prijemni ispit na KIF-u je meč u kojem se borite protiv 500-600 drugih sportaša i morate biti bolji od njih barem 350-450, ako želite upisati fakultet + bolji od još 100-tinjak ako ga želite upisati bez plaćanja (a znate li koliko košta godina studija na KIF-u?). Zbog čega je ovaj prijemni onda drugačiji od Olimpijskih igara? Planiranje i

programiranje treninga za izlazak na Olimpijske igre spada u dugoročno planiranje i programiranje sportske forme i obično traje jednu Olimpijadu (Olimpijski ciklus od 4 godine). To je upravo onih 4 godine koje srednjoškolci provedu u školi prije izlaska na prijemni ispit. Istina, u 4 godine može se svašta promijeniti u tinejdžerskom životu, ali ako u nekom trenutku polaznik odluči da ne želi upisati Kineziološki fakultet - da li je nešto izgubio? Za vrlo male novce dobio je vrhunsku poduku iz gotovo svih aktualnih sportova u Hrvatskoj, kao i poduku iz kondicijskog treninga, što su za cijeli život utilitarne i vrijedne spoznaje.

### Razlog br. 2

Drugi razlog je matematičko-financijske prirode. Da se prvo vratimo na ono pitanje; znate li koliko košta godina studija na Kineziološkom fakultetu? Odgovor, doduše, nije jednostavan, cijena progresivno raste što je kandidat zauzeo slabije mjesto na prijemnom, ali u globalu odgovor je - najveći broj studenata plaća punu cijenu od cirka 7300 kuna po godini! Ako opravdano možemo pretpostaviti da će četverogodišnje pripreme gotovo sigurno dovesti do upisa na fakultet sa zauzetim visokim mjestom na prijemnom ispitu (što će garantirati studiranje uz potporu ministarstva), onda dolazimo do slijedeće računice.

Četiri godine studiranja na Kif-u uz plaćanje košta cca 30.000. A četiri godine Božićnih + Uskršnjih + Ljetnih priprema košta koliko? Trećinu te cijene? Četvrtinu? Ništa, izračunajte, razmislite, pa se odlučite. :-)

# LIJEČNIČKI PREGLED ZA KIF

Svi polaznici prijemnog ispita za Kineziološki fakultet moraju do određenog vremena koji definira KIF dostaviti potvrdu o zdravstvenoj sposobnosti za studiranje na KIF-u, kao uvjet za izlazak na prijemni ispit.

**FULS220** ima ekskluzivni ugovor s privatnom poliklinikom "Dr. Zora Profozić" u kojoj se mogu obaviti svi specijalistički pregledi potrebni za ocjenu zdravstvene sposobnosti za studiranje na KIF-u.

Ovaj ugovor nam (Vam) garantira da liječnički pregled nećete pasti, ukoliko stvarno ne postoji ozbiljan rizik po Vaše zdravlje u slučaju izlaganja velikim tjelesnim naporima kojima ćete biti izloženi tijekom studiranja na KIF-u. Tako je 2008. godine čak 12 naših kandidata "porušeno" na liječničkom pregledu, ali su svi pozvani na dodatne pretrage, kako bi se sa sigurnošću utvrdila njihova nesposobnost. Dodatne pretrage su na sreću pokazale kako razlozi negativnih rezultata prvotnog testiranja zapravo nisu razlozi koji su za ocjenu "nesposoban", već su sasvim bezazlene prirode (loša krvna slika zbog nedolaska na tašte, krv u mokraći zbog menstruacije, itd.). Obaveza liječnika koji provode ovakve preglede nije otkrivanje razloga loših rezultata, tako da zahvaljujemo poliklinici "Profozić", jer su svih 12 kandidata sretni što nisu odustali od prijemnog ispita.

Da je lako zbog "gluposti" pasti na liječničkom pregledu za KIF možete pitati i našu asistenticu Anu koja Vam to može potvrditi iz prve ruke sa svojim iskustvom iz 2007. godine (prije nego smo sklopili ugovor s poliklinikom "Profozić", dok je Ana bila maturant na pripremama). Ana je skoro odustala od Kineziološkog fakulteta, jer je pala na liječnikom zbog minus dioptrije.

Ipak, imajte u vidu da suradnja između **FULS220** i poliklinike Profozić ne znači da će Vam se progledati kroz prste u slučaju dijagnosticiranog stanja u kojem sportski trening stvarno može ozbiljno narušiti Vaše zdravlje, bez obzira koliko Vi bili spremni

riskirati upisati fakultet (najčešće zbog nekih bolesti srca, u koje, naravno ne spadaju npr. povećan volumen srca, ili mali broj otkucaji srca u minuti, kao posljedica sportskog treninga (sportsko srce)).

Na liječnički pregled dolazi se na tašte u 8:00, Trnjanska cesta 59, a po nalaze i potvrde možete doći već sutradan oko 12:00, ili prema dogovoru s djelatnicima poliklinike. Svu potrebnu dokumentaciju dobit ćete u poliklinici.

## Na što misliti prije dolaska na liječnički?

- doći na tašte
- cure doći u vrijeme kada nemaju menstruaciju
- ponijeti od stomatologa dokumentaciju o stanju zubi

## Cijena liječničkog pregleda za KIF

Aktualni cjenik liječničkog pregleda provjerite na našem web sjedištu.

## Prijave

Na liječnički pregled se prijavite preko naše online prijave. Imajte u vidu da je dnevni broj ljudi koji može napraviti ovaj pregled ograničen na 12, pa je stoga potrebno rezervirati termin i upisati se u raspored.

Za sve ostale informacije možete kontaktirati nas, ili polikliniku "Dr. Zora Profozić", Trnjanska 59, Trnje, Zagreb, tel: 01/6310-824.

# SMJEŠTAJ U ZAGREBU

Svi polaznici naših priprema zainteresirani za smještaj u Zagrebu u vremenu održavanja priprema, imaju mogućnost smještaja u nekom od srednjoškolskih učeničkih domova. Za smještaj u domu potrebno je kontaktirati željeni učenički dom, te rezervirati smještaj, ukoliko dom ima slobodnih mjesta. Lista kontakt podataka domova i njihove pozicije na karti, možete pronaći na našoj stranici "Karte Zagreba - lokacije".

Većina domova nalazi se u širem centru Zagreba, u neposrednoj blizini tramvajske i autobusne stanice (15-tak minuta javnim prijevozom do Kineziološkog fakulteta i ostalih sportskih objekta-

ta na kojima provodimo Pripreme). Pogledajte na kartama koji Vam dom po lokaciji najviše odgovara i možete li dobiti mjesto u njemu. Po nama, najbolje lokacije za naše potrebe imaju učenički domovi "Graditeljske struke" i "Luke Botića".

Cijena smještaja i prehrane po danu, koju možete pronaći u našem cjeniku, je **okvirnog** karaktera i varira od doma do doma. Dom plaćate gotovinom prilikom useljenja u učenički dom. Za sve ostale informacije u vezi smještaja, a nevezano uz pripreme, kontaktirajte željeni učenički dom.

# O NAMA

**FULS220** je društvo sportske rekreacije koje ima za cilj zadovoljavanja potrebe za očuvanjem, održavanjem, poboljšavanjem i unapređenjem psihofizičkih sposobnosti i zdravlja, te obogaćivanja slobodnog vremena tjelesnim vježbanjem i sportskim aktivnostima.

Svi profesori i asistenti koji sudjeluju na Pripremama vrhunski su profesionalci u svom poslu; školovani za održavanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture, kao i za trening vrhunskih sportaša i rekreativaca - upravo ono što želi postati većina kandidata koji se pripremaju za upis na Kineziološki fakultet. Izbirali smo među njima da Vas podučavaju najbolji među najboljima. Od profesora koji su tokom studija bili najbolji među najboljim studentima na Kineziološkom fakultetu, do profesora koji su tokom studija bili najbolji među najboljim sportašima u Hrvatskoj (neki su još uvijek!). A naše asistente izabiramo među najboljim polaznicima priprema proteklih godina, koji su zauzeli visoko rangirana mjesta na prijemnom ispitu. Trenirati pod vodstvom ovakvog tima biti će Vam čast, zadovoljstvo, avantura i prije svega - pravi užitak! Evo tko su i što su, kako bi ih već sada upoznali:

## **Mateja Martinić, prof.**

Profesorica Martinić je diplomirala na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu, a radi kao profesorica tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi "Krapina". Duži niz godina vodila je grupne rekreativne programe studenticama Zagrebačkog sveučilišta u sklopu Studentskog centra Sveučilišta u Zagrebu. U Europskom centru sporta i ljepote "DEA", također vodi grupne programe, te radi kao osobni trener ženama rekreativkama.

## **Saša Milovuković, prof**

Profesor Milovuković je diplomirao na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu, a tokom studija je četiri puta nagrađivan za najboljeg studenta godine, dobitnik je rektorove nagrade, a svojevremeno je izabran među 50 najboljih studenata u Hrvatskoj. Od 1999. podučava studente dodiplomskog i postdiplomskog studija Kineziološkog fakulteta (i šire) Kvantitativnim metodama (statistika), za većinu studenata najtežeg ispita na Kineziološkom fakultetu.

## **Ana Tihi, asistentica**

Ana Tihi je naša asistentica od 2008. godine, a istakla se na našim Pripremama 2007. godine kao kandidatkinja koja je nevjerojatnom brzinom usvajala sva motorička znanja koja su joj se prezentirala. Odmah nam je bilo jasno i zašto, čim smo saznali da se bavi showdance-om u plesnom klubu "Megablast". Vrhunska koordinacija i ozbiljnost na ostalim dijelovima Priprema bili su dovoljni za odličan rezultat na prijemnom ispitu i, naravno, dovoljni nama da ju s ponosom prihvatimo kao dio našeg tima od 2008. godine.

## **Jasmin Osmanović, asistent**

Jasmin Osmanović je je naš asistent od 2007. godine i trenutno vrlo uspješan student Kineziološkog fakulteta. Kao najbolji srednjoškolac na našim Pripremama 2006. godine (sve petice iz srednje škole), odmah se istakao kao potencijalno najbolji muški kandidat naših Priprema, a s obzirom na kvalitetu tehničkih elemenata koje je demonstrirao i ozbiljnost koju je pokazao na kondicijskim treninzima, odmah je bilo jasno da je to kandidat s najvećom vjerojatnosti upisa na KIF. Naravno, prognoze su se ostvarile, a odluka da postane naš asistent pokazala se još boljom. Rođeni profesor; strog, pravedan, ambiciozan... svaka majka poželjela bi ga imati za zeta.

## **Mateja Magličić, asistentica**

Mateja Magličić je definitivno kandidat koji nas se najviše ikad dojmio. Količina kondicijskih sposobnosti akumuliranih u ni 50 kg djevojačkog tjelešca bila je toliko zadivljujuća, da se 70% muških kandidata moralo svakodnevno sramotiti svoje snage, brzine i izdržljivosti. Što je pokazala i prvim mjestom na prijemnom ispitu (ako izbacimo dvije cure ispred nje s pravom direktnog upisa). Višestruka državna prvakinja u stolnom tenisu možda je fulala sport, ali ne i ulazak u **FULS 220** tim. Izrazita predanost poslu, lako održavanja reda, rada i discipline, bez obzira s kakvom populacijom radi - to je ono što očekujemo od pravog profesora TZK!

## **Nina Grebenar, asistentica**

Nina je naš najmlađi asistent. Pripreme je odradila 2008. godine, a s naš je suradnik od 2009. Tijekom priprema smo odmah uočili ogromno predznanje u gotovo svim sportovima, te strahovito brzo učenje tijekom ispravljanja pogrešaka u radu. Nije ni malo čudno s obzirom na sportsku karijeru. Trenirala je rukomet, košarku, nogomet, karate, taekwondo i kickboxing. U borilačkim sportovima je na državnim i međunarodnim natjecanjima ukupno osvojila 11 zlatnih, 9 srebrnih i 15 brončanih medalja. WOW!! Čuvajte se je na nastavi iz karatea!

## **Petra Vučić, asistentica**

Petra je naš jedini asistent koja nije pohađala grupne pripreme, već isključivo individualne. Pod budnim okom profesora Milovukovića, Petra je više nego uspješno svladala sve motoričke zahtjeve koji su se pred nju postavili, te (s ocjenama iz škole: 4, 4, 3, 4, 5) završila na prijemnom ispitu na 16. mjestu! Doduše, možda je i 6 godina gimnastičkog i 4 godine teniskog treninga imalo utjecaja na taj rezultat. Danas, osim što uspješno studira, radi i kao trenirica ritmičke gimnastike.

# CJENIK I NAČIN PLAĆANJA

Aktualan cjenik pogledajte na našem web sjedištu.

Pripreme je moguće platiti u cijelosti gotovinom, ili do 6 rata American Express kreditnom karticom. Na plaćanje gotovinom odobravamo popust, naveden u cjeniku.

Plaćanje se vrši prvi dan priprema, prilikom upisa, pola sata prije početka prvog treninga. Ako niste u mogućnosti doći prvi dan kada su upisi, tada upis i plaćanje možete izvršiti 15 minuta prije onog treninga na koji dolazite, uz prethodnu telefonsku najavu i napomenu da li plaćate kreditnom karticom.

Imajte u vidu da pri prvom dolasku na pripreme plaćate cijelu kombinaciju priprema koju prijavljujete. Plaćate li samo pripreme na koje dolazite, ne možete ostvariti popust na kombinaciju priprema, navedenu u cjeniku.

PDV se na cijene ne obračunava, prema članku 22. Zakona o PDV-u.

Prilikom upisa i plaćanja obavezno je predati potpisanu izjavu o prihvaćanju odgovornosti i politika poslovanja. Kandidatima mlađima od 18 godina izjavu potpisuje roditelj, uz obaveznu nazočnost prilikom upisa i plaćanja.

Đaci prvih, drugih i trećih razreda trebaju donijeti na uvid i đaćku knjižicu, ukoliko žele ostvariti popust predviđen cjenikom.

U slučaju da platite kombinaciju priprema, a od priprema iz bilo kojeg razloga odustanete, imate pravo na povrat uplaćenog iznosa za sve pripreme na kojima niste bili prisutni, s time da se iznos korigira s obzirom na (nepostojeći) popust na kombinaciju priprema. Dakle, pripreme na kojima ste bili prisutni će vam se obračunati po cijeni bez popusta na kombinaciju priprema.

U slučaju da od priprema odustanete (iz bilo kojeg razloga) za vrijeme Ljetnih priprema, iduće godine ostvarujete popust od 100% na cijelu kombinaciju priprema Božićne-Uskršnje-Ljetne.

# ČESTO POSTAVLJANA PITANJA

## Što ako moram izostati s priprema nekoliko dana zbog liječničkog pregleda, ili XY razloga? Hoću li puno izgubiti?

Najbolje bi bilo da ne morate izostati niti jedan trening, ali ako baš morate - pa ništa strašno se neće dogoditi.

## Da li se Pripreme održavaju za vrijeme državnih praznika koji spadaju u dane održavanja Priprema?

Sportski trening ne poznaje termin kao što je praznik. U sportskom treningu postoje samo dani oporavka, koji nekada padaju u vrijeme praznika. Ako u rasporedu nastave stoji da se taj dan održava nastava, onda nas nikakav praznik ne može spriječiti u treningu.

## Što trebam ponijeti sa sobom na Pripreme za KIF?

Sportska i nesportska oprema koju su kandidati dužni (ili za neobavezne stvari - voljni) ponijeti na Pripreme čini:

- čiste tenisice za dvoranu (to ne mogu biti iste tenisice s kojima se ide na igralište)
- plave sportske gaćice
- lopte (neobaveno; za sve sportaše koji imaju "bolji osjećaj" kada rade s vlastitom loptom)
- dovoljno tekućine koje je potrebno piti na igralištu, nakon bazena i u pauzama tokom priprema u dvorani
- kupaći kostim
- naočale za plivanje (neobavezno; pomaže kod plivanja - odmaže prilikom skoka u vodu. Obavezno za kandidate koji nemogu, ne žele ili ne znaju gledati pod vodom.)
- papuče za bazen i svlačionicu (neobavezno; pomaže u prevenciji dobivanja gljivica)
- kapa za plivanje (neobavezno; potrebno kandidatima s dužom kosom koja će im smetati prilikom plivanja)
- potpisanu izjavu o prihvaćanju odgovornosti koju možete skinuti u pdf formatu u stupcu desno (izjava.pdf (26kb))

- dobru volju (neobavezno; ali - pomaže!)
- Svi kandidati će dobiti tri službene majce koje su dužni nositi tokom treninga (naravno, ne sve tri odjednom).

Dolazak na trening bez obavezne opreme znači i nemogućnost odrađivanja treninga.

## Što ako nisam dobar plivač?

Dolaziti na bazen na poduku iz plivanja mogu samo oni polaznici koji su barem plivači početnici!

Plivač početnik je ona osoba koja može skočiti u duboku vodu (na bilo koji način), plivati 12.5 metara, okrenuti se i doploviti natrag (na bilo koji način), a sve to bez odmora ili hvatanja za prugu ili okretište.

Razlog tome je što je metodika obuke neplivača potpuno drugačija od metodike obuke plivača početnika ili naprednijih. Osim toga bazen u kojem će se provoditi poduka iz plivanja je dubok, te je neprilagođen poduci neplivača.

Prilikom upisa na Pripreme svaki je polaznik dužan potpisati izjavu da je plivač početnik ili plivač.

Neplivači bi prije priprema trebali uzeti individualne sate plivanja dok ne dođu barem do razine plivača početnika.

## Da li je broj ljudi koji se primaju na Pripreme za KIF ograničen?

Uvjetno rečeno, da, broj ljudi je ograničen. Međutim, kako se povećava broj prijavljenih kandidata, tako povećavamo kapacitete potrebne za kvalitetno održavanje nastave: dvoranske i bazenske kapacitete, kao i broj profesora asistenata i količinu sredstava i pomagala koje koristimo na treninzima. Ukoliko nismo u stanju povećati naše kapacitete proporcionalno broju prijavljenih kandidata, prijavu za pripreme moramo odbiti. Prednost, naravno, imaju kandidati koji se ranije prijave i koji dolaze na kombinaciju priprema.

## Da li imate kakvu ponudu smještaja za vrijeme trajanja priprema, za sudionike s prebivalištem izvan grada Zagreba?

Da. Sve informacije o smještaju pročitajte na stranici smještaj.

## Tek smo sada saznali za Vas, možemo li se priključiti Priprema? Isplati li se uopće doći? Imamo li kakvog popusta onda?

Priprema za KIF možete se priključiti kada god se odlučite.

Da li se isplati doći je kompleksnije pitanje koje ovisi o kontekstu riječi "isplativost". Ako Vam je cilj što više povećati vjerojatnost upisa na Kineziološki fakultet, onda je i doći zadnja dva dana Ljetnih priprema - isplativo. S druge strane, ako u riječi "isplativo" dominiraju financije, onda je isplativo onoliko koliko ste financijski "potkovani". Ako niste, vjerojatno Vam zadnja dva dana priprema neće biti isplativo. Međutim 10-tak dana bi moglo biti.

Cijena priprema ostaje ista bez obzira kada priprema pristupili.

### **Zanima me da li se i za mene, koja trenutno idem 2. razred održavaju Uskršnje pripreme, ili je to namjenjeno samo maturantima?**

Sve Pripreme su namijenjene učenicima svih razreda. Dakle, to što idete u 2. razred ne znači da ste ograničeni na samo neke od kombinacija priprema.

### **Kako se računaju bodovi na prijemnom ispitu?**

Početkom 2010. donešena je odluka o novom načinu bodovanja na prijemnom ispitu, u skladu s državnom maturom. Više o tome pročitajte na web stranicama KIF-a.

### **Ču/o/la sam da te na prijemnom ispitu jako zakidaju za ocjenu iz pojedinog sporta?**

Svaki profesor na Kineziološkom fakultetu ocjenjuje kandidate na prijemnom ispitu prema svojoj subjektivnoj procjeni o kvaliteti izvedenog elementa. Mnogi polaznici prijemnog ispita koji nisu bili polaznici naših priprema misle da odlično poznaju tehničke elemente sporta kojeg treniraju, međutim na prijemnom ispitu se ocjenjuje školska tehnika elementa pojedinog sporta, a ne natjecateljska tehnika, koju većina sportaša jedino poznaje. S druge strane mnogi sadašnji studenti KIF-a Vam mogu potvrditi da su na prijemnom ispitu vidjeli (također sadašnje studente) koji su vrlo loše odradili tehniku pojedinog sporta na prijemnom ispitu, a dobili iste, ili bolje ocjene od tog studenta.

Da li je za profesora na prijemnom ispitu predmet ocjenjivanja samo kvaliteta izvedbe tehničkog elementa, ili u toj ocjeni ima i drugih faktora - ostavljamo Vama na procjenu...

### **Što trebam ponijeti na prijemni ispit?**

Za to je najbolje konzultirati stranice Kineziološkog fakulteta i/ili njihove informacije. Obično pod obaveznom opremom je bijela majca i plave gaćice, oboje bez ikakvih oznaka na sebi. Osim toga dobro je uz sebe imati puno tekućine, energetskih pripravaka, kutiju sportske prve pomoći, rezervnu odjeću i obuću...

### **Ču/o/la sam da neki padnu na liječničkom pregledu?**

Da. Određeni broj ljudi ne prođe na liječničkom pregledu. U većini slučajeva to je u redu, jer bavljenje fizičkom aktivnošću može predstavljati rizik po zdravlje određenim studentima. S obzirom da su u (ne tako davnoj) povijesti fakulteta zabilježeni

i smrtni slučajevi, preporučamo Vam da liječničku potvrdu ne lažirate, a liječniku kažete kompletnu povijest bolesti.

S druge strane poznati su nam slučajevi u kojima je određen broj ljudi pao na liječničkom pregledu zbog minus dioptrije. Liječnik se pravda time da kod minus dioptrije postoji vjerojatnost pogoršanja vida bavljenjem fizičkom aktivnošću. Isto tako nam je poznato da su takvi kandidati sasvim uredno prošli pregled kod drugog liječnika.

### **Gdje mogu napraviti liječnički pregled?**

**FULS220** organizira liječnički pregled za Kineziološki fakultet u suradnji s poliklinikom "Profozić". Više o liječničkom pregledu pročitajte na stranici liječnički pregled.

### **Da li mi garantirate da ću položiti prijemni ispit?**

### **Zašto mi ne dajete 100% garancije da ću položiti prijemni ispit?**

### **O čemu ovisi uspjeh na prijemnom ispitu?**

Ne. Ne garantiramo da će te položiti prijemni ispit. Kada bi bilo moguće 100% garantirati upis, onda ne bi trebalo ići na razredbeni ispit na fakultet - dovoljno bi bilo doći na pripreme. Jer tko dođe na pripreme - taj upiše fakultet.

Garantirati da će svi upisati fakultet mogu samo ljudi koji uopće ne razumiju područje s kojim se bave, ljudi kojima je teško roditelju reći da postoji mogućnost da mu sin/kćer neće upisati fakultet, ili ljudi kojima je u interesu samo pokupiti novac. Mi u **FULS220** gradimo svoj image od 2004. godine i upravo zato što volimo posao koji radimo, shvaćamo ga i radimo ozbiljno i profesionalno. Naravno da danas bez priprema gotovo da nemate šanse upisati fakultet, ali sam dolazak na pripreme NE garantira i automatski upis na fakultet.

Možemo se pohvaliti visokom prolaznošću naših kandidata. Npr. 2010. godine je prolaznost bila 96,3%. Upisali su svi kandidati osim jednog. To, međutim, ne garantira da će i slijedećih godina biti tako visoka prolaznost. Ipak, mi dajemo 100% garanciju na kvalitetu priprema. A to znači - ne upišete li fakultet ove godine, slijedeće godine možete na kompletne pripreme (Ljetne-Uskršnje-Božićne) doći gratis!

Razlozi zašto svi kandidati NE MOGU upisati fakultet su brojni, a mi ih ovdje navodimo:

#### **1. Genetske predispozicije**

U slučaju upisa na Kineziološki fakultet, genetske predispozicije podrazumijevaju motoričke sposobnosti (najvećim dijelom koordinaciju i snagu) i funkcionalne sposobnosti. Što je veća predodređenost motoričkih sposobnosti, to će polaznik na priprema (a onda i na prijemnom) lakše, brže, bolje i efikasnije svladavati elemente koji se uče, te postići bolje rezultate na testovima motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i motoričkim znanjima. Međutim, dobre genetske predispozicije

i dodatni bodovi mogu dovesti i do loše odrađenog prijemnog ukoliko polaznik ne zna koje testove motoričkih znanja treba izvesti na prijemnom, ili ne zna te testove izvesti ispravno. Većina kandidata prije dolaska na pripreme smatra da dobro poznaje izvedbu elemenata tehnike iz različitih sportova (pogotovo onog sporta kojim se bavi cijeli život). Tek na pripremama shvate da postoji razlika između njihove izvedbe tehničkog elementa iz određenog sporta i "školske" izvedbe koja se ocjenjuje na prijemnom ispitu.

## 2. Ocjene iz srednje škole i državne mature

Velik broj ukupnih bodova skupljenih na prijemnom može se dobiti na temelju ocjena iz srednje škole i državne mature. Izvršno odrađene pripreme i savršeno odrađen prijemni ispit može ipak dovesti do pada na prijemnom u slučaju lošijih ocjena iz srednje škole (recimo uz prosječne ocjene 3,2).

## 3. Dodatni bodovi

Nešto lošije ocjene, sposobnosti ili znanja, mogu se lako kompenzirati dodatnim bodovima statusom vrhunskog sportaša.

## 4. Motivacija

Ni odlične ocjene iz škole s hrpom dodatnih bodova i odličnim genetskim predispozicijama i visokom razinom motoričkih znanja nisu garancija za upis, ukoliko polaznik na pripreme i prijemni dolazi uz prisilu (npr. roditelja) i bez većih vlastitih ambicija za studiranje. Nezainteresiranost za rad, brzo gubljenje pažnje i izostanci s priprema, glavni su pokazatelji polaznika koji nemaju veće šanse za upis na fakultet. Ovakve kandidate otkrivamo već u početku priprema i upozoravamo ih da fakultet neće upisati, ako tako nastave do kraja priprema. Motivacija, naravno, može odnijeti 100% razloga zašto netko nije upisao fakultet.

## 5. Trema

Izlazak na razredbeni ispit je izuzetno stresan psihofizički događaj. Ovaj događaj je u većini slučajeva životna prekretnica; upisati fakultet, ili ne. Raditi? Čekati godinu dana, pa pokušati ponovno? U tako stresnoj situaciji mnogi se kandidati "zakoče". Noge više ne slušaju, ruke ni ne postoje, zraka fali u litrama, ali zato litre znoja cure niz tijelo koje gori od treme. Slično kao i za utakmicu, potrebno je provoditi treninge (nastavu) u situacijskim uvjetima, dakle u onim uvjetima u kojima će se provoditi prijemni ispit. Potrebno je upoznati kandidate sa svim detaljima koje mogu očekivati na prijemnom ispitu, tako da budu spremni i upoznati sa svime što ih očekuje i time reduciraju tremu na optimum (ne minimum, jer mala trema ima pozitivan učinak). Ovdje veliku ulogu igraju naši mlađi asistenti koji su bili prošle, ili prijašnjih godina na prijemnom (i kojeg su izvršno odradili), a koji mogu novim kandidatima dati najnovije detalje o tome kako testiranje izgleda i što ih sve može očekivati na razredbenom ispitu. Zbog nepoznavanja ovakvih detalja, trema, takdođer, može odnijeti i 100% razloga zašto je prijemni ispit loše odrađen.

## 6. Taktika polaganja prijemnog ispita

S obzirom da je prijemni ispit na Kineziološkom fakultetu vrlo specifičan (u odnosu na prijemne ispite na ostalim fakultetima),

postoji mnogo detalja zbog kojih izvedba određenog motoričkog zadatka može donijeti više, ili manje bodova. Razlog tome je što ne postoji objektivni način ocjenjivanja, već ovisi o subjektivnoj procjeni ocjenjivača koji određeni motorički zadatak ocjenjuje. Kako izvoditi pojedini motorički zadatak, s koliko snage ga izvoditi, kada se odmarati, koje motoričke zadatke svjesno lošije odraditi, a koje forsirati do maksimuma, koji dan izaći na prijemni... To su odgovori koje možete saznati dolaskom na pripreme.

## 7. "Veza"

Sve je jasno zar ne? Što je veći broj ljudi koji će upisati fakultet na vezu, to je manji broj ljudi koji će upisati fakultet vlastitim zaslugama. Veza, naravno, može odnijeti 100% razloga zašto netko JE upisao fakultet.

## 8. Ostali faktori

Ostali faktori zbog kojih osoba može loše proći na prijemnom ispitu (iako su joj ostale stavke više nego zadovoljavajuće) su slijedeće:

- pretreniranost (loše tempirana sportska forma)
- ozljede ili bolest
- ostali faktori

Da li Vam je sada jasnije zašto ni jedne pripreme za KIF ne mogu garantirati upis na fakultet?

## Moram li platiti pripreme baš prvi dan priprema, ili može i x-ti dan, jer trenutno... ?

Plaćanje se vrši na prvi dan priprema, ili do dva dana ranije. Detaljnije o načinu plaćanja možete pročitati u izborniku cjenik. Svi kandidati koji se prijave, a uplatu ne izvrše do prvog dana priprema, ne mogu pristupiti pripremama dok uplatu ne izvrše.

## Mogu li platiti gotovinom na rate? Recimo svaki mjesec 1/4 cijene, ili na svakim priprema jedan dio od ukupne cijene (jedan dio na Božićnim, jedan na Uskršnjim...), ili na Ljetnim priprema svaki tjedan jednu ratu, ili...

Ne. Plaćanje gotovinom na rate nije moguće. Plaćanje gotovinom je u cjelini, a na rate kreditnom karticom American Express.

## Ako se priprema priključim kasnije, imam li popust na cijenu?

Ne. Priprema se možete priključiti kada god se odlučite, međutim cijena priprema ostaje ista bez obzira kada priprema pristupili.

## Da li svake pripreme plaćam posebno (npr. za

**Uskršnje platim posebno, a kada dođem na Ljetne onda i njih posebno), ili sve odjednom?**

Imate obje mogućnosti na raspolaganju. Međutim, ako platite odmah cijelu kombinaciju priprema, tada dobivate znatan popust na ukupnu cijenu. Za detalje provjerite cjenik.

**Što ako padnem na maturi?****Što ako se ozlijedim na Pripremama, ili kod kuće?****Što ako odustanem od prijemnog ispita na KIF-u?****Što ako iz bilo kojeg drugog razloga odustanem od Priprema?****Mogu li dobiti povrat novca barem za one Pripreme na kojima još nisam prisustvovao/la?**

Ukoliko ste kombinaciju priprema platili unaprijed, za sve pripreme na kojima niste prisustvovali vratit ćemo vam uplaćene novce, korigirane s obzirom na popust na kombinaciju. Dakle, uzmete li kombinaciju priprema Božićne-Uskršnje-Ljetne i za vrijeme Božićnih priprema iz bilo kojeg razloga odustanete od daljnjih priprema, naplatiti ćemo vam cijenu Božićnih priprema bez popusta na kombinaciju, a ostatak vratiti. Slično je i ako se to dogodi na Uskršnjim pripremama. Obračunat ćemo vam cijenu Božićnih i Uskršnjih priprema bez popusta na kombinaciju, a ostatak uplaćenih sredstava vratiti. Ukoliko to odlučite za vri-

jeme Ljetnih priprema, prema našim politikama poslovanja svi kandidati koji iz bilo kojeg razloga ne upišu Kineziološki fakultet, a bili su na našim Ljetnim pripremama, slijedeće godine imaju gratis kompletnu kombinaciju priprema.

Je li to dovoljno fer? Je li to dovoljno "sigurna" investicija?

**Meni nisu dosta 3 majce za treniranje. Nema mi ih tko prati svaki dan. Mogu li ih dobiti još?**

Da, Svim polaznicima naših priprema omogućavamo dobivanje dodatnih majci po cijeni od 30 Kn po majci.

**Ja nemam email adresu.****Imam email adresu, ali mi trenutno ne radi. Je li to problem?**

Ne. Uvjet za dolazak na Pripreme nije posjedovanje email adrese. Ipak, kako se stvari brzo odvijaju i gotovo svakodnevno imamo neke novosti, u kojima ponekad tražimo i povratnu informaciju od Vas, većina komunikacije **FULS220** --> prijavljeni kandidati (i obrnuto) odvija se emailom.

**Ja se ne znam služiti emailom. Je li to problem?**

Da. Ali ne zbog priprema, već općenito. :-)

Šalu na stranu, još uvijek Vam ostaje mogućnost redovnog pregledavanja našeg web sjedišta u dijelu s novostima i obavijestima. Ukoliko u prijavi ne ostavite email adresu, molimo vas da redovno provjeravate novosti na gornjem linku. Naravno, u slučaju VRLO bitne, ili hitne obavijesti kontaktirat ćemo mi Vas na telefon koji ste ostavili u prijavi.

***PRIPREME ZA  
KINEZIOLŠKI  
FAKULTET***



**KONTAKT**

TEL: 095/800-7231 prof. Martinić  
095/220-7857 prof. Milovuković

EMAIL: [info@pripreme.com](mailto:info@pripreme.com)

WEB: [www.pripreme.com](http://www.pripreme.com)

**PRIJAVE ZA PRIPREME:**  
[www.pripreme.com/prijave](http://www.pripreme.com/prijave)