

# AEROBIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Aerobika
<b>Course title:</b>	Aerobics
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075875
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1225

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Petra Zaletel

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni /selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

- poznavanje različnih zvrsti aerobike in osnovne terminologije
- osnovna koordinacija v ritmu
- zmožnost sledenja inštruktorju ter pomnjenja koreografije
- priporočamo predhodne obiske vadbe različnih zvrsti aerobike in fitnesa

### Prerequisites:

- Knowledge of the different types of aerobics and basic terminology
- Basic co-ordination in the rhythm
- The ability to track instructor and memorizing choreography
- Recommend preliminary visits to various types of aerobics and fitness exercise

### Vsebina:

- nadgradnja v gradnji koreografije in načrtovanju različnih oblik vadbe v aerobiki
- AE za različne populacije (nosečnice, osteoporozna, hipertenzija, otroci, starejši, diabetiki, ipd.)
- AE kot oblika kondicijske priprave vrhunskih športnikov
- povezava AE in fitnesa
- organiziranost športne panoge pri nas, njeni programi in licence
- vaje za moč z lastno maso in pripomočki

### Content (Syllabus outline):

- Organizing, planning and execution of different types of training in AE
- AE for different populations (pregnant women, osteoporosis, hypertension, children, the elderly, diabetics, etc.).
- AE as a form of physical preparation of elite athletes
- AE and fitness
- The organization of sport in our country, its programs and licenses

<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizacija dneva aerobike</li> <li>• pomen in različne oblike sproščanja in sprostitve</li> <li>• stretching in druge metode raztezanja</li> <li>• spremljanje učinkov vadbe v AE z baterijo testov (motoričnih, morfoloških in fizioloških)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- strength exercises with own body mass and use of different accessories</li> <li>- organization of different events in aerobics</li> <li>- The importance and the various forms of relaxation</li> <li>- Stretching</li> <li>- Monitor the effects of exercise in AE with a battery of tests (motor, morphological and physiological)</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AFFA (Aerobics and Fitness Association of America) : <i>FITNESS THEORY &amp; PRACTICE</i>; Reebok University Press, Stoughton, 1995</li> <li>2. Zagorc, M., &amp; Bergoč, Š. (2001). <i>Metode poučevanja v aerobiki</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport</li> <li>3. Zagorc, M., Zaletel, P. &amp; Ižanc, N. (1998). <i>Aerobika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Zagorc, M., Zaletel Černoš, P. &amp; Ipavec, N. (2000). <i>Step in slide aerobika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>5. Zaletel, P., &amp; Zagorc, M. (1998). Dynamics of the motivation structure of women participants in aerobic classes. V: Pavlovič, M. (ur.). <i>Šport mladib: zbornik: III. mednarodni simpozij: proceedings: III. international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 718-724.</li> </ol> <p>neobvezna:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Champion, N., &amp; Egger, G. (1990). <i>The fitness leader's hand book</i>. Kenthurst: Kangaroo press.</li> <li>2. Febriger, L. (1991). <i>Guidelines for exercise testing and prescription</i>. Philadelphia: American College of Sports Medicine.</li> <li>3. McClaren, G., &amp; Powers, M. (1990). <i>The fitness training manual</i>. Harmondsworth: Penguin Books Australia Ltd.</li> <li>4. Sharkey, J.B. (1991). <i>New dimensions in aerobic fitness</i>. Champaign: Human Kinetics Books.</li> <li>5. Wilmoth, K.S. (1986). <i>Leading aerobic dance - exercise</i>. Champaign: Human Kinetics Publishers.</li> </ol>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje, organiziranje, vodenje in spremljanje procesa vadbe v aerobiki,</li> <li>• naučiti kandidate pravih metodičnih postopkov poučevanja aerobike,</li> <li>• naučiti samostojno organizirati dogodke na področju aerobike</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To train candidates for the independent planning, organizing, managing and monitoring the process of workouts in aerobics,</li> <li>• Teach candidates the correct procedures regarding methods of teaching aerobics</li> <li>• teach how to organize different events in aerobic</li> </ul>
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Študenti osvojijo praktična in teoretična znanja potrebna za uspešno vodenje programa aerobike in skupinskih vadb</li> <li>-Študenti poznajo osnovne tehnike izvajanja gibalnih struktur brez in z rekviziti</li> <li>- znajo samostojno sestavljati koreografije in voditi proces vadbe</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students gain practical and theoretical knowledge needed to successfully manage a program of aerobics and group exercise</li> <li>• The students are familiar with basic techniques for implementing motor structures with and without accessories</li> <li>• Are capable of self-composed choreography and manage the training process</li> </ul>
--	--

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Teoretična predavanja Eksperimentalna predavanja v majhnih skupinah Vaje, seminarji</p>	<h3>Learning and teaching methods:</h3> <p>Theoretical lectures Experimental lectures in small groups Tutorial, seminars</p>
--	--

### Načini ocenjevanja:

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
delovni zvezek	20,00 %	Project - Workbook
pisni izpit	30,00 %	Examination
praktični izpit	40,00 %	Practical exam
prisotnost in sodelovanje	10,00 %	The presence and participation

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- **Zagorc, M., Zaletel, P., & Ižanc, N. (1996). Aerobika. Ljubljana: Fakulteta za šport. (COBISSID 63932416)**
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>.
- ZALETEL, Petra, VERŠIĆ, Šime, PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran. Toward (more) effective antidoping policy in sports: what should we target in antidoping efforts?. *Medicina dello sport*, ISSN 0025-7826, 2015, vol. 68, no. 3, str. 447-460, ilustr., tabele. <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/article.php?cod=R26Y2015N03A0447>, <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/issue.php?cod=R26Y2015N03>. [COBISS.SI-ID 4753585]
- ZALETEL, Petra, KONDRIČ, Miran, SATTLER, Tine, ŠAJBER, Dorica. Body composition of women participating in aerobics. V: IUAES Inter Congress, 4-9 May 2016, Hotel Dubrovnik Palace, Dubrovnik, Croatia. *World anthropologies and privatization of knowledge : engaging anthropology in public : abstract book*. [S. l.: s. n., 2016], str. 351. [COBISS.SI-ID 4874929]

# AEROBIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Aerobika
<b>Course title:</b>	Aerobics
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075876
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1227

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Petra Zaletel

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

- poznavanje različnih zvrsti aerobike in osnovne terminologije
- osnovna koordinacija v ritmu
- zmožnost sledenja inštruktorju ter pomnjenja koreografije
- priporočamo predhodne obiske vadbe različnih zvrsti aerobike in fitnesa

### Prerequisites:

- Knowledge of the different types of aerobics and basic terminology
- Basic co-ordination in the rhythm
- The ability to track instructor and memorizing choreography
- Recommend preliminary visits to various types of aerobics and fitness exercise

### Vsebina:

- Opis predmeta:
- opredelitev pojma aerobika (AE), njene pojavne oblike in razvoj AE v svetu in pri nas
  - učinki AE na srčnožilni sistem, živčno-mišični in energijski sistem, na telesno maso,
  - vpliv AE na razvoj motoričnih sposobnosti
  - uporaba različnih gibalnih struktur in rekvizitov v AE za razvoj posameznih motoričnih sposobnosti (ob glasbeni spremljavi)
  - struktura in zakonitosti glasbe in ritma

### Content (Syllabus outline):

- Course Description:
- Definition of aerobic (AE), its manifestations and the development of AE in the world and in our country
  - AE effects on the cardiovascular system, neuromuscular and energy system, body weight,
  - The impact of AE on the development of different motor skills
  - The use of different movement structures and equipment in AE for the development of individual

<ul style="list-style-type: none"> <li>načrtovanje vadbe v aerobiki (tip, intenzivnost, trajanje, pogostost vadbe)</li> <li>tehnika gibalnih struktur v AE in njihovo povezovanje v koreografijo</li> <li>različne metode poučevanja v AE</li> <li>lik športnega pegagoga –trenerja AE oz. inštruktorja AE</li> </ul>	<p>motor skills (with musical accompaniment)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Structure and characteristics of music and rhythm</li> <li>- Planning aerobics exercise (type, intensity, duration, frequency of exercise)</li> <li>- The technique of movement structures in AE and their integration in the choreography</li> <li>- Different teaching methods in AE</li> <li>- Character sport teacher – trainer of AE - instructor of AE</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>AFFA (Aerobics and Fitness Association of America) : <i>FITNESS THEORY &amp; PRACTICE</i>; Reebok University Press, Stoughton, 1995</li> <li>Zagorc, M., &amp; Bergoč, Š. (2001). <i>Metode poučevanja v aerobiki</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport</li> <li>Zagorc, M., Zaletel, P. &amp; Ižanc, N. (1998). <i>Aerobika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>Zagorc, M., Zaletel Černoš, P. &amp; Ipavec, N. (2000). <i>Step in slide aerobika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>Zaletel, P., &amp; Zagorc, M. (1998). Dynamics of the motivation structure of women participants in aerobic classes. V: Pavlovič, M. (ur.). <i>Šport mladib: zbornik: III. mednarodni simpozij: proceedings: III. international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 718-724.</li> </ol> <p>Neobvezna:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Champion, N., &amp; Egger, G. (1990). <i>The fitness leader's hand book</i>. Kenthurst: Kangaroo press.</li> <li>Febiger, L. (1991). <i>Guidelines for exercise testing and prescription</i>. Philadelphia: American College of Sports Medicine.</li> <li>McClaren, G., &amp; Powers, M. (1990). <i>The fitness training manual</i>. Harmondsworth: Penguin Books Australia Ltd.</li> <li>Sharkey, J.B. (1991). <i>New dimensions in aerobic fitness</i>. Champaign: Human Kinetics Books.</li> <li>Wilmoth, K.S. (1986). <i>Leading aerobic dance - exercise</i>. Champaign: Human Kinetics Publishers.</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje, organiziranje, vodenje in spremljanje procesa vadbe v aerobiki, Naučiti kandidate pravih metodskih postopkov poučevanja aerobike</p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>To train candidates for the independent planning, organizing, managing and monitoring the process of workouts in aerobics, Teach candidates the correct procedures regarding methods of teaching aerobics</p>
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Študenti osvojijo praktična in teoretična znanja potrebna za uspešno vodenje programa aerobike in skupinskih vadb</li> <li>-Študenti poznajo osnovne tehnike izvajanja gibalnih struktur brez in z rekviziti</li> <li>- znajo samostojno sestavljati koreografije in voditi proces vadbe</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students gain practical and theoretical knowledge needed to successfully manage a program of aerobics and group exercise</li> <li>• The students are familiar with basic techniques for implementing motor structures with and without accessories</li> <li>• Are capable of self-composed choreography and manage the training process</li> </ul>
--	---

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Teoretična predavanja Eksperimentalna predavanja v majhnih skupinah Vaje, seminarji</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Theoretical lectures Experimental lectures in small groups Tutorial, seminars</p>
--	---

### Načini ocenjevanja:

	Delež/Weight	Assessment:
delovni zvezek - projekt	20,00 %	Project - Workbook
teoretični izpit	30,00 %	Theoretical exam
prikaz usvojenih praktičnih znanj	40,00 %	Practical exam

prisotnost in sodelovanje	10,00 %	The presence and participation
---------------------------	---------	--------------------------------

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**dr. Petra Zaletel, docent**

- Zagorc, M., Zaletel, P., & Ižanc, N. (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport. (COBISSID 63932416)
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>.
- ZALETEL, Petra, VERŠIĆ, Šime, PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran. Toward (more) effective antidoping policy in sports: what should we target in antidoping efforts?. *Medicina dello sport*, ISSN 0025-7826, 2015, vol. 68, no. 3, str. 447-460, ilustr., tabele. <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/article.php?cod=R26Y2015N03A0447>, <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/issue.php?cod=R26Y2015N03>. [COBISS.SI-ID 4753585]
- ZALETEL, Petra, KONDRIČ, Miran, SATTLER, Tine, ŠAJBER, Dorica. Body composition of women participating in aerobics. V: IUAES Inter Congress, 4-9 May 2016, Hotel Dubrovnik Palace, Dubrovnik, Croatia. *World anthropologies and privatization of knowledge : engaging anthropology in public : abstract book*. [S. l.: s. n., 2016], str. 351. [COBISS.SI-ID 4874929]

# AEROBIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Aerobika
<b>Course title:</b>	Aerobics
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075877
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1226

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Petra Zaletel

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

- poznavanje različnih zvrsti aerobike in osnovne terminologije
- osnovna koordinacija v ritmu
- zmožnost sledenja inštruktorju ter pomnjenja koreografije
- priporočamo predhodne obiske vadbe različnih zvrsti aerobike in fitnesa

### Prerequisites:

- Knowledge of the different types of aerobics and basic terminology
- Basic co-ordination in the rhythm
- The ability to track instructor and memorizing choreography
- Recommend preliminary visits to various types of aerobics and fitness exercise

### Vsebina:

- Opis predmeta:
- načrtovanje vadbe v aerobiki za doseg različnih ciljev in uporabo različnih oblik aerobike
  - ustvarjanje v koreografiji
  - načrtovanje vadbe v tekmovalni – športni AE (A – program, B – program, C – program)
  - zgradba koreografije v športni AE
  - organiziranje, načrtovanje in izvedba različnih zvrsti vadbe v AE

### Content (Syllabus outline):

- Course Description:
- Planning aerobics exercise for reaching different goals and using different types of aerobic exercise
  - creativity in choreography
  - Planning exercise for the competition - sport AE (A - program B - Program C - program)
  - Building choreography in Sportaerobics
  - Organizing, planning and execution of different types of training in AE
  - AE for different populations (pregnant women,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• AE za različne populacije (nosečnice, osteoporozo, hipertenzija, otroci, starejši, diabetiki, ipd.)</li> <li>• AE kot oblika kondicijske priprave vrhunskih športnikov</li> <li>• povezava AE in fitnesa</li> <li>• organiziranost športne panoge pri nas, njeni programi in licence</li> <li>• osnovna kineziologija vaj za moč (lastna masa in pripomočki)</li> <li>• pomen in različne oblike sproščanja in sprostitve</li> <li>• stretching in druge metode raztezanja</li> </ul>	<p>osteoporosis, hypertension, children, the elderly, diabetics, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- AE as a form of physical preparation of elite athletes</li> <li>- AE and fitness</li> <li>- The organization of sport in our country, its programs and licenses</li> <li>- basic kinesiology of strength exercises (with own body mass and fitness equipment as well)</li> <li>- The importance and the various forms of relaxation</li> <li>- Stretching</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AFFA (Aerobics and Fitness Association of America) : <i>FITNESS THEORY &amp; PRACTICE</i>; Reebok University Press, Stoughton, 1995</li> <li>2. Zagorc, M., &amp; Bergoč, Š. (2001). <i>Metode poučevanja v aerobiki</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport</li> <li>3. Zagorc, M., Zaletel, P. &amp; Ipavec, N. (2006). <i>Aerobika – dopolnjena izdaja</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Zagorc, M., Zaletel Černoš, P. &amp; Ipavec, N. (2000). <i>Step in slide aerobika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>5. Zaletel, P., &amp; Zagorc, M. (1998). Dynamics of the motivation structure of women participants in aerobic classes. V: Pavlovič, M. (ur.). <i>Šport mladib: zbornik: III. mednarodni simpozij: proceedings: III. international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 718-724.</li> </ol> <p>neobvezna:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Champion, N., &amp; Egger, G. (1990). <i>The fitness leader's hand book</i>. Kenthurst: Kangaroo press.</li> <li>2. Febiger, L. (1991). <i>Guidelines for exercise testing and prescription</i>. Philadelphia: American College of Sports Medicine.</li> <li>3. McClaren, G., &amp; Powers, M. (1990). <i>The fitness training manual</i>. Harmondsworth: Penguin Books Australia Ltd.</li> <li>4. Sharkey, J.B. (1991). <i>New dimensions in aerobic fitness</i>. Champaign: Human Kinetics Books.</li> <li>5. Wilmoth, K.S. (1986). <i>Leading aerobic dance - exercise</i>. Champaign: Human Kinetics Publishers.</li> </ol>
---

### Cilji in kompetence:

Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje, organiziranje, vodenje in spremljanje procesa vadbe in treninga v aerobiki.

### Objectives and competences:

To train candidates for the independent planning, organizing, managing and monitoring the process of workouts and training in aerobics.

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Študenti osvojijo praktična in teoretična znanja potrebna za uspešno vodenje programa aerobike in skupinskih vadb
- Študenti poznajo osnovne tehnike izvajanja gibalnih struktur brez in z rekviziti
- znajo samostojno sestavljati koreografije in voditi proces vadbe

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Students gain practical and theoretical knowledge needed to successfully manage a program of aerobics and group exercise
- The students are familiar with basic techniques for implementing motor structures with and without accessories
- Are capable of self-composed choreography and manage the training process

### Metode poučevanja in učenja:

Teoretična predavanja  
 Eksperimentalna predavanja v majhnih skupinah  
 Vaje, seminarji

### Learning and teaching methods:

Theoretical lectures  
 Experimental lectures in small groups  
 Tutorial, seminars

### Načini ocenjevanja:

### Delež/Weight Assessment:



delovni zvezek	20,00 %	Project - Workbook
pisni izpit, ustno izpraševanje,	30,00 %	Examination
prikaz usvojenih praktičnih znanj	40,00 %	Practical exam
prisotnost in sodelovanje	10,00 %	The presence and participation

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

**dr. Petra Zaletel, docent**

- Zagorc, M., Zaletel, P., & Ižanc, N. (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport. (COBISSID 63932416)
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIČ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>.
- ZALETEL, Petra, VERŠIĆ, Šime, PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran. Toward (more) effective antidoping policy in sports: what should we target in antidoping efforts?. *Medicina dello sport*, ISSN 0025-7826, 2015, vol. 68, no. 3, str. 447-460, ilustr., tabele. <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/article.php?cod=R26Y2015N03A0447>, <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/issue.php?cod=R26Y2015N03>. [COBISS.SI-ID 4753585]
- ZALETEL, Petra, KONDRIČ, Miran, SATTLER, Tine, ŠAJBER, Dorica. Body composition of women participating in aerobics. V: IUAES Inter Congress, 4-9 May 2016, Hotel Dubrovnik Palace, Dubrovnik, Croatia. *World anthropologies and privatization of knowledge : engaging anthropology in public : abstract book*. [S. l.: s. n., 2016], str. 351. [COBISS.SI-ID 4874929]

# ALPSKO SMUČANJE - SMUČANJE JE IGRA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Alpsko smučanje - smučanje je igra
<b>Course title:</b>	Alpine skiing - skiing is a game
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni (od študijskega leta 2023/2024 dalje)	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni (od študijskega leta 2023/2024 dalje)	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni (od študijskega leta 2023/2024 dalje)	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077338
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1129

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Predmet se izvaja na **dodiplomskem študiju** v mesecih januarju in februarju v obliki 5 dnevnega tečaja s poudarkom na učenju alpskega smučanja skozi igro.

**Ostali pogoji:**

- Oprema za smučanje (smuči, čevlji, palice, smučarske rokavice, čelada z očali ter smučarska oblačila; smučarski komplet – hlače in bunda...).

### Prerequisites:

At **undergraduate study program** the subject is carried out in January or February as 5-days course of alpine skiing through the games.

**Other prerequisites:**

Equipment for alpine skiing (alpine skiing, ski boots, ski poles, ski gloves, ski helmet with ski goggles and ski clothes; ski trousers and jacket...).

### Vsebina:

**Teoretični del:**

- priprave na prvi smučarski dan,
- izbira smučarske opreme za otroke in začetnike,

### Content (Syllabus outline):

**Theoretical part:**

- preparations for the first day,
- alpine skiing equipment for kids and beginners,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktična priporočila za bolj učinkovit proces učenja,</li> <li>• prednosti individualne in skupinske vadbe,</li> <li>• razvoj in nadgradnja naravnih oblik gibanja skozi igre na snegu,</li> <li>• pomen didaktično gibalne igre pri učenju alpskega smučanja,</li> <li>• prenos gibalnih znanj pri učenju smučanja,</li> <li>• prvi koraki na snegu in zagotavljanje najboljših pogojev za učenje osnov alpskega smučanja,</li> <li>• igre na snegu kot temeljno sredstvo za lažji in kvalitetnejši napredek učencev,</li> <li>• interakcija učenec-učitelj-starši,</li> <li>• shema storitev Slovenske šole alpskega smučanja,</li> <li>• definicija smučarskega zavoja in poznavanje s tem povezanih pojmov,</li> <li>• pet značilnosti sodobnega alpskega smučanja,</li> <li>• metodika učenja in značilnosti tehnike izvajanja elementov šole smučanja - poudarek na začetnih oblikah smučanja skozi igro,</li> <li>• pedagoško didaktična načela učenja smučanja,</li> <li>• 10 mednarodnih FIS pravil varnega smučanja,</li> <li>• naloge in pooblastila nadzornikov na smučiščih,</li> <li>• ravnanje v primeru nesreče na smučišču,</li> <li>• shema odprte piramide in izbira vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja,</li> <li>• organizacija vadbe na smučišču,</li> <li>• vrste in učinkovita uporaba sodobnih didaktičnih pripomočkov v praksi (pravilna izbira in uporaba, postavitve...),</li> <li>• smučarski poligoni za otroke glede na vsebine in cilje vadbe,</li> <li>• organizacija tekmovanja skozi poligon za otroke.</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizacijski vidiki priprave na smučanje (prihod na smučišče),</li> <li>• pregled smučarske opreme (smuč, nastavitev vezi, smučarskih čevljev, dolžina palic, idr.),</li> <li>• prilagajanje na opremo: prvi koraki na snegu brez in s smučmi s pomočjo različnih iger na snegu (drsenja...),</li> <li>• osnovni smučarski položaji na mestu in v drsenju naravnost,</li> </ul> <p>Usvajanje tehnike elementov Slovenske šole smučanja na ustrezno izbranih nakloninah (s posredniškimi in korektivnimi vajami) ter postopnim napredkom v petih značilnostih sodobnega alpskega smučanja: Manjša naklonina; primeri vadbe skozi igro glede na cilje vadbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• načini zaustavljanja,</li> <li>• pahljača zavojev (plužni/klinasti položaj smuč),</li> <li>• pahljača zavojev (paralelni položaj smuč),</li> <li>• preproste spremembe smeri drsenja (plužni/klinasti/paralelni položaj smuč),</li> <li>• plužni/klinasti loki s prečenjem po robnikih.</li> </ul> <p>Srednja naklonina; primeri vadbe skozi igro glede na cilje vadbe:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• recommendations for more effective learning process,</li> <li>• benefits of individual or group learning,</li> <li>• development and upgrade of basic movements through games on the snow,</li> <li>• importance of a didactic game for learning of alpine skiing,</li> <li>• motor learning transfer in alpine skiing,</li> <li>• first steps on the snow and providing the best conditions for learning the basics of alpine skiing,</li> <li>• the game as a basic method for easier and better progress in alpine skiing,</li> <li>• interaction between student-teacher-parents,</li> <li>• the schema of Slovenian Alpine Ski School elements,</li> <li>• definition of a ski turn and knowledge of related contents,</li> <li>• five characteristics of modern alpine skiing,</li> <li>• the teaching methods and technical characteristics of performing the elements of the alpine ski school - focus on basic forms of skiing through the game,</li> <li>• pedagogical and didactic principles of learning to ski,</li> <li>• 10 international FIS rules for safe skiing,</li> <li>• tasks and duties of ski patrols at ski slopes,</li> <li>• what to do in the case of accident on the ski slope,</li> <li>• open pyramid system and choice of exercises according to the individual performance,</li> <li>• organization of learning process on the ski slope,</li> <li>• types and effective use of modern didactic accessories in process of learning (proper choose and use, setting...),</li> <li>• ski polygons for kids according to goals and content of learning process,</li> <li>• organization of competition in ski-polygon for kids.</li> </ul> <p><b>Practical part:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• important aspects of preparation for skiing (arrival at the ski resort),</li> <li>• ski equipment checking (skis, setting of bindings, ski boots, length of ski poles, etc.),</li> <li>• first steps on the snow without and with ski equipment though the games in snow (gliding with the skis),</li> <li>• basic positions of the skis without and through gliding straight,</li> </ul> <p>Learning of technique of elements of Slovenian Ski School on appropriately selected slopes (with intermediary and corrective exercises) with gradual progress in five characteristics of modern Alpine skiing:</p> <p>Lower inclination; examples of games according to the goals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• the options how to stop,</li> <li>• turns fan (snowplow/wedge ski position),</li> <li>• turns fan (parallel ski position),</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• osnovni zavoj (brez in z vbodom palice),</li> <li>• osnovno vijuganje.</li> </ul> <p>Večja naklonina; primeri vadbe skozi igro glede na cilje vadbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• terensko vijuganje (vijuganje v ožjem/širšem hodniku).</li> </ul> <p>Ograjen prostor za otroke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizacija tekmovanj s smučarskim poligonom za otroke.</li> </ul> <p>Vsak dan del vadbe namenjen individualnemu snemanju in video analizam lastnega napredka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• simple ski turns form glide direction (snowplow/wedge/parallel ski position),</li> <li>• snowplow/wedge turns with crossing the slope with the carving technique,</li> </ul> <p>Medium inclination; examples of games according to the goals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elemental turn (with using the ski pole),</li> <li>• basic turns,</li> </ul> <p>Higher inclination; examples of games according to the goals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross terrain skiing forms in narrower/wider corridor.</li> </ul> <p>Marked ski slope for kids:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organization of competition with kids ski polygon.</li> </ul> <p>Each day a part of the training will be intend for individual recording and video analysis of own progress.</p>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Lešnik B. &amp; M. Žvan (2010). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije</p> <p>Lešnik B. &amp; M. Žvan (2011). A turn to move on – Alpine skiing – Slovenian way, Theory and Methodology of Alpine Skiing. Ljubljana: Ski Association of Slovenia-Ski instructor association of Slovenia</p> <p>Pišot R. &amp; M. Videmšek (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja</p> <p>Kuzmin A. &amp; S. Jug (2019). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg">https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg</a></p> <p>Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, DEMO Team Slovenia - Slovenian ski school basic drills and exercises: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PmPZYYJqd0A&amp;t=13s">https://www.youtube.com/watch?v=PmPZYYJqd0A&amp;t=13s</a></p>
---

### Cilji in kompetence:

<p><b>Cilji predmeta so:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti bodo znali prikazati kvalitetno in tehnično pravilno demonstracijo začetnih oblik alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo pridobili temeljna teoretična in praktična znanja za načrtovanje, organizacijo, izvajanje, spremljanje in vrednotenje športne vadbe na področju učenja alpskega smučanja mlajših otrok in začetnikov,</li> <li>• študenti bodo sposobni varnega vodenja in poučevanja osnov alpskega smučanja v okviru športnih dni in zimovanj v osnovnih in srednjih šolah ter drugih izobraževalnih ustanovah.</li> </ul> <p><b>Predmetno specifične kompetence predmeta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti bodo pridobili del kompetenc za pridobitev strokovnega naziva Strokovni delavec 1 (Učitelj alpskega smučanja 1),</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli standarde varnega in kvalitetnega smučanja skozi igro,</li> <li>• študenti bodo glede na vsebino in cilje učnega procesa delo na snegu znali organizirati skozi didaktično gibalno igro,</li> <li>• študenti bodo poznali namen in učinek uporabe improviziranih smučarskih poligonov za otroke,</li> <li>• študenti bodo glede na individualno raven smučarskega znanja in sposobnosti znali tehnično</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p><b>Goals of the subject are:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will be able of quality and technically correct demonstration of beginner forms of alpine skiing,</li> <li>• students will acquire the basic theoretical and practical knowledge for planning, organizing, managing, monitoring and evaluating the learning process of alpine skiing and basics for kids and beginners,</li> <li>• students will be able to manage and teach the basics of alpine skiing during outdoor activities in primary and secondary schools and other educational institutions.</li> </ul> <p><b>The subject-specific competences are:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will acquire a part of the competencies for obtaining the professional title Ski Instructor - 1st Level,</li> <li>• students will know and understand the standards of safe and quality skiing through the games,</li> <li>• students will be able to organize the learning process through the game according to goals and content of learning process,</li> <li>• students will be aware with the purpose and impact of using improvised ski polygons for kids,</li> <li>• students will be (regarding to individual level of skiing knowledge and skills) able technically</li> </ul>
---	---

<p>pravilno demonstrirati začetne (in tudi nadaljevalne) elemente šole alpskega smučanja,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo znali svetovati pri izbiri smučarske opreme za otroke in začetnike,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli hierarhijo storitev Slovenske šole alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli osnove metodike in tehnike alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo znali smiselno upoštevati pedagoško didaktična načela pri učenju smučanja,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni z odgovornostjo pri vodenju šolskih skupin na smučiščih,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni z različnimi pristopi k učenju ter z izbiro vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja,</li> <li>• študenti bodo razumeli pomen didaktičnih pripomočkov in učinkovite uporabe le-teh v praksi.</li> </ul>	<p>properly demonstrate basic (and advanced) elements of the Alpine Skiing School,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• students will know how to advise at choosing the properly ski equipment for kids and beginners,</li> <li>• students will know and understand the hierarchy of elements of the Slovenian Alpine Ski School,</li> <li>• students will know the basics of the methods and techniques of alpine skiing,</li> <li>• students will be able to follow pedagogically and didactic principles by learning to ski,</li> <li>• students will be informed with responsibility by leading the groups of groups on the ski slopes,</li> <li>• students will be able to use the different approaches of learning process according to individual performances of the elements of skiing,</li> <li>• students will understand the effects of using the modern didactic accessories in practice.</li> </ul>
---	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p><b>Znanje in razumevanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznajo standarde znanj začetnih (in nadaljevalnih) oblik alpskega smučanja,</li> <li>• znajo uspešno načrtovati, organizirati in izvajati pedagoški proces na področju alpskega smučanja,</li> <li>• znajo in razumejo metodično didaktične postopke učenja osnovnih in zahtevnejših elementov alpskega smučanja za potrebe mlajših otrok in začetnikov,</li> <li>• znajo analizirati in vrednotiti pravilno tehniko izvedb začetnih (in nadaljevalnih) oblik smučanja,</li> <li>• znajo in so sposobni iskanja virov za pomoč pri izdelavi priprave na učenje alpskega smučanja.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p><b>Knowledge and Understanding:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• students know the standards of basic (and advanced) Alpine ski elements,</li> <li>• students know how to plan, organize and realize a teaching process,</li> <li>• they know and understand methodic and didactic process how to teach the basic elements of alpine skiing for kids and beginners,</li> <li>• they know how to analyze and evaluate the quality of technique of basic (and advanced) elements of alpine skiing,</li> <li>• they will be able to find new sources of technical support for teaching the alpine skiing.</li> </ul>
---	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretična predavanja bodo delno izvedena pred (december) začetkom praktičnega dela, delno pa med in po (marec, april) izvedbi vaj na snegu,</li> <li>• praktični del: demonstracija z razlago; frontalno-skupinsko in individualno s tematskimi delavnicami, individualno snemanje in analiza lastnega napredka znanja,</li> <li>• praktični del vaj se izvaja v obliki 5-dnevnega tečaja v januarju ali februarju,</li> <li>• preverjanje praktičnega znanja je zadnji dan tečaja,</li> <li>• seminarska naloga v obliki analize lastnega napredka znanja iz realiziranega programa.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretical lectures will be partially realized before (December), partially during and after practical work on the snow (in March and April),</li> <li>• practical part: demonstrations with explanations; frontal-group option, individual work and workshops, individual video recording and analysis of individual progress of skiing knowledge,</li> <li>• practical part of is organized as 5-day course in January or February,</li> <li>• practical exam is at the end of the course,</li> <li>• seminar work with an analysis of own progress in skiing knowledge from the realized program.</li> </ul>
---	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocenjevanje praktičnega znanja (ocene 1-10),</li> </ul>	50,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assessing of practical knowledge (grades 1-10),</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analiza individualnega napredka in izbire vaj za korekcijo pomanjkljivosti v gibanju ter ocena končnega pisnega izdelka</li> </ul>	20,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysis of individual progress and choose of exercises to correct the movement and the mark of the final seminar work (1A</li> </ul>

(1A in 1B) na podlagi videoposnetkov svojih lastnih izvedb elementov šole smučanja (ocene 1-10),		and 1B program) based on videos of their own performances of ski school elements (grades 1-10),
• pisni izpit z odgovori na teoretična vprašanja (ocene 1-10).	30,00 %	• written exam with answers on theoretical questions (grades 1-10).

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

##### Prof. dr. Milan Žvan

PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan, BELEHAR, Iztok. The path to success: alpine skiing - youngsters. Ljubljana: Mladinska knjiga International, [1983]. 138 str.

PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan. Pot do uspeha: alpsko smučanje - pionirji. Ljubljana: samozal. K. Petrovič, 1983. 131 str.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211-295.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 1212-1185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 37-44.

DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269.

ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kınanthropologica, ISSN 1212-1428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 75-81.

KONDRIČ, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes' attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 1303-2968, June 2013, vol. 12, issue 2, str. 290-297.

LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 57, str. 7-16.

ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, CUBELA, Mladen, LEŠNIK, Blaž. Gender- and sport-specific associations between religiousness and doping behavior in high-level team sports. Journal of religion and health, ISSN 1573-6571. [Online ed.], 2017, vol. 56, issue 4, str. 1348-1360.

SEKULIĆ, Damir, TAHIRAJ, Enver, ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, ULJEVIĆ, Ognjen, LEŠNIK, Blaž. Doping attitudes and covariates of potential doping behaviour in high-level team-sport athletes: gender specific analysis. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, Dec. 2016, vol. 15, iss. 4, str. 606-615.

##### Prof. dr. Blaž Lešnik

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Assessing the morphologic, motoric and psychologic status of young boys in alpine skiing based on expert modelling. Ocenjevanje morfološkega, motoričnega in psihološkega statusa mlajših dečkov v alpskem smučanju na podlagi ekspertnega modeliranja. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 27-35.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2000, vol. 32, no. 1, str. 40-46.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Comparison of centre of mass trajectories in modern giant slalom techniques. Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2003, vol. 35, no. 2, str. 191-200.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. The best slalom competitors-kinematic analysis of tracks and velocities. Kinesiology, international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2007, vol. 39, no. 1, str. 40-48.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije, 2007. 184 str., barve fotogr., tabeli. ISBN 978-961-91052-3-8.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. A turn to move on : alpine skiing - Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing: a university textbook and official syllabus developed for training courses for levels 1, 2 and 3 ski instructors. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010. 209 str. (Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo)

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan, LESKOŠEK, Bojan, SUPEJ, Matej. Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, ISSN 1212-1428, 2013, vol. 49, no. 1, str. 77-93,

ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968, 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606-619.

LEŠNIK, Blaž, GLINŠEK, Vanja, ŽVAN, Milan. Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing. *Science of gymnastics journal*, ISSN 2232-2639. 2015, vol. 7, no 2, str. 67-79.

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multi-axis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841-LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan.

Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 57, str. 7-16.

# ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Alpsko smučanje in deskanje na snegu
<b>Course title:</b>	Alpine skiing and snowboarding
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042878
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1132

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

<b>Nosilec predmeta/Lecturer:</b>	prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan
-----------------------------------	---

<b>Vrsta predmeta/Course type:</b>	izbirni/selective
------------------------------------	-------------------

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Predmet se izvaja na smeri **Športno treniranje**, skladno z možnostmi pa se lahko predmetu priključujejo tudi študenti smeri **Kineziologije** in **Športne vzgoje** (prilagojen dveletni program Alpsko smučanje in deskanje na snegu-usmerjanje; 12 KT). Izvedba bo potekala po večdnevnih sklopih na smučiščih s primernimi pogoji za delo. Program deskanja na snegu se izvaja v prilagojeni obliki.

#### Ostali pogoji:

Ustrezna oprema

### Prerequisites:

The course is carried out for students of **Sport training program**. According to possibilities the students of **Kinesiology** and **Physical Education programs** can also join (adapted 2-years study program Alpine Skiing and snowboarding-specialization; 12 ECTS). Realization of programs will take place over several days sets at ski resorts with suitable working conditions.

The snowboarding program is carried out in a customized way.

#### Other prerequisites:

Appropriate equipment

### Vsebina:

#### 2. letnik (8 ECTS):

##### Teoretični del:

TELESNA PRIPRAVA V ALPSKEM SMUČANJU

- načrtovanje, izvedba, nadzor in vrednotenje v procesa treninga, posebnosti v treningu alpskih smučarjev glede na starostno kategorijo in spol.

SPECIALNA DIDAKTIKA

### Content (Syllabus outline):

#### 2nd year (8 ECTS):

##### Theoretical part:

PHYSICAL PREPARATION IN ALPINE SKIING

- planning, organization, control and assessment of training, specifics of training regarding to age group and gender.

SPECIAL DIDACTICS



- prednosti in slabosti individualne ter skupinske vadbe glede na stopnjo znanja tečajnikov, sodobni didaktični pripomočki in učinkovita uporaba teh v praksi, praktični primeri uresničevanja didaktičnih načel pri učenju smučanja.

#### BIOMEHANIKA ALPSKEGA SMUČANJA

- sile pri smučanju v različnih zavojih (radij zavoja, celec, grbine...), ravnotežje in težišče telesa smučarja v definiranih okoliščinah smučanja, analiza energetskih vidikov pri smučanju, analiza optimalne smučine (taktika), analiza smučarskih zavojev, analiza tehnike smučanja mlajših/starejših tekmovalcev.

#### TEHNIKA IN METODIKA TEKMOVALNEGA ALPSKEGA SMUČANJA

- aktualne novosti na področju tehnike smučanja, faze tekmovalnega smučarskega zavoja, položaji smučiči glede na obremenitve v zavoju, položaji telesa v določenih fazah zavoja, nadzorovanje hitrosti pri vodenju zavojev po robnikih,
- izbira ustreznih metod dela in realnih ciljev pedagoškega procesa, učinkovitost pedagoškega procesa, materialno tehnične osnove za učenje, učne oblike (frontalna-skupinska, individualne), vsebina pouka in priprava na učno uro,
- enak cilj različne poti učenja; posebnosti pri metodičnih postopkih učenja smučanja različnih kategorij učencev, učinkovitost pri izbiri ustreznih vaj pri učenju smučanja.
- vloga demonstratorjev v procesu treninga tehnike, trening tehnike za različne starostne kategorije, oprema in pripomočki, analiza in izbira vaj za korekcije pomanjkljivosti izvedb,
- veleslalom kot bazična disciplina tekmovalnega alpskega smučanja,
- pomen postavitev in vaj v poligonih,
- namen veleslalomskih in slalomskih zavojev v »prostem« smučanju in smučanju v omejenem prostoru s poligoni,
- model ogrevanja in ohlajanja.

#### POSEBNOSTI PRI SMUČANJU V GORAH

- vplivi smučanja v goratem svetu na telesno počutje (dehidracija, sončarica, snežna slepota...), nevarnosti pri smučanju izven urejenih smučišč, obvezna oprema smučarjev izven urejenih smučišč, vremenski pojavi v goratem svetu, primeri spreminjanja snežne odeje in preventiva, vrste plazov in razlogi za proženje, zakonodaja pri nas in v tujini, primeri nesreč in poškodb pri smučanju (izven urejenih smučišč), postopek ukrepanja v primeru nesreč.

#### SKUPINSKA DINAMIKA IN SOCIALNI ODNOSI V ALPSKEM SMUČANJU

- značilnosti in načini vodenja skupin, vloga posameznika v skupini in vpliv skupine na

- advantages and disadvantages of group training according to skiers' knowledge, modern didactic accessories and their efficient use, practical examples of didactic principles of learning to ski.

#### BIOMECHANICS OF ALPINE SKIING

- forces by skiing in various turns (radius, deep snow, moguls), balance and body mass center in defined conditions, the analysis of energy aspects by alpine skiing, the analysis of optimal ski track (tactics), the analysis of competition ski turns, the analysis of younger/older competitors' technique.

#### TECHNIQUE AND METODICS OF COMPETITION ALPINE SKIING

- current innovations in the field of Alpine skiing technique, phases of competition ski turn, positions of skis in turns, body positions in various phases of a turn, speed control in carving technique,
- appropriate methods and real goals of learning process, the efficiency of learning process, material and technical support of learning, forms of teaching (frontal-group, individual), the content of lessons and preparation for a ski lesson,
- same goal-different approaches; specifics of methodical approaches for various levels of skiers/competitors, efficiency of choosing the appropriate exercises in the process of learning.
- the role of demonstrators in the process of training of technique, training of techniques for different age categories, equipment and accessories, analysis and choosing the exercises to correct the movement,
- giant slalom as the basic discipline in alpine skiing,
- the role of course settings and polygons,
- purpose of training of giant slalom and slalom turns in "free" skiing and skiing in limited space with polygons,
- warming up and calming model.

#### SPECIFICS OF SKIING IN HIGHER MOUNTAINS

- effects of skiing in the mountains on physical well-being (dehydration, sunburn, snow blindness...), dangerous in off-piste skiing and necessary ski equipment, weather conditions in the mountains, examples of changing of the snow and prevention, types of avalanches and reasons for them, Slovenian and foreign law of (off-piste) skiing, practical examples of accidents and injuries (at off-piste skiing), what to do in case of accidents.

#### GROUP DYNAMICS AND SOCIAL RELATIONS IN ALPINE SKIING

- managing the groups, the role of individuals in the group and the influence of group on

posameznika, sociometrija in določanje ključnih članov skupine.

#### SMUČARSKA OPREMA IN PRIPRAVA SMUČI ZA TEKMOVALCE

- natančnejša predstavitev posebnosti tekmovalne opreme v alpskem smučanju (smuči, smučarski čevlji, palice...),
- razumevanje ustrezne izbire tekmovalnih smuči z vezmi, smučarskih čevljev in ostale opreme,
- razumevanje posledic (ne)ustrezne priprave smuči za tekmovanja.

#### ODGOVORNOST UČITELJA/TRENERJA

- Zakon o varnosti na smučiščih, Kodeks etike in drugi zakonski akti učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije, vrste odgovornosti strokovnih smučarskih kadrov, primeri iz prakse.

#### TEKMOVALNA PRAVILA ZA RAZLIČNE KATEGORIJE TEKMOVALCEV V ALPSKEM SMUČANJU

- omejitve glede uporabe opreme tekmovalcev, pravila postavljanja prog, homologacije prog, pravila in pogoji izvedbe tekmovanj.

#### PSIHOLOŠKI VIDIKI TEKMOVALNEGA ALPSKEGA SMUČANJA

- zakonitosti psihologije ter vloga teh pri treniranju športnikov, analiza razvojnih posebnosti različnih starostnih kategorij tekmovalk in tekmovalcev v alpskem smučanju, specifični vidiki komunikacije med trenerjem in tekmovalci/kami, motivacija, osebnostne lastnosti tekmovalcev v alpskem smučanju, agresivnost in anksioznost, koncentracija v alpskem smučanju.

#### **Praktični del:**

#### PRIPRAVA SMUČI ZA TEKMOVALCE V ALPSKEM SMUČANJU

- praktični prikaz priprave smuči za tekmovalce, razumevanje posledic (ne)ustrezne priprave smuči, brušenje robnikov (brušenje kota odvisno od tekmovalne discipline), čiščenje drsne ploskve smučke, voskanje smuči in priprava smuči za tekmovanja.

#### TRENING TEHNIKE MLAJŠIH KATEGORIJ V ALPSKEM SMUČANJU (z video analizami)

- Imitacija tekmovalnih zavojev v »prostem« smučanju,
- vadba veleslaloma v »prostem« smučanju, vadba veleslaloma v enostavnih postavitvah, primeri poligonov za postavitve veleslaloma,
- vadba slaloma v »prostem« smučanju, vadba slaloma v enostavnih postavitvah, primeri poligonov s krajšimi slalomskimi razdaljami,
- osnovne postavitve in organizacija treninga veleslaloma za mlajše kategorijo tekmovalcev,
- posebnosti postavitve na veleslalomskih tekmovanjih za otroke,
- pomembni elementi tehnike pri treningu v postavitvah (uravnovežen položaj telesa, gibanje težišča, stransko gibanje spodnjega dela telesa),

individual member, sociometric test and determination of group key members.

#### SKI EQUIPMENT AND PREPARATION OF SKIS FOR COMPETITORS

- detailed presentation of specifics of ski equipment for competitors in alpine skiing (skis, ski boots, ski poles, ski helmet, ...),
- understanding of importance of skis, ski boots and other equipment for competition in alpine skiing,
- understanding of (not)appropriate preparation of skis for competitions.

#### RESPONSIBILITY OF SKI INSTRUCTOR/COACH

- Ski Safety Law, Codex of ethics and other legal acts of ski instructors and trainers, responsibilities of ski instructors and coaches, the cases from praxis.

#### COMPETITION RULES FOR VARIOUS CATEGORIES OF COMPETITORS IN ALPINE SKIING

- limitations of competitors' equipment, rules of course setting, homologation of courses, rules and conditions of competition organization.

#### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMPETITIVE ALPINE SKIING

- psychology in training process, analysis of specific developmental stages of competitors in Alpine skiing, specific aspects of communication between coach and competitors, motivation, personal characteristics of competitors in alpine skiing, aggressivity and anxiety in sports, concentration in alpine skiing.

#### **Practical part:**

#### SKI SERVICE FOR COMPETITORS IN ALPINE SKIING

- demonstration of preparation the skis for competitors, understanding the consequences of (not)appropriate preparation of skis, preparation of ski edges (the angle depends on ski discipline), cleaning the skis, waxing, preparation of skis for competitions.

#### TRAINING OF TECHNIQUE OF YOUNG CATEGORIES IN ALPINE SKIING (with video analysis)

- Imitation of alpine skiing competition turns in "free" skiing,
- giant slalom training in "free" skiing, giant slalom training in simple course settings, examples of polygons for giant slalom settings,
- slalom training in "free" skiing, slalom training in simple course settings, examples of polygons for slalom settings,
- basic course settings and organization of giant slalom training for young categories of competitors,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravočasnost, natančnost, ritmičnost, hitrost in mehkoča v povezavi z izbiro vaj v poligonu, pravilno vodenje smuči v zavoju,</li> <li>• simulacija VSL treninga za mlajše kategorije,</li> <li>• simulacija SL treninga za mlajše kategorije,</li> <li>• model ogrevanja in ohlajanja,</li> <li>• trajanje treninga tehnike in pomembne prilagoditve vadbe glede na kategorijo tekmovalcev.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• specifics of giant slalom course settings for children,</li> <li>• important elements of ski technique at children (balanced body position, body mass center and lateral movement of competitors lower body),</li> <li>• timing, precision, rhythmic, speed and softness in relation with choosing the exercises in polygons,</li> <li>• simulation of GS training for younger categories,</li> <li>• simulation of SL training for younger categories,</li> <li>• the model of warming up and calming,</li> <li>• duration of training and specifics of training of the category of competitors.</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Božič B. in sod. (2012). PRIROČNIK ZA PREDAVATELJE TEORETIČNIH VSEBIN NA KADROVSKIH TEČAJIH ZUTS SLOVENIJE. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije</li> <li>2. Kugovnik O., Supej M. &amp; B. Nemeč (2003). Biomehanika alpskega smučanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 191 str., ilustr., graf. prikazi.</li> <li>3. Lešnik, B., Sekulić, D., Supej, M., Esco, M. R., Žvan, M. (2017). Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, vol. 57, str. 716.</li> <li>4. Lešnik B. &amp; M. Žvan (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije</li> <li>5. Lešnik B. (1999). Definiranje in primerjava učinkovitosti gibalnih struktur sodobnih veleslalomskih tehnik. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport</li> <li>6. Lešnik B., Žvan, M. (2010). A turn to move on. Ljubljana: Fakulteta za šport</li> <li>7. Petrović, K., Šmitek, J. &amp; M. Žvan (1984). Pot do uspeha: alpsko smučanje - pionirji. Ljubljana: samozaložba Petrović.</li> <li>8. Petrović K., I. Belchar &amp; R. Petrović (1987). Po Rokovih smučinah. Sarajevo</li> <li>9. Pišot, R., Supej, M. Kipp, R. (2010). Skiing is a game. Pedagogical and biomechanical foundations of learning to ski.</li> <li>10. Tušak M. &amp; M. Tušak (1997). Psihologija športa. Dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 354 str.,</li> <li>11. Ušaj A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ponatis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 299 str., tabele, graf. prikazi.</li> <li>12. Žvan, M., Lešnik, B., Dolenc, M. (1995). Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>13. Žvan, M., Lešnik, B. (2007). Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, vol. 37, no. 1, str. 3744.</li> <li>14. Žvan, M., Dolenc, M. (2002). Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 12121428, vol. 38, št. 1, str. 7581.</li> </ol>
---

### Cilji in kompetence:

#### Cilji predmeta:

- Osnovni cilj programa je usposobiti študente za strokovno delo na področju vseh ravni, zlasti pa vrhunskega alpskega smučanja,
- samostojno načrtovanje, vodenje, organiziranja in vrednotenje procesa vadbe športnikov ali ekip vseh starosti,
- znanja za sodelovanje tudi pri iskanju talentov in odgovornosti za učenje, treniranje in vodenje različnih kategorij tekmovalcev na tekmovanjih,

### Objectives and competences:

#### Goals of subject:

- The main purpose of the program is the competence for professional work with (the top level) athletes in alpine skiing,
- Students will be able independently to plan, lead, organize and evaluate the effects of training process of all ages athletes or teams,
- students will also be able to participate in searching for talents and will be responsible for

- pridobitev znanj o razvojnih značilnostih tekmovalcev in tekmovalk v alpskem smučanju,
- poznavanje posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.

**Predmetno specifične kompetence predmeta:**

- po uspešno zaključenem programu (glede na ocene individualnega znanja) bodo študenti izpolnjevali vse pogoje za pridobitev strokovnih nazivov Strokovni delavec 1 (Učitelj alpskega smučanja 1) in Trener alpskega smučanja ali Strokovni delavec 2 (Učitelj alpskega smučanja 2) in naziv Trener PRO alpskega smučanja,
- študenti bodo znali načrtovati, izvajati, nadzorovati in vrednotiti proces športne vadbe z vsemi posebnostmi alpskega smučanja,
- študenti bodo seznanjeni z aktualnimi novostmi na področju vrhunske tehnike tekmovalnega alpskega smučanja,
- študenti bodo poznali in razumeli posebnosti učenja in treniranja alpskega smučanja različnih kategorij učencev,
- študenti bodo poznali in razumeli celoten koncept treninga z metodami razvoja vseh dimenzij pomembnih za doseganje uspešnosti,
- študenti bodo poznali in razumeli pomen odnosov v skupini,
- študenti bodo seznanjeni z vsemi potrebnimi preventivnimi postopki glede varnosti v alpskem smučanju,
- študenti bodo poznali in razumeli vidike biomehanike tekmovalnega alpskega smučanja,
- študenti se bodo zavedali vseh odgovornosti pri delu z različnimi kategorijami učencev in tekmovalcev v alpskem smučanju,
- študenti bodo poznali in obvladali vsa pravila in omejitve v tekmovalnem alpskem smučanju,
- študenti bodo znali sami pripraviti drsno ploskev smučí glede na tekmovalne ali vadbene pogoje,
- študenti bodo obvladali demonstracijo tekmovalnih elementov tekmovalne šole alpskega smučanja,
- študenti bodo obvladali periodizacijo in celoten koncept treninga mlajših in tudi starejših kategorij tekmovalcev v alpskem smučanju,
- študenti bodo znali postaviti ustrezne postavitve glede na vsebine in cilje procesa treninga,
- študenti bodo poznali in razumeli uporabo sodobnih tehnologij v procesu vadbe alpskega smučanja,
- študenti bodo usposobljeni za spremljanje in razvoj stanja psihosomatičnega statusa različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju,
- študenti bodo poznali in razumeli pomen pravilne prehrane v vadbenem procesu,
- študenti bodo strokovno usposobljeni za delo v smučarskih šolah, klubih in drugih tekmovalnih selekcijah v alpskem smučanju,

learning, coaching, and leading of competitors on competitions.

- acquiring the knowledge about development characteristics of male and female alpine skiers,
- to get the knowledge for work with handicap people and people with disabilities.

**The subject specific competences are:**

- after successfully completing the program, candidates will be (according to their knowledge) able to achieve the professional title of Ski instructor 1 and Alpine Skiing Coach or Ski instructor 2 and Alpine skiing Coach PRO,
- students will be able to plan, realize, supervise and evaluate the process of sports training with all the specifics of alpine skiing,
- students will be informed about the latest news in the field of competition alpine skiing technique,
- students will know and understand the specifics of learning and coaching different categories of learners and competitors,
- students will know and understand the whole concept of training with methods of training the dimensions, relevant for success,
- students will know and understand the importance of group dynamics,
- students will be informed with all the necessary preventive procedures for alpine skiing safety,
- students will know and understand the aspects of biomechanics in alpine skiing,
- students will be informed about all the responsibilities by working with different categories of groups and alpine skiing competitors,
- students will know all the rules and restrictions in alpine skiing,
- students will be able to prepare the skis according to competitive or training conditions,
- students will be able to demonstrate the competition elements of the alpine skiing school,
- students will know and understand the periodization of training process and the whole concept of training of junior and top categories of alpine skiing competitors,
- students will be able to make appropriate course settings based on the content and goals of the training process
- students will know and understand the use of modern technologies in the process of alpine skiing training,
- students will be able to manage the development of psychosomatic status of different age categories in competitive alpine skiing,
- students will know and understand the importance of proper nutrition in the process of training,
- students will be qualified for working in ski schools, ski clubs and other alpine ski racing teams,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo poznali posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students will be informed about specifics by work with handicap people and people with disabilities.</li> </ul>
---	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p><b>Znanje in razumevanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo znali uspešno izvajati, organizirati, načrtovati in vrednotiti procesa vadbe oz. treninga na področju (tekmovalnega) alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo razumeli in obvladali pojme, zakonitosti in postopke učenja in treniranja različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p><b>Knowledge and understanding:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• students will be able to lead, organize, plan and evaluate training processes in (competitive) alpine skiing,</li> <li>• students will understand and know the concepts, principles and procedures of learning and coaching the different age categories in (competitive) alpine skiing.</li> </ul>
--	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretična predavanja in praktično delo na snegu; demonstracija z razlago, frontalno s skupino in individualno ter s tematskimi delavnicami na snegu, video analize lastnega napredka,</li> <li>• Predmet se bo izvajal po večdnevni vsebinskih sklopih,</li> <li>• seminarska naloga z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretical and practical part; demonstration with explanation; frontal way with a group or individual and workshops on the snow, video analysis of own improvement,</li> <li>• The practical and theoretical part will be organized in several days sets,</li> <li>• seminar work with the contents of competition alpine skiing.</li> </ul>
--	---

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena praktičnega obvladanja tehnike alpskega smučanja in trenerskih vsebin (ocene 110),</li> </ul>	50,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assessment of alpine ski technique and practical knowledge of coaching contents (grades 110),</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 110),</li> </ul>	30,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oral presentation of theoretical knowledge (grades 110),</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seminarska naloga.</li> </ul>	20,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seminar work.</li> </ul>

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p><b>Prof. dr. Milan Žvan</b>          PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan, BELEHAR, Iztok. The path to success: alpine skiing youngsters. Ljubljana: Mladinska knjiga International, [1983]. 138 str.          PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan. Pot do uspeha: alpsko smučanje pionirji. Ljubljana: samozal. K. Petrovič, 1983. 131 str.          ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211295.          ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 3744.          DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 13182269.          ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinesiology, ISSN 12121428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 7581.          KONDRIC, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes` attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 13032968, june 2013, vol. 12, issue 2, str. 290297.          LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.</p>
--

ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, CUBELA, Mladen, LEŠNIK, Blaž. Gender and sportspecific associations between religiousness and doping behavior in highlevel team sports. *Journal of religion and health*, ISSN 15736571. [Online ed.], 2017, vol. 56, issue 4, str. 13481360.

SEKULIĆ, Damir, TAHIRAJ, Enver, ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, ULJEVIĆ, Ognjen, LEŠNIK, Blaž. Doping attitudes and covariates of potential doping behaviour in highlevel teamsport athletes: gender specific analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 13032968, Dec. 2016, vol. 15, iss. 4, str. 606615.

**Prof. dr. Blaž Lešnik**

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Assessing the morphologic, motoric and psychologic status of young boys in alpine skiing based on expert modelling. Ocenjevanje morfološkega, motoričnega in psihološkega statusa mlajših dečkov v alpskem smučanju na podlagi ekspertnega modeliranja. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 13182269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 2735.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2000, vol. 32, no. 1, str. 4046.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Comparison of centre of mass trajectories in modern giant slalom techniques. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2003, vol. 35, no. 2, str. 191200.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. The best slalom competitorskinematic analysis of tracks and velocities. *Kinesiology, international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2007, vol. 39, no. 1, str. 4048.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]. Ljubljana: SZSZUTS Slovenije, 2007. 184 str., barve fotogr., tabeli. ISBN 9789619105238.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. A turn to move on : alpine skiing Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing: a university textbook and official syllabus developed for training courses for levels 1, 2 and 3 ski instructors. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010. 209 str. (Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo)

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan, LESKOŠEK, Bojan, SUPEJ, Matej. Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, ISSN 12121428, 2013, vol. 49, no. 1, str. 7793,

ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606619.

LEŠNIK, Blaž, GLINŠEK, Vanja, ŽVAN, Milan. Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing. *Science of gymnastics journal*, ISSN 22322639. 2015, vol. 7, no 2, str. 6779.

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multiaxis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841

LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan.

Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.

# ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Alpsko smučanje in deskanje na snegu
<b>Course title:</b>	Alpine skiing and snowboarding
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076328
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1132

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

<b>Nosilec predmeta/Lecturer:</b>	prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan
-----------------------------------	---

<b>Vrsta predmeta/Course type:</b>	izbirni/selective
------------------------------------	-------------------

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Predmet se izvaja na smeri **Športno treniranje**, skladno z možnostmi pa se lahko predmetu priključujejo tudi študenti smeri **Kineziologije** in **Športne vzgoje** (prilagojen dveletni program Alpsko smučanje in deskanje na snegu-usmerjanje; 12 KT). Izvedba bo potekala po večdnevnih sklopih na smučiščih s primernimi pogoji za delo. Program deskanja na snegu se izvaja v prilagojeni obliki.

#### Ostali pogoji:

Ustrezna oprema

### Prerequisites:

The course is carried out for students of **Sport training program**. According to possibilities the students of **Kinesiology** and **Physical Education programs** can also join (adapted 2-years study program Alpine Skiing and snowboarding-specialization; 12 ECTS). Realization of programs will take place over several days sets at ski resorts with suitable working conditions.

The snowboarding program is carried out in a customized way.

#### Other prerequisites:

Appropriate equipment

### Vsebina:

#### 3. letnik (7 ECTS):

##### Teoretični del:

SODOBNE TEHNOLOGIJE V PROCESU TRENINGA, TEKMOVANJ IN MERITEV V ALPSKEM SMUČANJU

- analiza smučarske tehnike in taktike s pomočjo sodobnih programskih orodij (RTK L1 GNSS in

### Content (Syllabus outline):

#### 3rd year (7 ECTS):

##### Theoretical part:

MODERN TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TRAINING, COMPETITIONS AND MEASUREMENTS IN ALPINE SKIING

- analysis of skiing techniques and tactics with modern technologies (RTK L1 GNSS and other

drugih sistemov za merjenje dinamičnih in kinematičnih parametrov),

- spremljanje dimenzij psihosomatičnega statusa tekmovalcev (meritve) tekmovalcev različnih starostnih kategorij, vrste meritev glede na zelene cilje procesa treninga, meritve motoričnih sposobnosti, meritve telesnih značilnosti, meritve v alpskem smučanju,

- primeri znanstvenih raziskav tek. alp. smučanja.

#### ETIKA IN TRENERSKI KODEKS

- pravni vidiki organiziranega treninga na smučišču,
- Kodeks etike učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije, naloge in odgovornosti trenerja.

#### MANAGEMENT V ŠPORTU S PRIMERI IZ ALPSKEGA SMUČANJA

- vodenje in upravljanje sistemov v športu, organiziranost in delovanje športnih zvez in klubov, trženje v športu, financiranje športa, informatika v športu.

#### TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TRENINGOV IN TEKMOVANJ V TEHNIČNIH DISCIPLINAH ZA FIS PROGRAM EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL:

- višinske razlike, razdalje med vratci, različne možnosti postavljanja, taktika smučanja, start, prehod skozi cilj, obvezna oprema za potrebe in možnosti organizacije treninga slaloma in veleslaloma, omejitve glede opreme, rezervacija in priprava terena, varnostne zahteve, količine vadbe in vsebine vadbe elementov tehničnih disciplin (slalom, veleslalom), posebnosti vadbe tehničnih disciplin v različnih obdobjih procesa treninga.

#### TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TRENINGOV IN TEKMOVANJ V HITRIH DISCIPLINAH ZA KATEGORIJE FIS PROGRAM EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL:

- pogoji za organizacijo treningov in tekmovalj v hitrih disciplinah, rezervacija in priprava terena, varnostne zahteve, višinske razlike postavitve prog, razdalje med vratci, različne možnosti postavljanja, taktika, start, prehod skozi cilj, obvezna oprema, omejitve glede opreme, metodika vadbe elementov hitrih disciplin (smuk, superveleslalom), posebnosti vadbe hitrih disciplin.

#### SPECIALNA DIDAKTIKA (PRIMERI POSTAVLJANJA) ZA KATEGORIJE FIS PROGRAM, EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL

- trening tehnike za različne kategorije in prilagoditev vadbe glede na kategorijo, korekcije pomanjkljivosti tehnike smučanja,
- primeri postavitve, izbira metodičnih nalog v različnih postavitvah, didaktični pripomočki za popraviljanje pomanjkljivosti tekmovalne tehnike izkušenejših tekmovalcev,

measurement systems of dynamic and kinematic parameters),

- monitoring of psychosomatic status of competitors (measurements) of different age categories in alpine skiing, different types of measurements according to goals of training process, anthropometry, morphological, motor abilities measurements in alpine skiing,
- scientific approaches and researching in alpine skiing.

#### ETHICS AND TRAINER CODEX

- law aspects of training on the ski slopes,
- Codex of Ethics of ski trainers and instructors in Slovenia, tasks and responsibilities of ski coach.

#### MANAGEMENT IN SPORT WITH CASES FROM ALPINE SKIING

- managing of the systems in sports, system of organization of sports associations and ski clubs, marketing in sports, financing in sports, informatics in sports.

#### COMPETITION RULES AND ORGANISATION OF TRAINING AND COMPETITIONS IN TECHNICAL DISCIPLINES FOR FIS PROGRAM, EUROPA CUP AND WORLD CUP:

- vertical drop difference, distance between the gates, various course settings, tactic of skiing, start, going through the finish line, necessary equipment and conditions for organizing slalom and giant slalom training, limitations of competitors' equipment, reservation and preparation of the slopes, safety regulations, content and quantity of slalom and giant slalom training in different periods of training process.

#### COMPETITION COMPETITIONS RULES AND ORGANISATION OF TRAINING AND COMPETITIONS IN SPEED DISCIPLINES FOR FIS PROGRAM, EC AND WC:

- conditions for organizing the training and competitions of speed disciplines, reservation and preparation of slopes, safety regulations vertical drop differences, distance between gates, various possibilities of settings, tactic of skiing, start, going through the finish line, necessary equipment, limitations of competitors' equipment, content and quantity of downhill and super G training in different periods of training process.

#### SPECIAL DIDACTICS (METHODS OF SETTING) FOR FIS PROGRAM, EUROPA CUP AND WORLD CUP

- training techniques for various categories and adjustments of training to the categories,
- examples of course settings, the use of methodical tasks in various course settings, didactic accessories for corrections of competitive technique of experienced competitors,



- kombiniranje treninga hitrih in tehničnih disciplin in pomen tekmovanj v kombinaciji,
- vadba taktike smučanja med vratci.

#### ŠPORTNA PREHRANA IN DOPING

- pomen pravilne prehrane v vadbenem procesu in dodatkov v prehrani športnikov, načrtovanje prehranjevanja, učinkovitost delovanja organizma glede na ustrezno prehrano,
- doping v alpskem smučanju.

#### POSEBNOSTI DELA Z INVALIDI IN Z LJUDMI S POSEBNIMI POTREBAMI

- možnosti vključevanja invalidov in ljudi s posebnimi potrebami v tekmovalno alpsko smučanje,
- posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.

#### **Praktični del:**

#### VSEBINE SNEŽNIH TRENINGOV TEHNIČNIH DISCIPLIN ZA KATEGORIJE FIS PROGRAM EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL:

- različne možnosti postavljanja glede na cilj in značilnosti terena,
- vadba taktike (linij) smučanja,
- tehnika starta in prehoda skozi ciljno črto,
- zagotovitev varnostnih zahtev,
- posebnosti vadbe tehničnih disciplin v različnih obdobjih procesa treninga.

#### VSEBINE SNEŽNIH TRENINGOV HITRIH DISCIPLIN ZA FIS PROGRAM EVROPSKI POKAL IN SVETOVNI POKAL:

- pogoji za organizacijo treningov in priprava terena (valovi, skoki), varnostne zahteve, razdalje med vratci in možnosti postavljanja,
- tehnika starta in prehoda skozi cilj (video analize),
- vadba skokov in drugih elementov tehnike hitrih disciplin (smuk, superveleslalom; video analize).
- vadba elementov taktike (video analize),
- prilagoditev vadbe glede na kategorijo,
- korekcije pomanjkljivosti tehnike smučanja (video analize).
- posebnosti vadbe hitrih disciplin v različnih obdobjih procesa treninga.

#### POSEBNOSTI DELA Z INVALIDI IN Z LJUDMI S POSEBNIMI POTREBAMI

- posebnosti pri delu na snegu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.

#### MERITVE RAZLIČNIH KATEGORIJ TEKMOVALCEV V ALPSKEM SMUČANJU

- sodelovanje na meritvah motoričnih sposobnosti, telesnih značilnosti in drugih dimenzij v alpskem smučanju.

#### SEMINARSKA NALOGA IN INIVIDUALNO NABIRANJE PRAKTIČNIH IZKUŠENJ (delo v klubih in reprezentancah).

- combinations of training of speed and technical disciplines and the meanings of combi competitions,
- training of tactics.

#### SPORTS NUTRITION AND DOPING

- the meaning of nutrition during training and supplements in nutrition, planning of nutrition, the effect of the competitors body regarding to quality of the nutrition,
- doping in alpine skiing.

#### SPECIFICS IN WORKING WITH HANDICAP PEOPLE AND PEOPLE WITH DISABILITIES IN ALPINE SKIING

- possibilities of involving handicap people and people with disabilities in competitive alpine skiing,
- specifics of working with handicap people and people with disabilities.

#### **Practical part:**

#### CONTENT OF SNOW TRAINING OF TECHNICAL DISCIPLINES FOR FIS PROGRAM, EUROPA CUP AND WORLD CUP:

- various course settings according to the goal of training and configuration of the slope
- training of tactic, lines of skiing,
- technique of start and crossing the finish line,
- safety regulations,
- content and quantity of slalom and giant slalom training in different periods of training process.

#### CONTENT OF SNOW TRAINING OF SPEED DISCIPLINES FOR FIS PROGRAM, EUROPA CUP AND WORLD CUP:

- conditions for organizing the training and preparation of slopes (waves, jumps), safety regulations, distance between gates, various possibilities of settings,
- training of start and crossing the finish line (video analysis),
- training of jumps and other elements of speed disciplines technique (super G, DH; video analysis),
- training of tactic elements and lines of skiing (video analysis),
- organization of training according to category of competitors,
- corrections of competition technique (video analysis)
- content and quantity of downhill and super G training in different periods of training process.

#### SPECIFICS IN WORKING WITH HANDICAP PEOPLE AND PEOPLE WITH DISABILITIES IN ALPINE SKIING

- specifics of working on the snow with handicap people and people with disabilities.

#### MEASUREMENTS OF VARIOUS CATEGORIES OF COMPETITORS IN ALPINE SKIING

	<ul style="list-style-type: none"> <li>participating at measurements of motor abilities, anthropometry, morphology, and other dimensions in alpine skiing.</li> </ul> <p>SEMINAR WORK AND INDIVIDUAL PRACTICAL WORK (work in ski clubs and ski national ski teams).</p>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>Božič B. et al (2012). PRIROČNIK ZA PREDAVATELJE TEORETIČNIH VSEBIN NA KADROVSKIH TEČAJIH ZUTS SLOVENIJE. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije</li> <li>Kugovnik O., Supej M. &amp; B. Nemeč (2003). Biomehanika alpskega smučanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 191 str., ilustr., graf. prikazi.</li> <li>Lešnik, B., Sekulič, D., Supej, M., Esco, M. R., Žvan, M. (2017). Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, vol. 57, str. 716.</li> <li>Lešnik B. &amp; M. Žvan (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije</li> <li>Lešnik B. (1999). Definiranje in primerjava učinkovitosti gibalnih struktur sodobnih veleslalomskih tehnik. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport</li> <li>Lešnik B., Žvan, M. (2010). A turn to move on. Ljubljana: Fakulteta za šport</li> <li>Petrovič, K., Šmitek, J. &amp; M. Žvan (1984). Pot do uspeha: alpsko smučanje - pionirji. Ljubljana: samozaložba Petrovič.</li> <li>Petrovič K., I. Belehar &amp; R. Petrovič (1987). Po Rokovih smučinah. Sarajevo</li> <li>Pišot, R., Supej, M. Kipp, R. (2010). Skiing is a game. Pedagogical and biomechanical foundations of learning to ski.</li> <li>Tušak M. &amp; M. Tušak (1997). Psihologija športa. Dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 354 str.,</li> <li>Ušaj A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ponatis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 299 str., tabele, graf. prikazi.</li> <li>Žvan, M., Lešnik, B., Dolenc, M. (1995). Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>Žvan, M., Lešnik, B. (2007). Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, vol. 37, no. 1, str. 3744.</li> <li>Žvan, M., Dolenc, M. (2002). Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 12121428, vol. 38, št. 1, str. 7581.</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

#### Cilji predmeta:

- Osnovni cilj programa je usposobiti študente za strokovno delo na področju vseh ravni, zlasti pa vrhunskega alpskega smučanja,
- samostojno načrtovanje, vodenje, organiziranja in vrednotenje procesa vadbe športnikov ali ekip vseh starosti,
- znanja za sodelovanje tudi pri iskanju talentov in odgovornosti za učenje, treniranje in vodenje različnih kategorij tekmovalcev na tekmovanjih,
- pridobitev znanj o razvojnih značilnostih tekmovalcev in tekmovalk v alpskem smučanju,
- poznavanje posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.

#### Predmetno specifične kompetence predmeta:

- po uspešno zaključenem programu (glede na ocene individualnega znanja) bodo študenti

### Objectives and competences:

#### Goals of subject:

- The main purpose of the program is the competence for professional work with (the top level) athletes in alpine skiing,
- Students will be able independently to plan, lead, organize and evaluate the effects of training process of all ages athletes or teams,
- students will also be able to participate in searching for talents and will be responsible for learning, coaching, and leading of competitors on competitions.
- acquiring the knowledge about development characteristics of male and female alpine skiers,
- to get the knowledge for work with handicap people and people with disabilities.

#### The subject specific competences are:

<p>izpolnjevali vse pogoje za pridobitev strokovnih nazivov Strokovni delavec 1 (Učitelja alpskega smučanja 1) in Trener alpskega smučanja ali Strokovni delavec 2 (Učitelj alpskega smučanja 2) in naziv Trener PRO alpskega smučanja,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo znali načrtovati, izvajati, nadzorovati in vrednotiti proces športne vadbe z vsemi posebnostmi alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni z aktualnimi novostmi na področju vrhunske tehnike tekmovalnega alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli posebnosti učenja in treniranja alpskega smučanja različnih kategorij učencev,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli celoten koncept treninga z metodami razvoja vseh dimenzij pomembnih za doseganje uspešnosti,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli pomen odnosov v skupini,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni z vsemi potrebnimi preventivnimi postopki glede varnosti v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli vidike biomehanike tekmovalnega alpskega smučanja,</li> <li>• študenti se bodo zavedali vseh odgovornosti pri delu z različnimi kategorijami učencev in tekmovalcev v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali in obvladali vsa pravila in omejitve v tekmovalnem alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo znali sami pripraviti drsno ploskev smuči glede na tekmovalne ali vadbene pogoje,</li> <li>• študenti bodo obvladali demonstracijo tekmovalnih elementov tekmovalne šole alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo obvladali periodizacijo in celoten koncept treninga mlajših in tudi starejših kategorij tekmovalcev v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo znali postaviti ustrezne postavitve glede na vsebine in cilje procesa treninga,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli uporabo sodobnih tehnologij v procesu vadbe alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo usposobljeni za spremljanje in razvoj stanja psihosomatičnega statusa različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli pomen pravilne prehrane v vadbenem procesu,</li> <li>• študenti bodo strokovno usposobljeni za delo v smučarskih šolah, klubih in drugih tekmovalnih selekcijah v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• after successfully completing the program, candidates will be (according to their knowledge) able to achieve the professional title of Ski instructor 1 and Alpine Skiing Coach or Ski instructor 2 and Alpine skiing Coach PRO,</li> <li>• students will be able to plan, realize, supervise and evaluate the process of sports training with all the specifics of alpine skiing,</li> <li>• students will be informed about the latest news in the field of competition alpine skiing technique,</li> <li>• students will know and understand the specifics of learning and coaching different categories of learners and competitors,</li> <li>• students will know and understand the whole concept of training with methods of training the dimensions, relevant for success,</li> <li>• students will know and understand the importance of group dynamics,</li> <li>• students will be informed with all the necessary preventive procedures for alpine skiing safety,</li> <li>• students will know and understand the aspects of biomechanics in alpine skiing,</li> <li>• students will be informed about all the responsibilities by working with different categories of groups and alpine skiing competitors,</li> <li>• students will know all the rules and restrictions in alpine skiing,</li> <li>• students will be able to prepare the skis according to competitive or training conditions,</li> <li>• students will be able to demonstrate the competition elements of the alpine skiing school,</li> <li>• students will know and understand the periodization of training process and the whole concept of training of junior and top categories of alpine skiing competitors,</li> <li>• students will be able to make appropriate course settings based on the content and goals of the training process</li> <li>• students will know and understand the use of modern technologies in the process of alpine skiing training,</li> <li>• students will be able to manage the development of psychosomatic status of different age categories in competitive alpine skiing,</li> <li>• students will know and understand the importance of proper nutrition in the process of training,</li> <li>• students will be qualified for working in ski schools, ski clubs and other alpine ski racing teams,</li> <li>• students will be informed about specifics by work with handicap people and people with disabilities.</li> </ul>
---	---

**Predvideni študijski rezultati:**

**Znanje in razumevanje:**

- študenti bodo znali uspešno izvajati, organizirati, načrtovati in vrednotiti procesa vadbe oz.

**Intended learning outcomes:**

**Knowledge and understanding:**

<p>treninga na področju (tekmovalnega) alpskega smučanja,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo razumeli in obvladali pojme, zakonitosti in postopke učenja in treniranja različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students will be able to lead, organize, plan and evaluate training processes in (competitive) alpine skiing,</li> <li>• students will understand and know the concepts, principles and procedures of learning and coaching the different age categories in (competitive) alpine skiing.</li> </ul>
--	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretična predavanja in praktično delo na snegu; demonstracija z razlago, frontalno s skupino in individualno ter s tematskimi delavnicami na snegu, video analize lastnega napredka,</li> <li>• Predmet se bo izvajal po večdnevni vsebinskih sklopih,</li> <li>• seminarska naloga z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretical and practical part; demonstration with explanation; frontal way with a group or individual and workshops on the snow, video analysis of own improvement,</li> <li>• The practical and theoretical part will be organized in several days sets,</li> <li>• seminar work with the contents of competition alpine skiing.</li> </ul>
--	---

<p><b>Načini ocenjevanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena praktičnega obvladanja tehnike alpskega smučanja in trenerskih vsebin (ocene 110),</li> <li>• ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 110),</li> <li>• seminarska naloga.</li> </ul>	<p><b>Delež/Weight</b></p> <p>50,00 %</p> <p>30,00 %</p> <p>20,00 %</p>	<p><b>Assessment:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assessment of alpine ski technique and practical knowledge of coaching contents (grades 110),</li> <li>• oral presentation of theoretical knowledge (grades 110),</li> <li>• seminar work.</li> </ul>
--	---	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Prof. dr. Milan Žvan**  
 PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan, BELEHAR, Iztok. The path to success: alpine skiing youngsters. Ljubljana: Mladinska knjiga International, [1983]. 138 str.  
 PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan. Pot do uspeha: alpsko smučanje pionirji. Ljubljana: samozal. K. Petrovič, 1983. 131 str.  
 ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211295.  
 ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 3744.  
 DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 13182269.  
 ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinesiology, ISSN 12121428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 7581.  
 KONDRIČ, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes' attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 13032968, June 2013, vol. 12, issue 2, str. 290297.  
 LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.  
 ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, CUBELA, Mladen, LEŠNIK, Blaž. Gender and sport-specific associations between religiousness and doping behavior in highlevel team sports. Journal of religion and health, ISSN 15736571. [Online ed.], 2017, vol. 56, issue 4, str. 13481360.  
 SEKULIĆ, Damir, TAHIRAJ, Enver, ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, ULJEVIĆ, Ognjen, LEŠNIK, Blaž. Doping attitudes and covariates of potential doping behaviour in highlevel teamsport athletes: gender specific analysis. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 13032968, Dec. 2016, vol. 15, iss. 4, str. 606615.

**Prof. dr. Blaž Lešnik**

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Assessing the morphologic, motoric and psychologic status of young boys in alpine skiing based on expert modelling. Ocenjevanje morfološkega, motoričnega in psihološkega statusa mlajših dečkov v alpskem smučanju na podlagi ekspertnega modeliranja. *Kinesiology Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 13182269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 2735.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2000, vol. 32, no. 1, str. 4046.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Comparison of centre of mass trajectories in modern giant slalom techniques. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2003, vol. 35, no. 2, str. 191200.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. The best slalom competitorskinematic analysis of tracks and velocities. *Kinesiology, international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2007, vol. 39, no. 1, str. 4048.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]. Ljubljana: SZSZUTS Slovenije, 2007. 184 str., barve fotogr., tabeli. ISBN 9789619105238.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. A turn to move on : alpine skiing Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing: a university textbook and official syllabus developed for training courses for levels 1, 2 and 3 ski instructors. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010. 209 str. (Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo)

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan, LESKOŠEK, Bojan, SUPEJ, Matej. Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, ISSN 12121428, 2013, vol. 49, no. 1, str. 7793,

ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606619.

LEŠNIK, Blaž, GLINŠEK, Vanja, ŽVAN, Milan. Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing. *Science of gymnastics journal*, ISSN 22322639. 2015, vol. 7, no 2, str. 6779.

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multiaxis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841

LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.

# ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Alpsko smučanje in deskanje na snegu
<b>Course title:</b>	Alpine skiing and snowboarding
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076330
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1132

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Predmet se izvaja na smeri **Športno treniranje**, skladno z možnostmi pa se lahko predmetu priključujejo tudi študenti smeri **Kineziologije** in **Športne vzgoje** (prilagojen dveletni program Alpsko smučanje in deskanje na snegu-usmerjanje; 12 KT). Izvedba bo potekala po večdnevni sklopih na smučiščih s primernimi pogoji za delo. Program deskanja na snegu se izvaja v prilagojeni obliki.

#### Ostali pogoji:

Ustrezna oprema

### Prerequisites:

The course is carried out for students of **Sport training program**. According to possibilities the students of **Kinesiology** and **Physical Education programs** can also join (adapted 2-years study program Alpine Skiing and snowboarding-specialization; 12 ECTS). Realization of programs will take place over several days sets at ski resorts with suitable working conditions.

The snowboarding program is carried out in a customized way.

#### Other prerequisites:

Appropriate equipment

### Vsebina:

#### 1. letnik (4 ECTS):

##### Teoretična predavanja:

##### ZGODOVINA SMUČANJA

- razvoj tekmovalnega smučanja pri nas in v svetu, zgodovina učenja smučarskih tehnik v svetu in pri nas.

### Content (Syllabus outline):

#### 1st year (4 ECTS):

##### Theoretical part:

##### HISTORY OF SKIING

- the development of competitive skiing in Slovenia and abroad, the history of learning skiing techniques in Slovenia and abroad.

## SLOVENSKA (TEKMOVALNA) ŠOLA SMUČANJA

- shema storitev Slovenske šole alpskega smučanja,
- definicija smučarskega zavoja in poznavanje s tem povezanih vsebin,
- pet značilnosti sodobnega alpskega smučanja,
- postopno dvigovanje hitrostne bariere,
- metodika učenja in značilnosti tehnike izvajanja posameznih elementov šole smučanja,
- pedagoško didaktična načela učenja smučanja,

## ŠPORTNO TRENIRANJE V ALPSKEM SMUČANJU

- metode razvoja osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti v alpskem smučanju, prenos gibalnih znanj, proces gibanja človeka v specifičnih pogojih, zakonitosti delovanja športnikovega organizma pri naporu, periodizacija procesa treninga v alpskem smučanju in letni program treninga,
- specialni trening v alpskem smučanju, pomen poznavanja individualnih značilnosti posameznika pri osvajanju gibanja, pomen raznovrstnosti vadbe in motorični transfer pri osvajanju novih gibanj,
- posebnosti v treningu alpskih smučarjev glede na starostno kategorijo in spol.

## MODEL USPEŠNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU

- psihosomatični status športnika in potencial uspešnosti posameznika v posameznika v športu, model potencialne in tekmovalne uspešnosti v alpskem smučanju, model potencialne uspešnosti v alpskem smučanju, motorične sposobnosti in druge dimenzije uspešnosti v športu.

### **Praktični del:**

#### VADBA NA SNEGU

- tehnika alpskega smučanja in vadba elementov Slovenske (tekmovalne) šole alpskega smučanja (z video analizami),
- začetne oblike smučanja,
- nadaljevalne oblike smučanja,
- koordinacijske oblike smučanja,
- tekmovalne oblike smučanja.
- vaje pravočasnosti, natančnosti ritmičnosti hitrosti in mehkoobe v alpskem smučanju.
- vadba veleslalomskih zavojev v »prostem« smučanju,
- pregled potrebne opreme (metlice, kratki mehki količki, dolgi količki, vrtalke, svedri...) in transport opreme na teren, izbira in rezervacija terena, organizacija postavljanja,
- prehod iz »prostega« smučanja v smučanje v omejenem prostoru s poligoni,
- primeri osnovnih postavitev in vaj v poligonih,
- samostojno postavljanje smučarskih poligonov glede na cilje vadbene procesa,
- analiza postavitev in tehnike izvedb zavojev (z video analizami).

## SLOVENIAN (COMPETITION) ALPINE SKI SCHOOL

- the schema of Slovenian Alpine Ski School elements,
- definition of a ski turn and knowledge of related contents,
- five characteristics of modern alpine skiing,
- the push up of the speed barrier,
- the teaching methods and technical characteristics of performing the ski school elements,
- pedagogical and didactic principles of learning to ski,

## SPORTS TRAINING IN ALPINE SKIING

- methods of the basic and special motor skills development in alpine skiing, transfer of motor knowledge, understanding of human movement process in specific conditions, athlete's organism during longer effort, the periodization of the training process in alpine skiing and annual training program,
- special training in alpine skiing, the importance of knowing the individual's characteristics and meaning of various types of training and motor transfer by learning of new types movements,
- specifics of training according to age groups and gender,

## MODEL OF SUCCESSFULNESS IN ALPINE SKIING

- the psychosomatic status of the athlete and his individual potential of success in sport, model of potential and competitive successfulness in alpine skiing, motor skills and other dimensions of successfulness in sports.

### **Practical part:**

#### TRAINING ON THE SNOW

- alpine skiing techniques, training of elements of Slovenian (competitive) alpine ski school (with video analysis),
- basic forms of alpine skiing,
- advanced forms of alpine skiing,
- coordination forms of skiing,
- competition forms of alpine skiing.
- Exercises of timing, precision, rhythmic, speed and softness in alpine skiing,
- giant slalom turns training in "free" skiing,
- checking of all necessary equipment (brushes, short soft gates, long gates, aku-drills...) and transport of equipment to the slope, choosing and reservation of training slope, organization of polygon settings,
- gradual transition from "free" skiing to skiing in limited space in polygons,
- examples of basic settings and exercises in ski polygons,
- individual preparing of ski polygons according to goals and content of training process,

SEMINARSKO DELO: Analiza lastnega napredka elementov šole smučanja z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>analysis of work on the slope and technique of skiing (with video analysis).</li> </ul> SEMINAR WORK: An analysis of own ski school skiing progress with the contents of competition elements of alpine skiing.
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Božič B. et al (2012). PRIROČNIK ZA PREDAVATELJE TEORETIČNIH VSEBIN NA KADROVSKIH TEČAJIH ZUTS SLOVENIJE. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije
- Kugovnik O., Supej M. & B. Nemeč (2003). Biomehanika alpskega smučanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 191 str., ilustr., graf. prikazi.
- Lešnik, B., Sekulič, D., Supej, M., Esco, M. R., Žvan, M. (2017). Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, vol. 57, str. 716.
- Lešnik B. & M. Žvan (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije
- Lešnik B. (1999). Definiranje in primerjava učinkovitosti gibalnih struktur sodobnih veleslalomskih tehnik. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Lešnik B., Žvan, M. (2010). A turn to move on. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Petrović, K., Šmitek, J. & M. Žvan (1984). Pot do uspeha: alpsko smučanje - pionirji. Ljubljana: samozaložba Petrović.
- Petrović K., I. Belehar & R. Petrović (1987). Po Rokovih smučinah. Sarajevo
- Pišot, R., Supej, M. Kipp, R. (2010). Skiing is a game. Pedagogical and biomechanical foundations of learning to ski.
- Tušak M. & M. Tušak (1997). Psihologija športa. Dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 354 str.,
- Ušaj A. (2003). Kratak pregled osnov športnega treniranja. Ponatis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 299 str., tabele, graf. prikazi.
- Žvan, M., Lešnik, B., Dolenc, M. (1995). Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Žvan, M., Lešnik, B. (2007). Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, vol. 37, no. 1, str. 3744.
- Žvan, M., Dolenc, M. (2002). Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 12121428, vol. 38, št. 1, str. 7581.

### Cilji in kompetence:

<p><b>Cilji predmeta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osnovni cilj programa je usposobiti študente za strokovno delo na področju vseh ravni, zlasti pa vrhunškega alpskega smučanja,</li> <li>samostojno načrtovanje, vodenje, organiziranja in vrednotenje procesa vadbe športnikov ali ekip vseh starosti,</li> <li>znanja za sodelovanje tudi pri iskanju talentov in odgovornosti za učenje, treniranje in vodenje različnih kategorij tekmovalcev na tekmovanjih,</li> <li>pridobitev znanj o razvojnih značilnostih tekmovalcev in tekmovalk v alpskem smučanju,</li> <li>poznavanje posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.</li> </ul> <p><b>Predmetno specifične kompetence predmeta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>po uspešno zaključenem programu (glede na ocene individualnega znanja) bodo študenti</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p><b>Goals of subject:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The main purpose of the program is the competence for professional work with (the top level) athletes in alpine skiing,</li> <li>Students will be able independently to plan, lead, organize and evaluate the effects of training process of all ages athletes or teams,</li> <li>students will also be able to participate in searching for talents and will be responsible for learning, coaching, and leading of competitors on competitions.</li> <li>acquiring the knowledge about development characteristics of male and female alpine skiers,</li> <li>to get the knowledge for work with handicap people and people with disabilities.</li> </ul> <p><b>The subject specific competences are:</b></p>
---	---



<p>izpolnjevali vse pogoje za pridobitev strokovnih nazivov Strokovni delavec 1 (Učitelja alpskega smučanja 1) in Trener alpskega smučanja ali Strokovni delavec 2 (Učitelj alpskega smučanja 2) in naziv Trener PRO alpskega smučanja,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo znali načrtovati, izvajati, nadzorovati in vrednotiti proces športne vadbe z vsemi posebnostmi alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni z aktualnimi novostmi na področju vrhunske tehnike tekmovalnega alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli posebnosti učenja in treniranja alpskega smučanja različnih kategorij učencev,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli celoten koncept treninga z metodami razvoja vseh dimenzij pomembnih za doseganje uspešnosti,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli pomen odnosov v skupini,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni z vsemi potrebnimi preventivnimi postopki glede varnosti v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli vidike biomehanike tekmovalnega alpskega smučanja,</li> <li>• študenti se bodo zavedali vseh odgovornosti pri delu z različnimi kategorijami učencev in tekmovalcev v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali in obvladali vsa pravila in omejitve v tekmovalnem alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo znali sami pripraviti drsno ploskev smuči glede na tekmovalne ali vadbene pogoje,</li> <li>• študenti bodo obvladali demonstracijo tekmovalnih elementov tekmovalne šole alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo obvladali periodizacijo in celoten koncept treninga mlajših in tudi starejših kategorij tekmovalcev v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo znali postaviti ustrezne postavitve glede na vsebine in cilje procesa treninga,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli uporabo sodobnih tehnologij v procesu vadbe alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo usposobljeni za spremljanje in razvoj stanja psihosomatičnega statusa različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli pomen pravilne prehrane v vadbenem procesu,</li> <li>• študenti bodo strokovno usposobljeni za delo v smučarskih šolah, klubih in drugih tekmovalnih selekcijah v alpskem smučanju,</li> <li>• študenti bodo poznali posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• after successfully completing the program, candidates will be (according to their knowledge) able to achieve the professional title of Ski instructor 1 and Alpine Skiing Coach or Ski instructor 2 and Alpine skiing Coach PRO,</li> <li>• students will be able to plan, realize, supervise and evaluate the process of sports training with all the specifics of alpine skiing,</li> <li>• students will be informed about the latest news in the field of competition alpine skiing technique,</li> <li>• students will know and understand the specifics of learning and coaching different categories of learners and competitors,</li> <li>• students will know and understand the whole concept of training with methods of training the dimensions, relevant for success,</li> <li>• students will know and understand the importance of group dynamics,</li> <li>• students will be informed with all the necessary preventive procedures for alpine skiing safety,</li> <li>• students will know and understand the aspects of biomechanics in alpine skiing,</li> <li>• students will be informed about all the responsibilities by working with different categories of groups and alpine skiing competitors,</li> <li>• students will know all the rules and restrictions in alpine skiing,</li> <li>• students will be able to prepare the skis according to competitive or training conditions,</li> <li>• students will be able to demonstrate the competition elements of the alpine skiing school,</li> <li>• students will know and understand the periodization of training process and the whole concept of training of junior and top categories of alpine skiing competitors,</li> <li>• students will be able to make appropriate course settings based on the content and goals of the training process</li> <li>• students will know and understand the use of modern technologies in the process of alpine skiing training,</li> <li>• students will be able to manage the development of psychosomatic status of different age categories in competitive alpine skiing,</li> <li>• students will know and understand the importance of proper nutrition in the process of training,</li> <li>• students will be qualified for working in ski schools, ski clubs and other alpine ski racing teams,</li> <li>• students will be informed about specifics by work with handicap people and people with disabilities.</li> </ul>
---	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p><b>Znanje in razumevanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo znali uspešno izvajati, organizirati, načrtovati in vrednotiti procesa vadbe oz.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p><b>Knowledge and understanding:</b></p>
---	--

<p>treninga na področju (tekmovalnega) alpskega smučanja,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo razumeli in obvladali pojme, zakonitosti in postopke učenja in treniranja različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students will be able to lead, organize, plan and evaluate training processes in (competitive) alpine skiing,</li> <li>• students will understand and know the concepts, principles and procedures of learning and coaching the different age categories in (competitive) alpine skiing.</li> </ul>
--	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretična predavanja in praktično delo na snegu; demonstracija z razlago, frontalno s skupino in individualno ter s tematskimi delavnicami na snegu, video analize lastnega napredka,</li> <li>• Predmet se bo izvajal po večdnevni vsebinskih sklopih,</li> <li>• seminarska naloga z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretical and practical part; demonstration with explanation; frontal way with a group or individual and workshops on the snow, video analysis of own improvement,</li> <li>• The practical and theoretical part will be organized in several days sets,</li> <li>• seminar work with the contents of competition alpine skiing.</li> </ul>
--	---

<p><b>Načini ocenjevanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena praktičnega obvladanja tehnike alpskega smučanja in trenerskih vsebin (ocene 110),</li> <li>• ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 110),</li> <li>• seminarska naloga.</li> </ul>	<p><b>Delež/Weight</b></p> <p>50,00 %</p> <p>30,00 %</p> <p>20,00 %</p>	<p><b>Assessment:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assessment of alpine ski technique and practical knowledge of coaching contents (grades 110),</li> <li>• oral presentation of theoretical knowledge (grades 110),</li> <li>• seminar work.</li> </ul>
--	---	--

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p><b>Prof. dr. Milan Žvan</b>          PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan, BELEHAR, Iztok. The path to success: alpine skiing youngsters. Ljubljana: Mladinska knjiga International, [1983]. 138 str.          PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan. Pot do uspeha: alpsko smučanje pionirji. Ljubljana: samozal. K. Petrovič, 1983. 131 str.          ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211295.          ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 3744.          DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 13182269.          ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinesiology, ISSN 12121428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 7581.          KONDRIC, Miran, SEKULIC, Damir, ULJEVIC, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes` attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 13032968, June 2013, vol. 12, issue 2, str. 290297.          LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.          ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, CUBELA, Mladen, LEŠNIK, Blaž. Gender and sport-specific associations between religiousness and doping behavior in highlevel team sports. Journal of religion and health, ISSN 15736571. [Online ed.], 2017, vol. 56, issue 4, str. 13481360.          SEKULIĆ, Damir, TAHIRAJ, Enver, ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, ULJEVIC, Ognjen, LEŠNIK, Blaž. Doping attitudes and covariates of potential doping behaviour in highlevel teamsport athletes: gender specific analysis. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 13032968, Dec. 2016, vol. 15, iss. 4, str. 606615.</p>
---

**Prof. dr. Blaž Lešnik**

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Assessing the morphologic, motoric and psychologic status of young boys in alpine skiing based on expert modelling. Ocenjevanje morfološkega, motoričnega in psihološkega statusa mlajših dečkov v alpskem smučanju na podlagi ekspertnega modeliranja. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 13182269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 2735.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2000, vol. 32, no. 1, str. 4046.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Comparison of centre of mass trajectories in modern giant slalom techniques. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2003, vol. 35, no. 2, str. 191200.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. The best slalom competitorskinematic analysis of tracks and velocities. *Kinesiology, international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 13311441, 2007, vol. 39, no. 1, str. 4048.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]. Ljubljana: SZSZUTS Slovenije, 2007. 184 str., barve fotogr., tabeli. ISBN 9789619105238.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. A turn to move on : alpine skiing Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing: a university textbook and official syllabus developed for training courses for levels 1, 2 and 3 ski instructors. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010. 209 str. (Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo)

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan, LESKOŠEK, Bojan, SUPEJ, Matej. Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, ISSN 12121428, 2013, vol. 49, no. 1, str. 7793,

ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606619.

LEŠNIK, Blaž, GLINŠEK, Vanja, ŽVAN, Milan. Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing. *Science of gymnastics journal*, ISSN 22322639. 2015, vol. 7, no 2, str. 6779.

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multiaxis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841

LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.

# ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1
<b>Course title:</b>	Alpine skiing and snowboarding 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0080856
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan

**Vrsta predmeta/Course type:** strokovni izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Predmet se izvaja v mesecih januarju in februarju. Na programih **Kineziologija** in **Športno treniranje** poteka strnjeno, v istem letu (1A+1B; 8 dni). Na programu **Športna vzgoja** je predmet razdeljen na dva dela; 1A poteka v 2. letniku, 1B pa v 3. letniku.

#### Drugi pogoji:

- Oprema za alpsko smučanje (smuči za alpsko smučanje, smučarski čevlji, smučarske palice, smučarske rokavice, smučarska čelada s smučarskimi očali ter smučarska oblačila; smučarski komplet – hlače in bunda...),
- snežna deska s kompatibilnimi čevlji.

### Prerequisites:

At undergraduate study program the subject is carried out in January or February. At the study programs **Kinesiology** and **Sport coaching** the program is realized together in the same year (1A+B; 8 days).

#### Other prerequisites:

- Equipment for alpine skiing (alpine skiing, ski boots, ski poles, ski gloves, ski helmet with ski goggles and ski clothes; ski trousers and jacket...),
- snowboard with compatible snowboard boots.

### Vsebina:

#### Teoretični del:

##### Alpsko smučanje:

- pomen smučarskega športa za narodno identifikacijo Slovencev,

### Content (Syllabus outline):

#### Theoretical part:

##### Alpine skiing:

- the importance of skiing for the Slovenian national identification,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• prvi dokumentirani viri o zametkih smučanja v svetu,</li> <li>• zgodovinski pregled razvoja alpskih smučarskih tehnik skozi čas,</li> <li>• Slovenci in glavne prelomnice smučanja skozi čas,</li> <li>• smučanje in različice v današnjem času,</li> <li>• značilnosti in izbira opreme za alpsko smučanje,</li> <li>• definicija in pomen šole smučanja za napredek v smučarskem znanju,</li> <li>• prvi koraki na snegu in zagotavljanje najboljših pogojev za učenje osnov alpskega smučanja,</li> <li>• igre na snegu kot temeljno sredstvo za lažji in kvalitetnejši napredek učencev,</li> <li>• interakcija učenec-učitelj-starši,</li> <li>• shema storitev Slovenske šole alpskega smučanja,</li> <li>• definicija smučarskega zavoja in poznavanje s tem povezanih vsebin,</li> <li>• pet značilnosti sodobnega alpskega smučanja,</li> <li>• postopno dvigovanje hitrostne bariere,</li> <li>• metodika učenja in značilnosti tehnike izvajanja posameznih elementov šole smučanja,</li> <li>• pedagoško didaktična načela učenja smučanja,</li> <li>• 10 mednarodnih FIS pravil varnega smučanja,</li> <li>• smučarska zakonodaja ter dolžnosti in odgovornosti pri vodenju skupin doma in v tujini,</li> <li>• kodeks etike učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije,</li> <li>• naloge in pooblastila nadzornikov na smučiščih,</li> <li>• ravnanje v primeru nesreče na smučišču,</li> <li>• najpogostejši vzroki in preprečevanje smučarskih poškodb,</li> <li>• vplivi smučanja v goratem svetu na telesno počutje (dehidracija, sončarica, snežna slepota...),</li> <li>• specifične telesne priprave na alpsko smučanje,</li> <li>• postopek priprave drsne ploskve smučí za alpsko smučanje,</li> <li>• prednosti in slabosti individualne ter skupinske vadbe glede na stopnjo znanja tečajnikov,</li> <li>• shema odprte piramide in izbira vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja,</li> <li>• učinkovitost vadbe; kroženje z individualnimi nalogami,</li> <li>• učinkovita uporaba sodobnih didaktičnih pripomočkov v praksi (pravilna izbira in uporaba, postavitve...),</li> <li>• prednosti smučanja v parih, trojkah in večjih formacijah.</li> </ul> <p><b>Deskanje na snegu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opis značilnosti in izbira opreme za deskanje na snegu,</li> <li>• shema storitev Slovenske šole deskanja na snegu,</li> <li>• teoretična predstavitev deskanja na snegu in pomembni vidiki metodike učenja drsenja in prvih zavojev na snežni deski,</li> <li>• razlike med alpsko tehniko deskanja na snegu in tehniko prostega sloga deskanja na snegu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• the first documented sources of the skiing in the world,</li> <li>• historical overview of the development of alpine skiing techniques through time,</li> <li>• overview of the main points of skiing in Slovenia,</li> <li>• modern variants of skiing,</li> <li>• characteristics and choosing of equipment,</li> <li>• definition and importance of the ski school for progression in skiing knowledge,</li> <li>• first steps on the snow and providing the best conditions for learning the basics of alpine skiing,</li> <li>• the game as a basic method for easier and better progress in alpine skiing,</li> <li>• interaction between student-teacher-parents,</li> <li>• the schema of Slovenian Alpine Ski School elements,</li> <li>• definition of a ski turn and knowledge of related contents,</li> <li>• five characteristics of modern alpine skiing,</li> <li>• the push up of the speed barrier,</li> <li>• the teaching methods and technical characteristics of performing the ski school elements,</li> <li>• pedagogical and didactic principles of learning to ski,</li> <li>• 10 international FIS rules for safe skiing,</li> <li>• law in skiing and the duties and responsibilities of ski instructors at ski resorts in Slovenia and abroad,</li> <li>• Ethical codex of ski instructors and trainers in Slovenia,</li> <li>• tasks and duties of ski patrols at ski slopes,</li> <li>• what to do in the case of accident on the ski slope,</li> <li>• the most common reasons of ski injuries and prevention,</li> <li>• possible effects by skiing in the high mountains (dehydration, sunburn, snow blindness...),</li> <li>• specifics of physical preparation for alpine skiing,</li> <li>• the process of preparing the sliding surface of the skis for alpine skiing,</li> <li>• advantages and disadvantages of individual or group training according to the level of skiing knowledge,</li> <li>• open pyramid system and choice of exercises according to the individual performance,</li> <li>• efficiency of learning process; circulation with individual tasks,</li> <li>• effective use of modern didactic accessories in process of learning (proper choose and use, setting...),</li> <li>• advantages of skiing in pairs, triples and larger groups.</li> </ul> <p><b>Snowboarding:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• description and choosing of snowboard equipment,</li> <li>• the schema of Slovenian Snowboard School elements,</li> </ul>
--	---

- teoretična predstavitev nadaljevalnih storitev Slovenske šole deskanja na snegu,
- specifične opreme za deskanje na snegu glede na njeno namembnost,
- deskanje kot smučarska subkultura.

#### **Praktični del:**

##### **Alpsko smučanje:**

- pregled smučarske opreme (smučiči, nastavitve vezi, smučarskih čevljev, dolžina palic, idr.),
- prilagajanje na opremo: prvi koraki na snegu brez in s smučmi s pomočjo različnih iger na snegu (drsenja...),
- osnovni smučarski položaji na mestu in v drsenju naravnost,

Usvajanje tehnike elementov Slovenske šole smučanja na ustrezno izbranih nakloninah (s posredniškimi in korektivnimi vajami) ter postopnim napredkom v petih značilnostih sodobnega alpskega smučanja:

Manjša naklonina:

- načini zaustavljanja,
- pahljača zavojev (plužni/klinasti položaj smučiči),
- pahljača zavojev (paralelni položaj smučiči),
- preproste spremembe smeri drsenja (plužni/klinasti/paralelni položaj smučiči),
- plužni/klinasti loki s prečenjem po robnikih. ...

Srednja naklonina:

- osnovni zavoj (brez in z vbodom palice),
- osnovno vijuganje.

Večja naklonina:

- terensko vijuganje (vijuganje v ožjem/širšem hodniku).

Metodika in tehnika nadaljevalnih oblik Slovenske šole smučanja z nadgradnjo petih značilnosti sodobnega alpskega smučanja na različnih terenih (s posredniškimi in korektivnimi vajami):

Manjša naklonina:

- enostavnejše koordinacijske oblike smučanja,

Srednja naklonina:

- osnovno vijuganje z dodatnimi nalogami,
- vijuganje v ožjem hodniku z dodatnimi vajami,
- vijuganje v širšem hodniku z dodatnimi vajami,
- spremembe ritma smučanja,
- zahtevnejše koordinacijske oblike smučanja,
- »senčno« smučanje v parih, trojkah in večjih formacijah,
- »zasledovalno« smučanje v parih, trojkah in večjih formacijah.

Večja naklonina:

- terensko vijuganje,
- vaje za ustrezno izvedbo zadnjega dela zavoja (3. odsek) kot izhodišča za začetek-vhod v nov zavoj (1. odsek),
- usklajenost vboda smučarske palice pri večjih hitrostih,
- pomen hitrosti smučanja in vertikalnega gibanja.

##### **Deskanje na snegu:**

- a theoretical presentation of snowboarding and important aspects of the methodology of gliding and basic snowboard turns,
- differences between the Alpine snowboarding freestyle snowboard technique,
- theoretical presentation of the advanced elements of the Slovenian Snowboard School,
- specifics of snowboard equipment according to its purpose,
- snowboard as a ski subculture.

#### **Practical part:**

##### **Alpine skiing:**

- ski equipment checking (skis, setting of bindings, ski boots, length of ski poles, etc.),
- first steps on the snow without and with ski equipment though the games in snow (gliding with the skis),
- basic positions of the skis without and through gliding straight,

Learning of technique of elements of Slovenian Ski School on appropriately selected slopes (with intermediary and corrective exercises) with gradual progress in five characteristics of modern Alpine skiing:

Lower inclination:

- the options how to stop,
- turns fan (snowplow/wedge ski position),
- turns fan (parallel ski position),
- simple ski turns from glide direction (snowplow/wedge/parallel ski position),
- snowplow/wedge turns with crossing the slope with the carving technique.

Medium inclination:

- elemental turn (with using the ski pole),
- basic turns.

Higher inclination:

- Cross terrain skiing forms in narrower/wider corridor.

The methodic and technique of advanced forms of the Slovenian Alpine Ski School according to upgrade of five characteristics of modern Alpine skiing on different slopes (with intermediary and corrective exercises):

Lower inclination:

- simple coordination forms of alpine skiing,

Medium inclination:

- basic turns with additional movement tasks,
- turns in a narrow corridor with additional tasks,
- turns in a wider corridor with additional tasks,
- skiing with the rhythm changes,
- more demanding coordination forms of skiing,
- "shadow" skiing in pairs, triples and larger groups of students,
- "track" skiing in pairs, triples and larger formations.

Higher inclination:

- terrain alpine skiing,

<p>Manjša naklonina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>osnovni položaji na snežni deski,</li> <li>bočno poševno drsenje v smeri naprej in nazaj,</li> <li>metodika in tehnika izvedbe osnovnih zavojev s snežno desko,</li> </ul> <p>Manjša naklonina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>navezovanje osnovnih zavojev s postopnim preходом v vodenje zavojev po robnikih.</li> </ul> <p>Srednja naklonina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>osnovno vijuganje z nadzorovano hitrostjo in poskus prehoda v vodenje zavojev po robnikih.</li> </ul> <p>Vsak dan del vadbe namenjen individualnemu snemanju in video analizam lastnega napredka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>exercises for the proper completing phase of the turn (Phase 3) as a starting point for entering in a new turn (Phase 1),</li> <li>coordination of ski pole planting at higher speeds,</li> <li>the meaning of speed and vertical movement in skiing.</li> </ul> <p><b>Snowboarding:</b></p> <p>Low inclination:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>basic body positions on the snowboard,</li> <li>lateral skidding forward and backward,</li> <li>methods and technique of performing the basic snowboard turns,</li> </ul> <p>Low inclination:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>basic snowboarding turns with a gradual to curving turns.</li> </ul> <p>Medium inclination:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>speed controlled basic turns with gradual performance of (carving) turns.</li> </ul> <p>Each day a part of the training will be intend for individual recording and video analysis of own progress.</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Lešnik B. &amp; M. Žvan (2010). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije</p> <p>Lešnik B. &amp; M. Žvan (2011). A turn to move on – Alpine skiing – Slovenian way, Theory and Methodology of Alpine Skiing. Ljubljana: Ski Association of Slovenia-Ski instructors Association of Slovenia</p> <p>Pišot R. &amp; M. Videmšek (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja</p> <p>Kuzmin A. &amp; S. Jug (2019). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg">https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg</a></p> <p>Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, DEMO Team Slovenia - Slovenian ski school basic drills and exercises: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PmPZYYJqd0A&amp;t=13s">https://www.youtube.com/watch?v=PmPZYYJqd0A&amp;t=13s</a></p> <p>Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije (2014). Deskanje na snegu, delovno gradivo za učitelje deskanja na snegu.</p>
---

### Cilji in kompetence:

<p><b>Cilji predmeta so:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Študenti bodo znali prikazati kvalitetno in tehnično pravilno demonstracijo začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja ter osnov deskanja na snegu,</li> <li>študenti bodo poznali metodiko učenja začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja ter osnov deskanja na snegu,</li> <li>študenti bodo pridobili temeljna teoretična in praktična znanja za načrtovanje, organizacijo, izvajanje, spremljanje in vrednotenje vadbe alpskega smučanja in osnov deskanja na snegu,</li> <li>študenti bodo usposobljeni za vodenje in poučevanje alpskega smučanja in osnov deskanja na snegu v okviru šolskih športnih dni in zimovanj v osn., sred. šolah in drugih izobraž. ustanovah.</li> </ul> <p><b>Predmetno specifične kompetence predmeta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Študenti bodo pridobili del kompetenc za pridobitev strokovnega naziva Strokovni delavec 1 (Učitelj alpskega smučanja 1),</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p><b>Goals of the subject are:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Students will be able of technically correct demonstration of beginner and advanced forms of skiing and the basic elements of snowboarding,</li> <li>students will know the methods or learning the beginner and advanced forms of skiing and the basic elements of snowboarding,</li> <li>students will acquire the basic theoretical and practical knowledge for planning, organizing, managing, monitoring and evaluating the learning process of alpine skiing and basics of snowboarding,</li> <li>students will be educated for leading and teaching the alpine skiing and basics of snowboarding at outdoor activities in primary and secondary schools and other educational institutions.</li> </ul> <p><b>The subject-specific competences:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Students will acquire a part of the competencies for obtaining the professional title Ski Instructor - 1st Level,</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti bodo poznali in se zavedali nacionalnega pomena smučarskega športa za Slovenijo,</li> <li>• študenti bodo znali izbrati ustrezne pogoje za učenje alpskega smučanja in deskanja na snegu,</li> <li>• študenti bodo sposobni tehnično pravilne demonstracije začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja,</li> <li>• študenti bodo sposobni demonstrirati osnovne elemente šole deskanja,</li> <li>• študenti bodo poznali namembnost opreme za alpsko smučanje in opreme za deskanje na snegu,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli hierarhijo storitev Slovenske šole alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli hierarhijo storitev Slovenske šole deskanja na snegu,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli metodiko in tehnike alpskega smučanja in deskanja na snegu,</li> <li>• študenti bodo znali smiselno upoštevati pedagoško didaktična načela pri učenju smučanja in deskanja na snegu,</li> <li>• študenti bodo poznali in razumeli standarde varnega in kvalitetnega smučanja,</li> <li>• študenti bodo glede na individualno raven smučarskega znanja in sposobnosti znali ustrezno demonstrirati tako začetne, kot tudi zahtevnejše elemente Slovenske šole alpskega smučanja,</li> <li>• študenti bodo glede na individualno raven znanja in sposobnosti znali kvalitetno demonstrirati začetne elemente šole deskanja na snegu,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni s smučarsko zakonodajo ter odgovornostjo pri vodenju šolskih skupin na smučiščih doma in v tujini,</li> <li>• študenti bodo poznali najpogostejše vzroke in možnosti preprečevanja smučarskih poškodb,</li> <li>• študenti bodo poznali pozitivne in negativne vplive smučanja v goratem svetu na telesno počutje,</li> <li>• študenti bodo poznali posebnosti sistematične telesne priprave na alpsko smučanje,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni s servisom smuči,</li> <li>• študenti bodo poznali prednosti in slabosti individualne ter skupinske vadbe glede na stopnjo znanja tečajnikov,</li> <li>• študenti bodo seznanjeni z različnimi pristopi k učenju ter z izbiro vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja,</li> <li>• študenti bodo razumeli pomen in učinkovitost uporabe didaktičnih pripomočkov v praksi,</li> <li>• študenti bodo razumeli prednosti smučanja v parih, trojkah in večjih formacijah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students will be informed about national importance of skiing in Slovenia,</li> <li>• students will be able to choose the right conditions for learning to alpine skiing and snowboarding,</li> <li>• students will be able of technically properly demonstration of beginner and advanced forms of alpine skiing,</li> <li>• students will be able to demonstrate the basic elements of a snowboarding,</li> <li>• students will know the purpose and specifics of alpine ski and snowboard equipment,</li> <li>• students will know and understand the hierarchy of Slovenian Alpine Ski School elements,</li> <li>• students will know and understand the hierarchy of elements of Slovenian Snowboarding School,</li> <li>• students will know the learning methods and techniques of alpine skiing and snowboarding,</li> <li>• students will be able to follow pedagogically and didactic principles by learning to ski and snowboarding,</li> <li>• students will know and understand the standards of safe and quality skiing,</li> <li>• students will be (regarding to individual level of skiing knowledge and skills) able to demonstrate all (basic and advanced) elements of the Slovenian Alpine Skiing School,</li> <li>• students will be (regarding to individual level of skiing knowledge and skills) able to demonstrate basic elements of the Slovenian Snowboard School,</li> <li>• students will be informed with skiing law and responsibility by leading the groups of groups on the ski slopes in Slovenia and abroad,</li> <li>• students will know the most common reasons for ski injuries and the best prevention,</li> <li>• students will be informed about positive and negative effects of skiing in the high mountains,</li> <li>• students will be informed about systematic physical preparation for alpine skiing,</li> <li>• students will be informed about ski service,</li> <li>• students will know the main points of individual and group training according to the level of students skiing knowledge,</li> <li>• students will be able to use the different approaches of learning process according to individual performances of the elements of skiing,</li> <li>• students will understand the effects of using the modern didactic accessories in practice,</li> <li>• students will understand the advantages of skiing in pairs, triples and larger groups.</li> </ul>
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Znanje in razumevanje:**

- študenti poznajo standarde znanj storitev šole alpskega smučanja in deskanja na snegu,

**Intended learning outcomes:**

**Knowledge and Understanding:**

- students know the standards of Alpine ski school elements and snowboarding,



<ul style="list-style-type: none"> <li>• študenti znajo in razumejo metodične postopke učenja osnovnih in zahtevnejših elementov alpskega smučanja in deskanja na snegu za potrebe različnih kategorij smučarjev,</li> <li>• študenti znajo načrtovati, organizirati in izvajati pedagoški proces alpskega smučanja in deskanja na snegu (na vseh ravneh športa),</li> <li>• študenti znajo analizirati in vrednotiti pravilno tehniko elementov šole alpskega smučanja in deskanja na snegu,</li> <li>• študenti znajo in so sposobni iskanja virov za pomoč pri izdelavi organizacijske, tehnične, vsebinske priprave na učenje alpskega smučanja in deskanja na snegu,</li> <li>• študenti razumejo pomen in uporabo pojmov in zakonitosti, opredeljenih v učnem načrtu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students know and understand the methods how to teach the basic and advanced elements of alpine skiing and snowboarding for different categories of skiers,</li> <li>• students are able to plan, organize and realize the learning process in alpine skiing and snowboarding (at all levels of sport),</li> <li>• they know how to analyze and evaluate the quality of technique of elements of alpine skiing and snowboarding,</li> <li>• they will be able to find new sources of technical support for teaching the alpine skiing and snowboarding,</li> <li>• students understand the meaning and use of the concepts and principles defined in the syllabus</li> </ul>
--	---

### Metode poučevanja in učenja:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretična predavanja bodo delno izvedena pred (december) začetkom praktičnega dela, delno pa med in po izvedbi vaj na snegu,</li> <li>• praktični del vaj na snegu: demonstracija z razlago; frontalno-skupinsko in individualno s tematskimi delavnicami, individualno snemanje in analiza lastnega napredka znanja,</li> </ul> <p><b>Realizacija tečajev (januar in februar):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Smer Kineziologija in Športno treniranje (strnjena izvedba A+B v istem letu):</b> 8 dnevni tečaj alpskega smučanja in deskanja na snegu in praktični izpit (alpsko smučanje in deskanje na snegu).</li> <li>• Seminarska naloga analize lastnega napredka znanja smučanja iz realiziranega programa 1A+B.</li> </ul>
--

### Learning and teaching methods:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretical lectures will be partially realized before (December), during and after practical work on the snow,</li> <li>• practical part consists the demonstrations with explanations; frontal-group option and individual work and workshops and individual recording and video analysis of individual progress,</li> </ul> <p><b>Realization of ski courses (January and February):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kinesiology and Sports training program (realized together A+B in the same year):</b> 8days course of alpine skiing and snowboarding and practical exam (alpine skiing and snowboarding).</li> <li>• Seminar work with an analysis of own progress in skiing knowledge from the realized 1A+B program.</li> </ul>
--

### Načini ocenjevanja:

### Delež/Weight

### Assessment:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocenjevanje praktičnega obvladanja elementov šole alpskega smučanja (ocene 1-10),</li> </ul>	50,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assessing of performance of the lpine ski school elements (grades 1-10),</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocenjevanje praktičnega obvladanja elementov šole deskanja na snegu (ocene 1-10),</li> </ul>	10,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• assessing of performance of the Snowboarding school elements (grades 1-10),</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analiza individualnega napredka in izbire vaj za korekcijo pomanjkljivosti v gibanju ter ocena končnega pisnega izdelka (1A in 1B) na podlagi videoposnetkov svojih lastnih izvedb elementov šole smučanja (ocene 1-10),</li> </ul>	15,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysis of individual progress and choose of exercises to correct the movement and the mark of the final seminar work (1A and 1B program) based on videos of their own performances of ski school elements (grades 1-10),</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pisni izpit z odgovori na teoretična vprašanja (ocene 1-10).</li> </ul>	25,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• written exam with answers on theoretical questions (grades 1-10).</li> </ul>

### Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan

PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan, BELEHAR, Iztok. The path to success: alpine skiing - youngsters. Ljubljana: Mladinska knjiga International, [1983]. 138 str.

PETROVIĆ, Krešimir, ŠMITEK, Janez, ŽVAN, Milan. Pot do uspeha: alpsko smučanje - pionirji. Ljubljana: samozal. K. Petrovič, 1983. 131 str.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211-295.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 1212-1185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 37-44.

DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269.

ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinesanthropologica, ISSN 1212-1428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 75-81.

KONDRIČ, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes' attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 1303-2968, june 2013, vol. 12, issue 2, str. 290-297.

LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 57, str. 7-16.

ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, CUBELA, Mladen, LEŠNIK, Blaž. Gender- and sport-specific associations between religiousness and doping behavior in high-level team sports. Journal of religion and health, ISSN 1573-6571. [Online ed.], 2017, vol. 56, issue 4, str. 1348-1360.

SEKULIĆ, Damir, TAHIRAJ, Enver, ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, ULJEVIĆ, Ognjen, LEŠNIK, Blaž. Doping attitudes and covariates of potential doping behaviour in high-level team-sport athletes: gender specific analysis. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, Dec. 2016, vol. 15, iss. 4, str. 606-615.

#### **Prof. dr. Blaž Lešnik**

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Assessing the morphologic, motoric and psychologic status of young boys in alpine skiing based on expert modelling. Ocenjevanje morfološkega, motoričnega in psihološkega statusa mlajših dečkov v alpskem smučanju na podlagi ekspertnega modeliranja. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 27-35.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2000, vol. 32, no. 1, str. 40-46.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Comparison of centre of mass trajectories in modern giant slalom techniques. Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2003, vol. 35, no. 2, str. 191-200.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. The best slalom competitors-kinematic analysis of tracks and velocities. Kinesiology, international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441, 2007, vol. 39, no. 1, str. 40-48.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije, 2007. 184 str., barve fotogr., tabeli. ISBN 978-961-91052-3-8.

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. A turn to move on : alpine skiing - Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing: a university textbook and official syllabus developed for training courses for levels 1, 2 and 3 ski instructors. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010. 209 str. (Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo)

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan, LESKOŠEK, Bojan, SUPEJ, Matej. Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. Acta Universitatis Carolinae. Kinesanthropologica, ISSN 1212-1428, 2013, vol. 49, no. 1, str. 77-93,

ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606-619.

LEŠNIK, Blaž, GLINŠEK, Vanja, ŽVAN, Milan. Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing. Science of gymnastics journal, ISSN 2232-2639. 2015, vol. 7, no 2, str. 67-79.

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multi-axis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841-LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan.

Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 57, str. 7-16.

# ANALIZA TEKMOVALNIH NASTOPOV V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Analiza tekmovalnih nastopov v športu
<b>Course title:</b>	Performance analysis of sport
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077340
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1130

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Ni posebnih pogojev	No special requirements.

### Vsebina:

Analize tekmovalnih nastopov v športu (Performančne analize v športu) predstavljajo mlado raziskovalno disciplino, ki vsebuje biomehانيčne in anotacijske analize s pomočjo videa in informacijske tehnologije. Eno od ključnih opravil v trenerskem delu je objektivno analiziranje in diagnosticiranje športnikovega in/ali ekipnega nastopa bodisi na treningu ali tekmovanju ter z ustrežno povratno informacijo vplivati na izboljšanje športnega nastopa. Skladno s tem se analize tekmovalnih nastopov uporabljajo za analiziranje tehnike, taktike in ostalih gibalnih nalog, ki narekujejo uspešnost znotraj posameznega športa.

### Content (Syllabus outline):

Performance analysis of sport is relatively young scientific discipline which combine biomechanics and notational analysis by using video and information technology. The need to produce an accurate recording of an event and then to analyse and diagnose it, and provide feedback to an athlete/coach to improve performance is one of the most important task in a applied sport. Therefore performance analyst should be familiar with the practice of recording, processing, and interpreting events that take place in training and/or competition in sport. As such, it can include evaluating the technical, tactical, and behavioural activities of individuals, teams, and/or specific units

<p>Osnovni cilj programa je študente spoznati s temeljnimi principi performančnih analiz in jih naučiti kako performančne analize uporabiti v smeri izboljšanja športnikove in/ali ekipne učinkovitosti v različnih športnih panogah in igrah.</p> <p><b>Teoretični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj analiz tekmovalnega nastopanja kot raziskovalne discipline.</li> <li>• Kvantitativna in kvalitativna analiza tekmovalnega nastopa.</li> <li>• Zakaj izvajamo analizo tekmovalnih nastopov?</li> <li>• Kdo izvaja analizo tekmovalnega nastopa?</li> <li>• Kje izvajamo analizo tekmovalnega nastopanja?</li> <li>• Kdaj izvajamo analizo tekmovalnega nastopa?</li> <li>• Kako izvajamo analizo tekmovalnega nastopa?</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavitve različnih računalniških programov za kvantitativno in kvalitativno analiziranje športnikovega ali ekipnega nastopa.</li> <li>• Razlike med različnimi načini predstavitve rezultatov.</li> </ul> <p>Seminarsko delo, ki bo temeljilo na analiziranju športa po izbiri študentov in bo temeljilo na ustreznem metodološkem pristopu, vključno s predstavitvijo seminarjev.</p>	<p>within teams.</p> <p>The main goal of the program is for students to learn and understand the general principal of the performance analysis and to be able to provide concrete feed back to athletes and coaches to improve their performance in different sports.</p> <p><b>Theoretical part:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Development of performance analysis of sport as a research discipline.</li> <li>• Quantitative and qualitative performance analysis of sport.</li> <li>• Why do we do performance analysis of sport?</li> <li>• Who does performance analysis of sport?</li> <li>• Where is the performance analysis of sport done?</li> <li>• When is the performance analysis of sport done?</li> <li>• How is the performance analysis of sport done?</li> </ul> <p><b>Practice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction of different softwares for quantitative and qualitative performance analysis in sport.</li> <li>• Differences in presenting the data.</li> <li>• Seminar work based on analysing their own sport which will include an appropriate methodological approach and presentation of the seminars.</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• O'Donoghue, P. (2010). Research Methods for Sports Performance Analysis. New York: Routledge.</li> <li>• Hughes, M. in Franks, I.M. (1997). Notational Analysis of Sport. London: E and FN Spon.</li> <li>• Hughes, M. in Franks, I.M. (2008). Essentials of Performance Analysis: an introduction. London: Routledge.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Osnovni cilj programa je usposobiti študente, da bodo znali in razumeli kako analizirati tekmovalni nastop z namenom pomagati športnikom in trenerjem izboljšati njihovo delo oziroma športni nastop.</p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>The basic objective of the program is for students to learn and understand how to use the performance analysis to help athletes and coaches to improve their performance.</p>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti so sposobni podajati temeljna znanja o analizi tekmovalnega nastopa.</li> <li>• Sposobni so analizirati tekmovalni nastop v različnih športnih panogah ali igrah.</li> <li>• Sposobni so prilagoditi predstavitve rezultatov in lastnih ugotovitev tekmovalni ravni športnikov ali ekip s katerimi sodelujejo.</li> <li>• Sposobni so ustvariti različne predstavitve v odvisnosti od trenutnih potreb (motivacijski video, tehnične analize, taktične analize, igralne značilnosti idr.).</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students are able to convey basic knowledge about performance analysis of sport.</li> <li>• They are able to implement performance analysis in different sports.</li> <li>• They are able to present different data regarding the sports' level of the athletes or teams.</li> <li>• They are able to produce different presentational outcomes regarding the needs (motivational video, technical data, tactical data, playing patterns etc.).</li> </ul>
---	---

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Predavanja, seminarji, seminarska naloga.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, seminars, coursework.</p>
--	---

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

ustno izpraševanje	50,00 %	oral examination
praktični prikaz	50,00 %	practical demonstration

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo znanstveno-raziskovalno delo je v zadnjih letih usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti in gibanja (tekmovalnega nastopanja) posameznih športnikov in ekip v različnih športnih igrah oziroma športnih panogah. V tej smeri temelji njegovo raziskovalno delo na uporabi različnih računalniških programov, ki so namenjeni analitični obravnavi športnikovega ali ekipnega nastopa bodisi na treningu ali tekmovanju. Je član uredniških odborov in recenzent v različnih znanstvenih revijah.
- VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID [4504497](#)]
- PROSEN, Jerneja, JAMES, Nic, DIMITRIOV, Lygeri, PERŠ, Janez, VUČKOVIĆ, Goran. A time-motion analysis of turns performed by highly ranked Viennese waltz dancers. *J. Human Kinet.*, 2013, vol. 37, str. 55-62, [COBISS.SI-ID [4383921](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID [4338609](#)]
- MARTÍNEZ-GALLEGO, Rafael, GUZMÁN, Jose F., JAMES, Nic, PERŠ, Janez, RAMÓN-LLIN, Jesus, VUČKOVIĆ, Goran. Movement characteristics of elite tennis players on hard courts with respect to the direction of ground strokes. *JSSM (Online)*. [Online ed.], 2013, iss. 2, str. 275-281, [COBISS.SI-ID [4355505](#)]
- CVETKOVIĆ, Vlado, VUČKOVIĆ, Goran. Razlike v opravljeni poti gibanja v napadu med različnimi tipi igralcev na košarkarski tekmi - študija primera. *Šport (Ljublj.)*, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 67-73, ilustr. [COBISS.SI-ID [4358833](#)]
- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. *Int. j. comput. sci. sport*, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36, [COBISS.SI-ID [4326065](#)]
- HUGHES, Michael, HUGHES, Michael David, WILLIAMS, Jason, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran, LOCKE, Duncan. Performance indicators in rugby union. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 383-401, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4269489](#)]
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4269745](#)]
- JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. *TheScientificWorldjournal*, July 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. [COBISS.SI-ID [4401841](#)]
- HUGHES, Michael, HUGHES, Michael David, WILLIAMS, Jason, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran, LOCKE, Duncan. Performance indicators in rugby union. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 383-401, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4269489](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID [3769777](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3956657](#)]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. A time-motion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 46-56, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4046001](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Analysis of the movement intensity of national level basketball guards and centers in defence and offence - a case study. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 66-76, ilustr., tabeli. [COBISS.SI-ID [4046513](#)]
- PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej, PERŠ, Janez, MUŠIČ, Gašper, VUČKOVIĆ, Goran, KOVAČIČ, Stanislav. Analysis of multi-agent activity using Petri nets. *Pattern recogn.*. [Print ed.], Apr. 2010, vol. 43, no. 4, str. 1491-1501 [COBISS.SI-ID [7389780](#)]

PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej, KOVAČIČ, Stanislav, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez. A trajectory-based analysis of coordinated team activity in a basketball game. *Comput. vis. image underst. (Print)*. [Print ed.], May 2009, vol. 113, no. 5, str. 612-621, ilustr [COBISS.SI-ID [6401364](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.* [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID [3637937](#)]

ERČULJ, Frane, DEŽMAN, Brane, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej. An analysis of basketball players' movements in the Slovenian basketball league play-offs using the SAGIT tracking system = Analiza pokreta košarkaša u plej ofu slovenačke košarkaške lige korišćenjem SAGIT sistema praćenja. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, 2008, vol. 6, no. 1, str. 75-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3456689](#)]

ERČULJ, Frane, DEŽMAN, Brane, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej. Establishing basketball players's velocity and distance covered during a basketball match with the sagit computer tracking system. *Journal of Coimbra network on exercise sciences*, 2008, vol. 4, str. 50-59, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3509937](#)]

# ANGLEŠČINA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Angleščina
<b>Course title:</b>	English
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045092
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	579

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45					45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Alenka Vrbinc

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v letnik študija	Enrolment in the appropriate university degree programme and year of studies.

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
Seznanjanje s terminologijo s področja različnih vrst športa: moštvene igre (nogomet, košarka, roket, odbojka), zimski športi (smučanje, hokej, umetnostno drsanje, hitrostno drsanje, bob, sankanje), atletika (teki, skoki, meti), gimnastika (moška in ženska), vodni športi (plavanje, vaterpolo, skoki, jadranje). Ponovitev in utrjevanje angleške slovnice.	Learning the vocabulary typical of different types of sport: team sports (association football, basketball, handball, volleyball), winter sports (skiing, ice hockey, figure skating, speed skating, bobsleigh, luge), athletics (track events and field events), gymnastics (men's events and women's events), water sports (swimming, water polo, diving, sailing). Revision of English grammar.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**  
 Vrbinc, Alenka. 2011. *Insights into Sports English*. Ljubljana: Fakulteta za šport.



<b>Cilji in kompetence:</b>	<b>Objectives and competences:</b>
Razvijati in utrjevati bralno razumevanje ter pisno in ustno izražanje. Poglobljati znanje angleške terminologije v športu. Spodbujati k razmišljanju in razpravam o obravnavani tematiki v tujem jeziku.	To develop and reinforce reading comprehension as well as writing and speaking. To get familiar with English terminology used in sport. To foster students' critical attitude towards the topics discussed and build up their competence in using English.

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje: Bralno razumevanje in pisno ter ustno izražanje v angleščini kot jeziku stroke, kar omogoča uspešno sporazumevanje v tujejezičnem okolju in spremljanje strokovne tujejezične literature.	Knowledge and understanding: Reading comprehension as well as writing and speaking in English for specific purposes, which results in successful communication in English-speaking environment and in reading specialized literature written in English

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predstavitve tem ob usvajanju nove terminologije s poudarkom na leksikalnem pristopu in izboljševanju komunikacijskih spretnosti. Poglobljanje in utrjevanje jezikovnih struktur in pisnega ter ustnega izražanja.	Coverage of topics and introduction of specialist terminology, the emphasis being on lexical approach and enhancement of communication skills. In-depth knowledge and understanding of grammatical structures and improvement of writing and speaking skills.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) Pisni izpit	100,00 %	Type (examination, oral, coursework, project): Written exam

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
Vrbinc, Alenka. 1995. <i>English in Sport: for the Students of the Faculty of Sport</i> . Ljubljana: Fakulteta za šport. Vrbinc, Alenka. 2011. <i>Insights into Sports English</i> . Ljubljana: Fakulteta za šport.

# ATLETIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Atletika
<b>Course title:</b>	Athletics
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042851
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1065

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Branko Škof, prof. dr. Milan Čoh

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** V program se lahko vključijo študenti z vsaj 3 letnim tekmovalnim stažem

**Prerequisites:** Students must have at least 3 year racing seniority.

**Vsebina:** Študentje se seznanijo s specialno teorijo in metodologijo treniranja v atletiki, z razvojem osnovnih in specialnih atletskih sposobnosti, z raziskovalnim delom in z poglobljeno tehniko, metodiko, načrtovanjem in diagnostiko v procesu treniranja posameznih atletskih disciplin.

**Temeljne vsebine:**

Modul 1:

- **Uvod v teorijo atletike:**
- zgodovinski razvoj atletike v svetu in Sloveniji,
- organiziranost atletike v Sloveniji in mednarodnem prostoru (IAAF, EAA)
- pojavne oblike atletike,
- vadbeni objekti, naprave, rekviziti in pripomočki za atletiko.

Modul 2:

**Content (Syllabus outline):**

Students get acquainted with the special theory and methodology of training in athletics, with the development of basic and special athletic skills in research work and in-depth technology, methodology, programming and diagnostics in the process of training the individual disciplines.

**Core Content:**

Module 1:

- **Introduction to the Theory of athletics:**
- Historical development of athletics in the world and in Slovenia,
- The organization of athletics in Slovenia and abroad (IAAF, EAA)
- Forms of athletics,
- Exercise facilities, equipment, props and accessories for athletics.

- **Specialna teorija treniranja**
- razvojne faze atletov z vidika biološkega razvoja,
- osnovna metodična načela treniranja atletov,
- naloge procesa treniranja mladih atletov,
- struktura rezultatov v atletskih disciplinah,
- obča izhodišča pri načrtovanju procesa treninga atletov,
- ciklizacija procesa treniranja,
- razvoj forme v posameznih sklopih atletskih disciplin,
- sredstva in metode treniranja v atletiki

#### Modul 3:

- **Metodologija treninga**
- načrtovanje procesa treniranja,
- kontrola procesa treniranja,
- uporaba merilnih tehnologij in merilnih postopkov v procesu treninga atletov,
- uporaba merilnih postopkov v pogojih tekmovanj,
- biomehanične meritve in analiza specifičnih gibalnih struktur,
- antropometrične meritve in analiza rezultatov,
- fiziološke meritve in analiza rezultatov,
- meritve specialnih motoričnih sposobnosti in analiza rezultatov,
- delovanje in organizacija tima v procesu atletskega treninga (trener, kineziolog, zdravnik, nutricionist, fizioterapevt, maser, manager).

#### Modul 4:

- **Razvoj osnovnih in specialnih sposobnosti v posameznih atletskih disciplinah**
- hitrost
- moč
- gibljivost
- vzdržljivost
- koordinacija

#### Modul 5:

- **Raziskovalno delo v atletiki**
- raziskovalne tehnologije, metode in postopki,
- trendi raziskovalnega dela v ožjem in širšem področju atletike,
- analiza izbranih raziskovalnih izsledkov na področju specialne motorike, biomehanike, fiziologije, biokemije, nutricionistike, traumatologije, genetike.

#### Modul 6 - 12:

- **Teorija, metodika in trening atletskih disciplin**

Sklopi disciplin :

A)

1. Šprinterski tek
  2. Tek čez ovire
  3. Štafete
- biomehanske zakonitosti tehnike,
  - fiziološke, funkcionalne in biokemijske zakonitosti šprinta,

#### Module 2:

- **Special Theory training**

- The development stages of the athletes in terms of biological development,
- Basic methodological principles of training athletes,
- Task of training process of young athletes,
- Structure results in track and field events,
- Tooth starting point in the planning process of training athletes,
- Cyclization of the training process,
- Development patterns within individual groups of disciplines,
- The means and methods of training in athletics

#### Module 3:

- **Methodology of training**

- Planning training process,
- Control of the training process,
- The use of measurement technologies and measurement procedures in the process of training of athletes,
- The use of measuring procedures in terms of competitions,
- Biomechanical measurements and analysis of specific movement structures
- Anthropometric measurements and analysis results,
- Physiological measurements and analysis results,
- Measurement of special motor skills and analysis of the results,
- The functioning and organization of the team in the process of athletic training (trainer, kinesiologist, doctor, nutrition, physiotherapist, masseur, manager).

#### Module 4:

- **Development of basic and specialized skills in various athletic disciplines**

- speed
- power
- mobility
- endurance
- coordination

#### Module 5:

- **Research in Athletics**

- Research technologies, methods and procedures,
- Trends in research work in the narrow and wider field of athletics,
- Analysis of selected research findings in the field of specialty of kinesiology, biomechanics, physiology, biochemistry, nutrition, traumatology, genetics.

#### Module 6-12:

- **Theory, methodology and training disciplines**

Lots of disciplines:

A)

1. Sprint Run
  2. A hurdle race
  3. Relays
- The legality of biomechanical techniques,
  - Physiological, functional and biochemical legality Sprint,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• modelne značilnosti atletov,</li> <li>• sredstva in metode treninga,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor procesa treniranja,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• specifika treninga mlajših kategorij šprinterjev),</li> </ul> <p>1. Teki na srednje in dolge proge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivacijski prijemi pri vadbi vzdržljivosti,</li> <li>• zgodovinski pregled razvoja vadbenih metod,</li> <li>• fiziološke osnove tekov na srednje in dolge proge,</li> <li>• tehnika in taktika tekov na srednje in dolge proge,</li> <li>• načrtovanje vadbenega programa,</li> <li>• modeliranje vadbenega procesa –izvedba in nadzor,</li> <li>• trening mladih atletov – tekačev.</li> </ul> <p>C) Skoki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skok v daljino</li> <li>2. Skok v višino</li> <li>3. Troskok</li> <li>4. Skok ob palici</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomehanične zakonitosti tehnike skokov,</li> <li>• razvoj osnovnih in specifičnih skakalskih sposobnosti,</li> <li>• sredstva in metode treninga skakalcev,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor vadbenega procesa,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• trening mladih skakalcev.</li> </ul> <p>D) Meti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suvanje krogle</li> <li>2. Met kopja</li> <li>3. Met diska</li> <li>4. Met kladiva</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomehanične (aerodinamične) zakonitosti tehnike metov,</li> <li>• razvoj osnovnih in specifičnih metalških sposobnosti,</li> <li>• sredstva in metode treninga metalcev,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor vadbenega procesa,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• trening mladih metalcev,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Model the characteristics of the athletes,</li> <li>- The means and methods of training,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Specifics of training the younger categories sprinters)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Runs on medium and long haul</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivational approaches to exercise endurance,</li> <li>- A historical overview of the development of training methods,</li> <li>- Physiological basis runs over medium and long distances,</li> <li>- Techniques and tactics runs on the medium and long runs,</li> <li>- Planning training program,</li> <li>- Modeling training process - and control,</li> <li>- Training young athletes - runners.</li> </ul> <p>C) Rebounds</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Long Jump</li> <li>2. High Jump</li> <li>3. Triple Jump</li> <li>4. Pole Vault</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The legality of biomechanical techniques rebounds,</li> <li>- The development of basic and specific the diving skills,</li> <li>- The means and methods of training jumpers,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Training young jumpers.</li> </ul> <p>D) Methyl</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Shot Put</li> <li>2. Javelin</li> <li>3. Discus Throw</li> <li>4. Hammer Throw</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomechanical (aerodynamic) the legality of throwing techniques,</li> <li>- The development of basic and specific skills to heavy metal,</li> <li>- The means and methods of training rocket,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Training young metalheads,</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Bowerman, W., Freeman, W., Gambeta, V. (1999). Atletika (prevod). Zagreb: Gopal..
2. Boyadian, A., Bootsma, R. (2000). Timing in relay running. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 152 - 156.
3. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana, Inštitut za kineziologijo: Fakulteta za šport.
4. Čoh, M., Jošt, B. Biomechanical characteristics of technique in certain sports. Ljubljana: Institute of Kinesiology, Faculty of Sport.
5. Čoh, M., (2009). Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov. Ljubljana, inštitut za šport.
6. Emberšič, D. (2000). Povezanost morfoloških in kinematičnih spremenljivk z uspehom v metu kopja pri mladih tekmovalkah in tekmovalcih. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

7. Jacoby, E., Fraley, B. (1995). Complete Book of Jumps. IL, Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign.
8. Maisetti, G. (2000). Efficient baton exchange in the sprint relay. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 138 – 142.
9. Novak, J. (1995). Model uspešnosti skoka v višino za ženske v prostoru kinematičnih parametrov. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Sanderson, L. (2000). Some thoughts on sprint relay racing from a Canadian perspectives. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 157 – 160.
11. Schmolinsky, G. (1993). Track and Field, Sport Books Publisher.
12. Schreiber, H. (2000). Drills For Young Relay Runners. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 133 – 137.
13. Škof, B. (1986). Določanje skupin tekačev na srednje in dolge proge na podlagi nekaterih motoričnih in fiziološko-biokemijskih spremenljivk. Ljubljana: Fakulteta za šport. Škof, B. (2000). Tek; V: Lepota gibanja - tudi za zdravje. Ljubljana: Za srce.
14. Škof, B. (1999). Da bo tek prijeten in koristen. Za srce, 8, 6-8.
15. Škof, B. (1996). Vsebina in organiziranost vzdržljivostne vadbe v šoli. Šport, 44, 11- Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., K., Marcina, P.; Čoh, M. (2006). Atletski praktikum \_ Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A. (2000). Some proposals to increase of efficiency of methodic of endurance running in school physical education. Kineziology, 2, 84-92.
17. Škof, B., S. Cecic Erpic, V. Zabukovec, D. Boben, K. Tomazin. (2001). A comparison of attitudes toward endurance running between adolescents of different ages. V: In the dawn of the millennium/International Society of Sport Psychology (ISSP), 10th World Congress of Sport Psychology. Skiathos, Hellas: Christodoulidi Publications ,3, 65-67.
18. Škof in sod.: Šport po meri otrok in mladostnikov, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2007
19. Zatsiorskiy, V. (2000). Biomechanics in Sport. Blackwell Science.
20. Wilmore, J. H., D.L. Costill, (1994). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.
21. Weineck J.: Optimales Training. Spitta Verlag GmbH & Co, 2007

### Cilji in kompetence:

Študenti bodo dobili specifična teoretična in praktična znanja za samostojno načrtovanje, izvajanje in kontrolo procesa treniranja mladih atletov.

#### Cilji

- seznaniti študente z poglobljenimi biomehničnimi (kinematičnimi in dinamičnimi) zakonitostmi posameznih sklopov atletskih disciplin,
- seznaniti študente s fiziološkimi, biokemijskimi in neurološkimi podlagami razvoja osnovnih in specifičnih biomotoričnih sposobnosti,
- seznaniti študente z razvojnimi značilnostmi atletov v obdobju otroštva in mladostništva (biološke, psihološke in psihosocialne),
- usposobiti študente za samostojno upravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje in nadzor) atletov.
- usposobiti študente za delo z mladimi nadarjenimi atleti v okviru ŠŠD.
- seznaniti študente s postopki izbora mladih atletov,
- seznaniti in usposobiti študente za uporabo sodobnih tehnologij pri izvajanju in kontroli procesa treninga,
- študentom posredovati rezultate znanstveno-raziskovalnih del s področja atletike.

### Objectives and competences:

Students will gain specific theoretical and practical knowledge for independent planning, implementation and control of the process of training young athletes.

#### Objectives

- acquaint students with in-depth biomechanical (kinematic and dynamic) laws of individual groups of disciplines,
- to acquaint students with the physiological, biochemical and neurological basis of the development of basic and specific skills biomotorics,
- acquaint students with developmental characteristics of athletes in childhood and adolescence (biological, psychological and psychosocial)
- enable students to independently manage the training process (planning, implementation and control) athletes.
- enable students to work with young talented athletes within the SSD.
- familiarize students with the procedures of selection of young athletes,
- to inform and to train students in the use of modern technologies in the implementation and control of the training process,
- Students communicate the results of scientific-research works in the field of athletics.

<p><b>Specifične kompetence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora treninga atletov,</li> <li>• razumevanje razvojnih značilnosti atletov,</li> <li>• poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športnega treninga atletov,</li> <li>• poznavanje postopkov izbora, selekcioniranja in usmerjanja mladih atletov,</li> <li>• lahko vodi atletske šole,</li> <li>• poznavanje tekmovalne tehnike posameznih sklopov atletskega disciplin,</li> <li>• poznavanje standardov vrhunske tehnike nekaterih atletskega disciplin,</li> <li>• obvladanje ustreznih diagnostičnih postopkov v procesu treninga in tekmovanj atletov,</li> <li>• razumevanje osnovnih metod raziskovanja v treningu atletov,</li> <li>• sposobnost vodenja strokovnega tima (zdravnik, nutricionist, fizioterapevt, maser),</li> <li>• sposobnost komunikacije s športniki – atleti, s funkcionarji, sodniki, s športnimi managerji in mediji.</li> </ul>	<p><b>Specific competencies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to design, organization, implementation and monitoring of training athletes,</li> <li>• understanding of developmental characteristics of athletes,</li> <li>• knowledge of pedagogical and didactic aspects of the process of sports training of athletes,</li> <li>• understanding of the processes of selection, selection and guidance of young athletes,</li> <li>• you can lead an athletic school,</li> <li>• Knowledge of competitive techniques of individual sets of disciplines,</li> <li>• Knowledge of standards superb technique some disciplines,</li> <li>• Mastery of appropriate diagnostic procedures in the process of training and competitions athletes</li> <li>• Understanding of basic research methods in training athletes</li> <li>• Ability to lead a professional team (doctor, nutrition, physiotherapist, masseur)</li> <li>• the ability to communicate with the athletes - athletes, the officials, judges, sports managers and the media.</li> </ul>
---	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo načrtovati, voditi in izbrati vadbena sredstva, učne oblike in metode v treningu mladih atletov v izbranih atletskega disciplin.</li> <li>• Znajo analizirati in vrednotiti tehniko izvedbe izbranih atletskega disciplin,</li> <li>• Razumejo biomehanske zakonitosti tehnike tekov, skokov in metov.</li> <li>• Poznajo osnovne metodične, fiziološke, biokemijske in neurofiziološke podlage razvoja osnovnih in specialnih biomotoričnih sposobnosti,</li> <li>• Obvladajo izbrane diagnostične metode in razumejo pridobljene podatke in analize,</li> <li>• Obvladajo postopke izbora in usmerjanja mladih atletov,</li> <li>• Znajo napisati in utemeljiti letni program vadbe za mlade atlete,</li> <li>• Znajo voditi in koordinirati delo atletskega tima</li> <li>• Znanja bodo lahko uporabili na nivoju atletskega šolah ali atletskega klubih,</li> <li>• Sposobni so kritično ovrednotiti načine vadbene procesa,</li> <li>• Sposobni so uporabiti domačo in tujo strokovno literature ter drugih vire,</li> <li>• Sposobni so uporabiti različno tehnologijo s pomočjo katere lahko vrednotijo tehniko, obremenitve ter posamezne sposobnosti.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>They are able to plan, manage and choose exercise means learning forms and methods of training young athletes in selected disciplines.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• They are able to analyze and evaluate the implementation of the technique selected athletic disciplines,</li> <li>• Understand the legality of biomechanical techniques runs, jumps and throws.</li> <li>• Understand the basic methodical, physiological, biochemical and neural basis for the development of basic and specialty biomotoric skills</li> <li>• Proficient selected diagnostic methods and understand the information obtained and analysis,</li> <li>• Proficient procedures for the selection and guidance of young athletes,</li> <li>• They can write and justify the annual training program for young athletes,</li> <li>• Know how to lead and coordinate the work of athletic teams</li> <li>• Knowledge will be used at the level of athletic schools and athletic clubs,</li> <li>• They are able to critically evaluate methods of training process,</li> <li>• They are able to apply domestic and foreign professional literature and other sources,</li> <li>• They are able to use different technologies you can use to evaluate the technique, load and individual abilities.</li> </ul>
--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja  
 Vaje – demonstracije  
 Hospitacije  
 Seminar  
 Terensko in laboratorijsko delo  
 Individualno delo  
 Osebne mape  
 Projektno delo

**Learning and teaching methods:**

Lectures  
 Exercises - demonstrations  
 Observing  
 Seminar  
 Field and laboratory work  
 Individual work  
 Personal folders  
 Project work

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični (pisni in ustni) izpit	60,00 %	Theoretical (written and oral) exam
Ocena 3 seminarskih nalog	10,00 %	Rating 3 seminar papers
Demonstracija tehnike izbranih atletskih disciplin (praktični izpit)	30,00 %	Demonstration of techniques selected disciplines (practical exam)
Opravljen izpit za atletskega sodnika, sojenje na treh uradnih tekmovanjih Obvezna praksa v atletski šoli ali v atletskem klubu.		Passed for athletics judge at the trial of three official competitions Mandatory practice in school athletics, or in the athletic club.

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Prof.dr. Milan Čoh** – redni profesor, nosilec predmeta Atletika 1, Atletika 2 in Atletika 3, Kondicijsko treniranje – modul hitrost in Modeliranje hitrosti na doktorskem študiju, vodja Katedre za atletiko, vodja Laboratorija za gibalni nadzor, vodja Programske skupine v letih 2008 – 2012, 2014- 2016), član treh mednarodnih znanstvenih projektov, gostujoči profesor na Fakultetah za šport v Torontu, Olomoucu, Zagrebu, Splitu, Novem Sadu, Banja Luki, Sarajevu in Nišu, član uredniškega obora v 5 tujih mednarodnih znanstvenih revijah, sourednik v eni tuji mednarodni znanstveni reviji, imel 12 vabljenih predavanj na mednarodnih kongresih in konferencah. Objavil več kot 600 bibliografskih enot in več kot 80 znanstvenih člankov v mednarodnih znanstvenih revijah, je avtor 5 znanstvenih monografij, 2 visokošolskih učbenikov, član mednarodnega združenja biomehanikov ISBS. Je zaslužni profesor ( Meritorious Professor) Kineziološke fakultete v Zagrebu.

**Prof Milan Coh, Ph. D.** - Professor, Course Leader Athletics 1 Athletics 2 and Athletics 3, Good condition training - module speed and modeling speed on doctoral studies, Head of the Department of Athletics, Head of the Laboratory for motion control, head of the group in the years 2008-2012, 2014 - 2016), a member of three international scientific projects, visiting professor at the faculties of sports in Toronto, Olomouc, Zagreb, Split, Novi Sad, Banja Luka, Sarajevo and Nis, member of the editorial pen in 5 foreign international scientific journals, co-editor of a foreign international scientific journal, had 12 invited lectures at international congresses and conferences. Published more than 600 bibliographic units and more than 80 scientific articles in international scientific journals, and is author of 5 monographs, 2 university textbooks, a member of the International Association of Biomechanics ISBS. He is Professor Emeritus (Meritorious Professor) Faculty of Kinesiology in Zagreb.

**Bibliografija:**

1. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. 3-D kinematic analysis of the rotational shot put technique. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2005, letn. 20, št. 3, str. 57-66, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2521777](#)]
2. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja. Biomechanical characteristics of female sprinters during the acceleration phase and maximum speed phase. *Modern athlete and coach*, ISSN 0047-7672, 2005, vol. 43, no. 4, str. 3-9, ilustr., graf. prikazi, tabele. [COBISS.SI-ID [2609585](#)]
3. ČOH, Milan, JOŠT, Bojan, ŠKOF, Branko, TOMAŽIN, Katja, DOLENEC, Aleš. Kinematic and kinetic parameters of the sprint start and start acceleration model of top sprinters. V: *Elitetrack : dot com, Sprints*. 2005, str. 33-42 (PDF), ilustr. <http://www.elitetrack.com/articles/read/2146/>. [COBISS.SI-ID [2259121](#)]
4. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja. Kinematic analysis of the sprint start and acceleration from the blocks. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2006, vol. 21, no. 3, str. 23-33, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2813873](#)]
5. ČOH, Milan, SUPEJ, Matej, ŠTUHEC, Stanko, SMAJLOVIĆ, Nusret. Biodynamic analysis of the rotational shot put technique. *Track Coach*, ISSN 1085-8792, Fall 2007, no. 181, str. 5769-5775, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3094705](#)]
6. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola. Differences in morphological and biodynamic characteristics of maximum speed and acceleration between two groups of female sprinters. *Biology of Sport*,

- ISSN 0860-021X, 2007, vol. 24, no. 2, str. 115-128, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3034801](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 9. 12. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
7. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja, JUHAS, Irina, ČAMERNIK, Jernej. Partenza della velocità e accelerazione daiblocchi. Studio di un caso. *Atleticastudi*, ISSN 0390-6671, luglio/dicembre 2007, anno 38, no. 3-4, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3193009](#)]
8. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. The sprint start: Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic parameters. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2007, vol. 22, no. 3, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3110065](#)]
9. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic sprint start parameters = Biomechanická analýza kinematických parametrov a electromyografickej aktivity šprintérskeho štartu. V: KAMPMILLER, Tomáš, et al. *Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu : [vedecká monografia]*. Bratislava: ICM Agency, 2008, str. 92-103, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3581873](#)]
10. ČOH, Milan, SUPEJ, Matej. Biomechanical model of the take-off action in the high jump-a case study. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2008, vol. 23, no. 4, str. 63-73, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3600049](#)]
11. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, SUPEJ, Matej. Comparative biomechanical analysis of the rotational shot put technique. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2008, vol. 32, no. 1, str. 315-321, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3233713](#)], [JCR, SNIP, WoS do 9. 7. 2013: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, normirano št. čistih citatov (NC): 19, [Scopus](#) do 12. 8. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 5, normirano št. čistih citatov (NC): 6]
12. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, KAMPMILLER, Tomáš. Dynamic factors and electromyographic activity in a sprint start. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2009, vol. 26, no. 2, str. 137-147, ilustr. [COBISS.SI-ID [3651249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 6. 5. 2014: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
13. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Kinematische, dynamische und elektromyographische Merkmale des Sprintstarts. *Leistungssport*, ISSN 0341-7387, nov. 2009, jgh. 39, nu. 6, str. 58-62, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3697329](#)]
14. HARASIN, Dražen, MILANOVIĆ, Dragan, ČOH, Milan. 3D kinematics of the swing arm in the second double-support phase of rotational shot put - elite vs sub-elite athletes. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 169-174, tabeli, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [3979953](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 7, [Scopus](#) do 8. 5. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
15. MAČKAŁA, Krzysztof, MICHALSKI, Ryszard, ČOH, Milan. Asymmetry of step length in relationship to leg strength in 200 meters sprint of different performance levels. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2010, vol. 25, str. 101-108, tabele. [COBISS.SI-ID [3916977](#)], [JCR, SNIP, WoS do 14. 2. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 17. 4. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
16. ČOH, Milan, BRAČIĆ, Mitja, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, BRATIĆ, Milovan, ALEKSANDROVIĆ, Marko. Biodynamical characteristics of vertical and drop jumps. *Acta kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, ISSN 1406-9822, 2011, vol. 17, str. 24-36, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4171185](#)]
17. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, VERTIĆ, Rok. Consistency and variability of kinematic parameters in the triple jump. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2011, vol. 26, no. 3/4, str. 63-71, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4255409](#)]
18. BABIĆ, Vesna, ČOH, Milan, DIZDAR, Dražan. Differences in kinematic parameters of athletes of different running quality. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2011, vol. 28, no. 2, str. 115-121, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4064945](#)], [JCR, SNIP, WoS do 1. 5. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 19. 2. 2014: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
19. BRAČIĆ, Mitja, HADŽIĆ, Vedran, ČOH, Milan, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Relationship between time to peak torque of hamstrings and sprint running performance. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2011, vol. 19, no. 4, str. 281-286, tabele, graf. prikaz, doi: [10.3233/IES-2011-0426](#). [COBISS.SI-ID [4077489](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 1. 2012: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, [Scopus](#) do 15. 1. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]



20. MACKALA, Krzysztof, STODÓŁKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of squat jump and countermovement jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2650-2661, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Squat\\_Jump\\_and.3.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Squat_Jump_and.3.aspx), doi:

[10.1519/JSC.0b013e31828909ec](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828909ec). [COBISS.SI-ID [4355249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

21. MACKALA, Krzysztof, STODÓŁKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of standing long jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2674-2684, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Standing\\_Long\\_Jump\\_From.5.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Standing_Long_Jump_From.5.aspx), doi:

[10.1519/JSC.0b013e31825fce65](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825fce65). [COBISS.SI-ID [4354993](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014:

22. ČOH, Milan, MACKALA, Krzysztof. Differences between the elite and sub-elite sprinters in kinematic and dynamic determinations of countermovement jump and drop jump. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, nov. 2013, vol. 27, issue 11, str. 3021-3027, tabele, doi:

[10.1519/JSC.0b013e31828c14d8](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828c14d8). [COBISS.SI-ID [4354737](#)], [JCR, SNIP, WoS do 13. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 28. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

23. SPASIĆ, Miodrag, ULJEVIĆ, Ognjen, ČOH, Milan, DŽELALIJA, Mile, SEKULIĆ, Damir. Predictors of agility performance among early pubescent girls. *International journal of performance analysis in sport*, ISSN 1474-8185, 2013, vol. 13, no. 2, str. 480-499, tabele.

<http://www.ingentaconnect.com/content/uwic/uiipa/2013/00000013/00000002;jsessionid=cbnbge07g33h7.alexandra>. [COBISS.SI-ID [4363441](#)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 1. 10. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

**Prof. dr. Branko Škof**

#### **Bibliografija:**

1. ŠKOF, Branko. Analiza športne vadbe različnih kategorij rekreativnih tekačev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 129-138, ilustr. [COBISS.SI-ID [5137329](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran

točke: 30, št. avtorjev: 1

2. ŽELEZNIK, Matjaž, KOVČAN, Bogdan, ŠKOF, Branko, ŠIMENKO, Jožef. Vpliv 9-tedenske vzdržljivostne vadbe na pehotnih ovirah (vojaškem poligonu) na razvoj specialne vzdržljivosti mladih nogometašev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 145-150, ilustr. [COBISS.SI-ID [5137841](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran

točke: 7.5, št. avtorjev: 4

3. ŠIMENKO, Jožef, ŠKOF, Branko, HADŽIĆ, Vedran, MILIĆ, Radoje, ZOREC, Bojan, ŽVAN, Milan, VODIČAR, Janez, ČOH, Milan. General and specific physical abilities of the members of a special police unit. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, ISSN 1451-740X, 2016, vol. 14, no. 1, str. 83-98, ilustr., tabele. <http://casopisi.junis.ni.ac.rs/index.php/FUPhysEdSport>. [COBISS.SI-ID [4873905](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 3.75, št. avtorjev: 8

4. CECIĆ ERPIČ, Saša, BOBEN, Dušica, ZABUKOVEC, Vlasta, ŠKOF, Branko. Slovene schoolchildren's attitudes towards endurance activities : do gender, age and urban/rural environment matter?. *International journal of physical education*, ISSN 0341-8685, 2nd quarter 2015, vol. 52, iss. 2, str. 25-36, ilustr., tabele.

[COBISS.SI-ID [4816561](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 7.5, št. avtorjev: 4

5. KARPAN, Grega, ŠKOF, Branko, BON, Marta, ŠIBILA, Marko. Analysis of female handball players' effort in different playing positions during official matches. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2015, vol. 47, iss. 1, str. 100-107, tabele, graf. prikaz.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=206961](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=206961). [COBISS.SI-ID [4816305](#)], [JCR, SNIP, WoS do 19. 1. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 19. 1. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 14.15, št. avtorjev: 4

6. ŠKOF, Branko, ROTOVNIK-KOZJJEK, Nada. A comparison of dietary habits between recreational runners and a randomly selected adult population in Slovenia = Primerjava prehranskih navad rekreativnih tekačev in naključno izbranih odraslih ljudi v Sloveniji. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2015, letn. 54, št. 3, str. 212-221, tabele.  
<http://www.degruyter.com/view/i/sjph.2015.54.issue-3/sjph-2015-0030/sjph-2015-0030.xml?format=INT>, doi: [10.1515/sjph-2015-0030](https://doi.org/10.1515/sjph-2015-0030). [COBISS.SI-ID [3381733](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 10. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 3. 7. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM  
točke: 22.2, št. avtorjev: 2
7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja, KAJTNA, Tanja. Biochemical, hormonal and psychological monitoring of eight weeks endurance running training program in female runners. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, suppl. 1, str. 30-39, tabele.  
[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&cid\\_broj=10377](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&cid_broj=10377). [COBISS.SI-ID [4615345](#)], [JCR, SNIP, WoS do 27. 8. 2017: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, Scopus do 11. 3. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 8.34, št. avtorjev: 7
8. ŠIMENKO, Jožef, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko, ZOREC, Bojan, MILIĆ, Radoje. Primerjava nekaterih morfoloških in fizioloških značilnosti specialne enote slovenske policije in ameriške specialne enote S.W.A.T. *Varstvoslovje : revija za teorijo in prakso varstvoslovja*, ISSN 1580-0253, 2014, letn. 16, št. 3, str. 312-320, tabele.  
[http://www.fvv.uni-mb.si/rV/arhiv/2014-3/06\\_Simenko\\_et\\_al.pdf](http://www.fvv.uni-mb.si/rV/arhiv/2014-3/06_Simenko_et_al.pdf). [COBISS.SI-ID [2878186](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 6, št. avtorjev: 5
9. ŠKOF, Branko. Kdo so in kako imajo urejeno življenje slovenski rekreativni tekači?. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 167-174, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609457](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 30, št. avtorjev: 1
10. MULEC, Ožbej, ŠKOF, Branko. Bosonogi tek - modna muha ali kaj več?. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 181-188, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609969](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 15, št. avtorjev: 2
11. ROB, Nina, REŠ-MURAVEC, Uršula, ŠKOF, Branko. Vpliv tekaške vadbe na kostno gostoto in delež telesne maščobe pri odraslih ženskah. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 196-200, ilustr. [COBISS.SI-ID [4610481](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 10, št. avtorjev: 3
12. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206, ilustr. [COBISS.SI-ID [4610737](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 10, št. avtorjev: 3
13. ZALETELJ, Teja, LESKOŠEK, Bojan, DOLENC, Maja, ŠKOF, Branko. Razlike v življenjskem slogu rekreativnih tekačev in tekačic. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 213-218, ilustr. [COBISS.SI-ID [4611249](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4
14. PUSTIVŠEK, Suzana, AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko. Vpliv 8-tedenske vzdržljivostne vadbe na kvalitativne in kvantitativne parametre utripnega volumna = Impact of 8-week endurance training on qualitative and quantitative parameters of stroke volume. *Zdravniški vestnik : glasilo Slovenskega zdravniškega društva*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], kjul.-avg. 2014, letn. 83, št. 7/8, str. 513-520, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [4538289](#)], [SNIP, Scopus do 17. 9. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov

na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1B (Z); uvrstitev: Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 13.33, št. avtorjev: 3

**15. PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, DOLENC, Maja.** Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele.

<http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph-2014-0001.xml?format=INT>, doi: [10.2478/sjph-2014-0001](https://doi.org/10.2478/sjph-2014-0001). [COBISS.SI-ID [3024869](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:3024869)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 4. 2017: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.40, Scopus do 3. 5. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.60]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM

točke: 10.03, št. avtorjev: 5

**16. DOLENC, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan.** Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele.

[http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111\\_249.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf). [COBISS.SI-ID [4420785](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4420785)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 5, št. avtorjev: 6

**17. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja.** Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, ISSN 1932-6203, 2013, vol. 8, issue 3, tabele, graf. prikazi, [8 str.] (PDF).

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0058090>, doi: [10.1371/journal.pone.0058090](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058090). [COBISS.SI-ID [4339889](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4339889)], [JCR, SNIP, WoS do 23. 10. 2017: št. citatov (TC): 10, čistih citatov (CI): 10, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.67, Scopus do 26. 10. 2017: št. citatov (TC): 13, čistih citatov (CI): 13, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.17]

kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 29.35, št. avtorjev: 6

**18. PLEVNIK, Matej, PIŠOT, Rado, ŠKOF, Branko.** The effects of a six-month training programme on running endurance, morphological characteristics [!] and some aerobic ability parameters of adult women with different physical abilities. *Annales kinesiologiae*, ISSN 2232-2620, 2012, vol. 3, no. 2, str. 181-195, tabele. [COBISS.SI-ID [2347731](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:2347731)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 10, št. avtorjev: 3

**19. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko.** The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism.*, ISSN 1526-484X, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4164785](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4164785)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 9. 2017: št. citatov (TC): 17, čistih citatov (CI): 17, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.43, Scopus do 26. 8. 2017: št. citatov (TC): 19, čistih citatov (CI): 19, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.71]

kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 13.4, št. avtorjev: 7

**20. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje.** Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4226225](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4226225)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 15, št. avtorjev: 2

**21. ŠKOF, Branko, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin.** Povrede zbog prenaprezanja i njihovi uzroci u rekreativnih trkača u Republici Sloveniji. *Sport Mont : časopis za sport, fizičku kulturu i zdravlje*, ISSN 1451-7485, sep. 2012, br. 34,35,36./X, str. 354-359, tabele. [COBISS.SI-ID [4272817](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4272817)]

kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD

točke: 1.67, št. avtorjev: 3

# ATLETIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Atletika
<b>Course title:</b>	Athletics
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076313
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1065

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Branko Škof, prof. dr. Milan Čoh

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 2. letnik študijskega programa Športno treniranje.	
---	--

### Vsebina:

Študentje se seznanijo s specialno teorijo in metodologijo treniranja v atletiki, z razvojem osnovnih in specialnih atletskih sposobnosti, z raziskovalnim delom in z poglobljeno tehniko, metodiko, načrtovanjem in diagnostiko v procesu treniranja posameznih atletskih disciplin.

### Temeljne vsebine:

Modul 1:

- **Uvod v teorijo atletike:**
- zgodovinski razvoj atletike v svetu in Sloveniji,
- organiziranost atletike v Sloveniji in mednarodnem prostoru (IAAF, EAA)
- pojavne oblike atletike,
- vadbeni objekti, naprave, rekviziti in pripomočki za atletiko.

Modul 2:

### Content (Syllabus outline):

Students get acquainted with the special theory and methodology of training in athletics, with the development of basic and special athletic skills in research work and in-depth technology, methodology, programming and diagnostics in the process of training the individual disciplines.

### Core Content:

Module 1:

- **Introduction to the Theory of athletics:**
- Historical development of athletics in the world and in Slovenia,
- The organization of athletics in Slovenia and abroad (IAAF, EAA)
- Forms of athletics,
- Exercise facilities, equipment, props and accessories for athletics.

- **Specialna teorija treniranja**
- razvojne faze atletov z vidika biološkega razvoja,
- osnovna metodična načela treniranja atletov,
- naloge procesa treniranja mladih atletov,
- struktura rezultatov v atletskih disciplinah,
- obča izhodišča pri načrtovanju procesa treninga atletov,
- ciklizacija procesa treniranja,
- razvoj forme v posameznih sklopih atletskih disciplin,
- sredstva in metode treniranja v atletiki

#### Modul 3:

- **Metodologija treninga**
- načrtovanje procesa treniranja,
- kontrola procesa treniranja,
- uporaba merilnih tehnologij in merilnih postopkov v procesu treninga atletov,
- uporaba merilnih postopkov v pogojih tekmovanja,
- biomehanične meritve in analiza specifičnih gibalnih struktur,
- antropometrične meritve in analiza rezultatov,
- fiziološke meritve in analiza rezultatov,
- meritve specialnih motoričnih sposobnosti in analiza rezultatov,
- delovanje in organizacija tima v procesu atletskega treninga (trener, kineziolog, zdravnik, nutricionist, fizioterapevt, maser, manager).

#### Modul 4:

- **Razvoj osnovnih in specialnih sposobnosti v posameznih atletskih disciplinah**
- hitrost
- moč
- gibljivost
- vzdržljivost
- koordinacija

#### Modul 5:

- **Raziskovalno delo v atletiki**
- raziskovalne tehnologije, metode in postopki,
- trendi raziskovalnega dela v ožjem in širšem področju atletike,
- analiza izbranih raziskovalnih izsledkov na področju specialne motorike, biomehanike, fiziologije, biokemije, nutricionistike, traumatologije, genetike.

#### Modul 6 - 12:

- **Teorija, metodika in trening atletskih disciplin**

Sklopi disciplin :

A)

1. Šprinterski tek
  2. Tek čez ovire
  3. Štafete
- biomehanske zakonitosti tehnike,
  - fiziološke, funkcionalne in biokemijske zakonitosti šprinta,

#### Module 2:

- **Special Theory training**
- The development stages of the athletes in terms of biological development,
- Basic methodological principles of training athletes,
- Task of training process of young athletes,
- Structure results in track and field events,
- Tooth starting point in the planning process of training athletes,
- Cyclization of the training process,
- Development patterns within individual groups of disciplines,
- The means and methods of training in athletics

#### Module 3:

- **Methodology of training**
- Planning training process,
- Control of the training process,
- The use of measurement technologies and measurement procedures in the process of training of athletes,
- The use of measuring procedures in terms of competitions,
- Biomechanical measurements and analysis of specific movement structures
- Anthropometric measurements and analysis results,
- Physiological measurements and analysis results,
- Measurement of special motor skills and analysis of the results,
- The functioning and organization of the team in the process of athletic training (trainer, kinesiologist, doctor, nutrition, physiotherapist, masseur, manager).

#### Module 4:

- **Development of basic and specialized skills in various athletic disciplines**
- speed
- power
- mobility
- endurance
- coordination

#### Module 5:

- **Research in Athletics**
- Research technologies, methods and procedures,
- Trends in research work in the narrow and wider field of athletics,
- Analysis of selected research findings in the field of specialty of kinesiology, biomechanics, physiology, biochemistry, nutrition, traumatology, genetics.

#### Module 6-12:

- **Theory, methodology and training disciplines**
- Lots of disciplines:

A)

1. Sprint Run
  2. A hurdle race
  3. Relays
- The legality of biomechanical techniques,
  - Physiological, functional and biochemical legality Sprint,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• modelne značilnosti atletov,</li> <li>• sredstva in metode treninga,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor procesa treniranja,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• specifika treninga mlajših kategorij šprinterjev),</li> </ul> <p>1. Teki na srednje in dolge proge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivacijski prijemi pri vadbi vzdržljivosti,</li> <li>• zgodovinski pregled razvoja vadbenih metod,</li> <li>• fiziološke osnove tekov na srednje in dolge proge,</li> <li>• tehnika in taktika tekov na srednje in dolge proge,</li> <li>• načrtovanje vadbenega programa,</li> <li>• modeliranje vadbenega procesa –izvedba in nadzor,</li> <li>• trening mladih atletov – tekačev.</li> </ul> <p>C) Skoki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skok v daljino</li> <li>2. Skok v višino</li> <li>3. Troskok</li> <li>4. Skok ob palici</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomehanične zakonitosti tehnike skokov,</li> <li>• razvoj osnovnih in specifičnih skakalskih sposobnosti,</li> <li>• sredstva in metode treninga skakalcev,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor vadbenega procesa,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• trening mladih skakalcev.</li> </ul> <p>D) Meti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suvanje krogle</li> <li>2. Met kopja</li> <li>3. Met diska</li> <li>4. Met kladiva</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomehanične (aerodinamične) zakonitosti tehnike metov,</li> <li>• razvoj osnovnih in specifičnih metalških sposobnosti,</li> <li>• sredstva in metode treninga metalcev,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor vadbenega procesa,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• trening mladih metalcev,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Model the characteristics of the athletes,</li> <li>- The means and methods of training,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Specifics of training the younger categories sprinters)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Runs on medium and long haul</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivational approaches to exercise endurance,</li> <li>- A historical overview of the development of training methods,</li> <li>- Physiological basis runs over medium and long distances,</li> <li>- Techniques and tactics runs on the medium and long runs,</li> <li>- Planning training program,</li> <li>- Modeling training process - and control,</li> <li>- Training young athletes - runners.</li> </ul> <p>C) Rebounds</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Long Jump</li> <li>2. High Jump</li> <li>3. Triple Jump</li> <li>4. Pole Vault</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The legality of biomechanical techniques rebounds,</li> <li>- The development of basic and specific the diving skills,</li> <li>- The means and methods of training jumpers,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Training young jumpers.</li> </ul> <p>D) Methyl</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Shot Put</li> <li>2. Javelin</li> <li>3. Discus Throw</li> <li>4. Hammer Throw</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomechanical (aerodynamic) the legality of throwing techniques,</li> <li>- The development of basic and specific skills to heavy metal,</li> <li>- The means and methods of training rocket,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Training young metalheads,</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Bowerman, W., Freeman, W., Gambeta, V. (1999). Atletika (prevod). Zagreb: Gopal..
2. Boyadian, A., Bootsma, R. (2000). Timing in relay running. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 152 - 156.
3. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana, Inštitut za kineziologijo: Fakulteta za šport.
4. Čoh, M., Jošt, B. Biomechanical characteristics of technique in certain sports. Ljubljana: Institute of Kinesiology, Faculty of Sport.
5. Čoh, M., (2009). Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov. Ljubljana, inštitut za šport.
6. Emberšič, D. (2000). Povezanost morfoloških in kinematičnih spremenljivk z uspehom v metu kopja pri mladih tekmovalkah in tekmovalcih. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

7. Jacoby, E., Fraley, B. (1995). Complete Book of Jumps. IL, Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign.
8. Maisetti, G. (2000). Efficient baton exchange in the sprint relay. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 138 – 142.
9. Novak, J. (1995). Model uspešnosti skoka v višino za ženske v prostoru kinematičnih parametrov. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Sanderson, L. (2000). Some thoughts on sprint relay racing from a Canadian perspectives. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 157 – 160.
11. Schmolinsky, G. (1993). Track and Field, Sport Books Publisher.
12. Schreiber, H. (2000). Drills For Young Relay Runners. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 133 – 137.
13. Škof, B. (1986). Določanje skupin tekačev na srednje in dolge proge na podlagi nekaterih motoričnih in fiziološko-biokemijskih spremenljivk. Ljubljana: Fakulteta za šport. Škof, B. (2000). Tek; V: Lepota gibanja - tudi za zdravje. Ljubljana: Za srce.
14. Škof, B. (1999). Da bo tek prijeten in koristen. Za srce, 8, 6-8.
15. Škof, B. (1996). Vsebina in organiziranost vzdržljivostne vadbe v šoli. Šport, 44, 11- Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., K., Marcina, P.; Čoh, M. (2006). Atletski praktikum \_ Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A. (2000). Some proposals to increase of efficiency of methodic of endurance running in school physical education. Kineziology, 2, 84-92.
17. Škof, B., S. Cecic Erpic, V. Zabukovec, D. Boben, K. Tomazin. (2001). A comparison of attitudes toward endurance running between adolescents of different ages. V: In the dawn of the millennium/International Society of Sport Psychology (ISSP), 10th World Congress of Sport Psychology. Skiathos, Hellas: Christodoulidi Publications ,3, 65-67.
18. Škof in sod.: Šport po meri otrok in mladostnikov, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2007
19. Zatsiorskiy, V. (2000). Biomechanics in Sport. Blackwell Science.
20. Wilmore, J. H., D.L. Costill, (1994). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.
21. Weineck J.: Optimales Training. Spitta Verlag GmbH & Co, 2007

### Cilji in kompetence:

Študenti bodo dobili specifična teoretična in praktična znanja za samostojno načrtovanje, izvajanje in kontrolo procesa treniranja mladih atletov.

#### Cilji

- seznaniti študente z poglobljenimi biomehničnimi (kinematičnimi in dinamičnimi) zakonitostmi posameznih sklopov atletskih disciplin,
- seznaniti študente s fiziološkimi, biokemijskimi in neurološkimi podlagami razvoja osnovnih in specifičnih biomotoričnih sposobnosti,
- seznaniti študente z razvojnimi značilnostmi atletov v obdobju otroštva in mladostništva ( biološke, psihološke in psihosocialne),
- usposobiti študente za samostojno upravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje in nadzor) atletov.
- usposobiti študente za delo z mladimi nadarjenimi atleti v okviru ŠŠD.
- seznaniti študente s postopki izbora mladih atletov,
- seznaniti in usposobiti študente za uporabo sodobnih tehnologij pri izvajanju in kontroli procesa treninga,
- študentom posredovati rezultate znanstveno-raziskovalnih del s področja atletike.

### Objectives and competences:

Students will gain specific theoretical and practical knowledge for independent planning, implementation and control of the process of training young athletes.

#### Objectives

- acquaint students with in-depth biomechanical (kinematic and dynamic) laws of individual groups of disciplines,
- to acquaint students with the physiological, biochemical and neurological basis of the development of basic and specific skills biomotorics,
- acquaint students with developmental characteristics of athletes in childhood and adolescence (biological, psychological and psychosocial)
- enable students to independently manage the training process (planning, implementation and control) athletes.
- enable students to work with young talented athletes within the SSD.
- familiarize students with the procedures of selection of young athletes,
- to inform and to train students in the use of modern technologies in the implementation and control of the training process,
- Students communicate the results of scientific-research works in the field of athletics.

<p><b>Specifične kompetence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora treninga atletov,</li> <li>• razumevanje razvojnih značilnosti atletov,</li> <li>• poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športnega treninga atletov,</li> <li>• poznavanje postopkov izbora, selekcioniranja in usmerjanja mladih atletov,</li> <li>• lahko vodi atletske šole,</li> <li>• poznavanje tekmovalne tehnike posameznih sklopov atletskega disciplin,</li> <li>• poznavanje standardov vrhunske tehnike nekaterih atletskega disciplin,</li> <li>• obvladanje ustreznih diagnostičnih postopkov v procesu treninga in tekmovanj atletov,</li> <li>• razumevanje osnovnih metod raziskovanja v treningu atletov,</li> <li>• sposobnost vodenja strokovnega tima (zdravnik, nutricionist, fizioterapevt, maser),</li> <li>• sposobnost komunikacije s športniki – atleti, s funkcionarji, sodniki, s športnimi managerji in mediji.</li> </ul>	<p><b>Specific competencies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to design, organization, implementation and monitoring of training athletes,</li> <li>• understanding of developmental characteristics of athletes,</li> <li>• knowledge of pedagogical and didactic aspects of the process of sports training of athletes,</li> <li>• understanding of the processes of selection, selection and guidance of young athletes,</li> <li>• you can lead an athletic school,</li> <li>• Knowledge of competitive techniques of individual sets of disciplines,</li> <li>• Knowledge of standards superb technique some disciplines,</li> <li>• Mastery of appropriate diagnostic procedures in the process of training and competitions athletes</li> <li>• Understanding of basic research methods in training athletes</li> <li>• Ability to lead a professional team (doctor, nutrition, physiotherapist, masseur)</li> <li>• the ability to communicate with the athletes - athletes, the officials, judges, sports managers and the media.</li> </ul>
---	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo načrtovati, voditi in izbrati vadbena sredstva, učne oblike in metode v treningu mladih atletov v izbranih atletskega disciplin.</li> <li>• Znajo analizirati in vrednotiti tehniko izvedbe izbranih atletskega disciplin,</li> <li>• Razumejo biomehanske zakonitosti tehnike tekov, skokov in metov.</li> <li>• Poznajo osnovne metodične, fiziološke, biokemijske in neurofiziološke podlage razvoja osnovnih in specialnih biomotoričnih sposobnosti,</li> <li>• Obvladajo izbrane diagnostične metode in razumejo pridobljene podatke in analize,</li> <li>• Obvladajo postopke izbora in usmerjanja mladih atletov,</li> <li>• Znajo napisati in utemeljiti letni program vadbe za mlade atlete,</li> <li>• Znajo voditi in koordinirati delo atletskega tima</li> <li>• Znanja bodo lahko uporabili na nivoju atletskega šolah ali atletskega klubih,</li> <li>• Sposobni so kritično ovrednotiti načine vadbene procesa,</li> <li>• Sposobni so uporabiti domačo in tujo strokovno literature ter drugih vire,</li> <li>• Sposobni so uporabiti različno tehnologijo s pomočjo katere lahko vrednotijo tehniko, obremenitve ter posamezne sposobnosti.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>They are able to plan, manage and choose exercise means learning forms and methods of training young athletes in selected disciplines.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• They are able to analyze and evaluate the implementation of the technique selected athletic disciplines,</li> <li>• Understand the legality of biomechanical techniques runs, jumps and throws.</li> <li>• Understand the basic methodical, physiological, biochemical and neural basis for the development of basic and specialty biomotoric skills</li> <li>• Proficient selected diagnostic methods and understand the information obtained and analysis,</li> <li>• Proficient procedures for the selection and guidance of young athletes,</li> <li>• They can write and justify the annual training program for young athletes,</li> <li>• Know how to lead and coordinate the work of athletic teams</li> <li>• Knowledge will be used at the level of athletic schools and athletic clubs,</li> <li>• They are able to critically evaluate methods of training process,</li> <li>• They are able to apply domestic and foreign professional literature and other sources,</li> <li>• They are able to use different technologies you can use to evaluate the technique, load and individual abilities.</li> </ul>
--	--



**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja  
 Vaje – demonstracije  
 Hospitacije  
 Seminar  
 Terensko in laboratorijsko delo  
 Individualno delo  
 Osebne mape  
 Projektno delo

**Learning and teaching methods:**

Lectures  
 Exercises - demonstrations  
 Observing  
 Seminar  
 Field and laboratory work  
 Individual work  
 Personal folders  
 Project work

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični (pisni in ustni) izpit	60,00 %	Theoretical (written and oral) exam
Ocena 3 seminarskih nalog	10,00 %	Rating 3 seminar papers
Demonstracija tehnike izbranih atletskih disciplin (praktični izpit)	39,00 %	Demonstration of techniques selected disciplines (practical exam)
Opravljen izpit za atletskega sodnika, sojenje na treh uradnih tekmovanjih Obvezna praksa v atletski šoli, ali v atletskem klubu.		Passed for athletics judge at the trial of three official competitions Mandatory practice in school athletics, or in the athletic club.

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Prof.dr. Milan Čoh** – redni profesor, nosilec predmeta Atletika 1, Atletika 2 in Atletika 3, Kondicijsko treniranje – modul hitrost in Modeliranje hitrosti na doktorskem študiju, vodja Katedre za atletiko, vodja Laboratorija za gibalni nadzor, vodja Programske skupine v letih 2008 – 2012, 2014- 2016), član treh mednarodnih znanstvenih projektov, gostujoči profesor na Fakultetah za šport v Torontu, Olomoucu, Zagrebu, Splitu, Novem Sadu, Banja Luki, Sarajevu in Nišu, član uredniškega obora v 5 tujih mednarodnih znanstvenih revijah, sourednik v eni tuji mednarodni znanstveni reviji, imel 12 vabljenih predavanj na mednarodnih kongresih in konferencah. Objavil več kot 600 bibliografskih enot in več kot 80 znanstvenih člankov v mednarodnih znanstvenih revijah, je avtor 5 znanstvenih monografij, 2 visokošolskih učbenikov, član mednarodnega združenja biomehanikov ISBS. Je zaslužni profesor ( Meritorious Professor) Kineziološke fakultete v Zagrebu.

**Prof Milan Coh, Ph. D.** - Professor, Course Leader Athletics 1 Athletics 2 and Athletics 3, Good condition training - module speed and modeling speed on doctoral studies, Head of the Department of Athletics, Head of the Laboratory for motion control, head of the group in the years 2008-2012, 2014 - 2016), a member of three international scientific projects, visiting professor at the faculties of sports in Toronto, Olomouc, Zagreb, Split, Novi Sad, Banja Luka, Sarajevo and Nis, member of the editorial pen in 5 foreign international scientific journals, co-editor of a foreign international scientific journal, had 12 invited lectures at international congresses and conferences. Published more than 600 bibliographic units and more than 80 scientific articles in international scientific journals, and is author of 5 monographs, 2 university textbooks, a member of the International Association of Biomechanics ISBS. He is Professor Emeritus (Meritorious Professor) Faculty of Kinesiology in Zagreb.

**Bibliografija:**

1. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. 3-D kinematic analysis of the rotational shot put technique. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2005, letn. 20, št. 3, str. 57-66, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2521777](#)]
2. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja. Biomechanical characteristics of female sprinters during the acceleration phase and maximum speed phase. *Modern athlete and coach*, ISSN 0047-7672, 2005, vol. 43, no. 4, str. 3-9, ilustr., graf. prikazi, tabele. [COBISS.SI-ID [2609585](#)]
3. ČOH, Milan, JOŠT, Bojan, ŠKOF, Branko, TOMAŽIN, Katja, DOLENEC, Aleš. Kinematic and kinetic parameters of the sprint start and start acceleration model of top sprinters. V: *Elitetrack : dot com, Sprints*. 2005, str. 33-42 (PDF), ilustr. <http://www.elitetrack.com/articles/read/2146/>. [COBISS.SI-ID [2259121](#)]
4. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja. Kinematic analysis of the sprint start and acceleration from the blocks. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2006, vol. 21, no. 3, str. 23-33, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2813873](#)]
5. ČOH, Milan, SUPEJ, Matej, ŠTUHEC, Stanko, SMAJLOVIĆ, Nusret. Biodynamic analysis of the rotational shot put technique. *Track Coach*, ISSN 1085-8792, Fall 2007, no. 181, str. 5769-5775, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3094705](#)]
6. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola. Differences in morphological and biodynamic characteristics of maximum speed and acceleration between two groups of female sprinters. *Biology of Sport*,

- ISSN 0860-021X, 2007, vol. 24, no. 2, str. 115-128, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3034801](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 9. 12. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
7. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja, JUHAS, Irina, ČAMERNIK, Jernej. Partenza della velocità e accelerazione daiblocchi. Studio di un caso. *Atleticastudi*, ISSN 0390-6671, luglio/dicembre 2007, anno 38, no. 3-4, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3193009](#)]
8. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. The sprint start: Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic parameters. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2007, vol. 22, no. 3, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3110065](#)]
9. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic sprint start parameters = Biomechanická analýza kinematických parametrov a electromyografickej aktivity šprintérskeho štartu. V: KAMPMILLER, Tomáš, et al. *Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu : [vedecká monografia]*. Bratislava: ICM Agency, 2008, str. 92-103, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3581873](#)]
10. ČOH, Milan, SUPEJ, Matej. Biomechanical model of the take-off action in the high jump-a case study. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2008, vol. 23, no. 4, str. 63-73, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3600049](#)]
11. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, SUPEJ, Matej. Comparative biomechanical analysis of the rotational shot put technique. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2008, vol. 32, no. 1, str. 315-321, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3233713](#)], [JCR, SNIP, WoS do 9. 7. 2013: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, normirano št. čistih citatov (NC): 19, [Scopus](#) do 12. 8. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 5, normirano št. čistih citatov (NC): 6]
12. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, KAMPMILLER, Tomáš. Dynamic factors and electromyographic activity in a sprint start. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2009, vol. 26, no. 2, str. 137-147, ilustr. [COBISS.SI-ID [3651249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 6. 5. 2014: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
13. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Kinematische, dynamische und elektromyographische Merkmale des Sprintstarts. *Leistungssport*, ISSN 0341-7387, nov. 2009, jgh. 39, nu. 6, str. 58-62, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3697329](#)]
14. HARASIN, Dražen, MILANOVIĆ, Dragan, ČOH, Milan. 3D kinematics of the swing arm in the second double-support phase of rotational shot put - elite vs sub-elite athletes. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 169-174, tabeli, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [3979953](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 7, [Scopus](#) do 8. 5. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
15. MAČKAŁA, Krzysztof, MICHALSKI, Ryszard, ČOH, Milan. Asymmetry of step length in relationship to leg strength in 200 meters sprint of different performance levels. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2010, vol. 25, str. 101-108, tabele. [COBISS.SI-ID [3916977](#)], [JCR, SNIP, WoS do 14. 2. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 17. 4. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
16. ČOH, Milan, BRAČIĆ, Mitja, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, BRATIĆ, Milovan, ALEKSANDROVIĆ, Marko. Biodynamical characteristics of vertical and drop jumps. *Acta kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, ISSN 1406-9822, 2011, vol. 17, str. 24-36, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4171185](#)]
17. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, VERTIĆ, Rok. Consistency and variability of kinematic parameters in the triple jump. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2011, vol. 26, no. 3/4, str. 63-71, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4255409](#)]
18. BABIĆ, Vesna, ČOH, Milan, DIZDAR, Dražan. Differences in kinematic parameters of athletes of different running quality. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2011, vol. 28, no. 2, str. 115-121, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4064945](#)], [JCR, SNIP, WoS do 1. 5. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 19. 2. 2014: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
19. BRAČIĆ, Mitja, HADŽIĆ, Vedran, ČOH, Milan, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Relationship between time to peak torque of hamstrings and sprint running performance. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2011, vol. 19, no. 4, str. 281-286, tabele, graf. prikaz, doi: [10.3233/IES-2011-0426](#). [COBISS.SI-ID [4077489](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 1. 2012: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, [Scopus](#) do 15. 1. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

20. MACKALA, Krzysztof, STODÓŁKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of squat jump and countermovement jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2650-2661, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Squat\\_Jump\\_and.3.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Squat_Jump_and.3.aspx), doi: [10.1519/JSC.0b013e31828909ec](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828909ec). [COBISS.SI-ID [4355249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

21. MACKALA, Krzysztof, STODÓŁKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of standing long jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2674-2684, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Standing\\_Long\\_Jump\\_From.5.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Standing_Long_Jump_From.5.aspx), doi: [10.1519/JSC.0b013e31825fce65](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825fce65). [COBISS.SI-ID [4354993](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014:

22. ČOH, Milan, MACKALA, Krzysztof. Differences between the elite and sub-elite sprinters in kinematic and dynamic determinations of countermovement jump and drop jump. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, nov. 2013, vol. 27, issue 11, str. 3021-3027, tabele, doi: [10.1519/JSC.0b013e31828c14d8](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828c14d8). [COBISS.SI-ID [4354737](#)], [JCR, SNIP, WoS do 13. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 28. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

23. SPASIĆ, Miodrag, ULJEVIĆ, Ognjen, ČOH, Milan, DŽELALIJA, Mile, SEKULIĆ, Damir. Predictors of agility performance among early pubescent girls. *International journal of performance analysis in sport*, ISSN 1474-8185, 2013, vol. 13, no. 2, str. 480-499, tabele.

<http://www.ingentaconnect.com/content/uwic/uiipa/2013/00000013/00000002;jsessionid=cbnbge07g33h7.alexandra>. [COBISS.SI-ID [4363441](#)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 1. 10. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

**Prof. dr. Branko Škof**  
**Bibliografija:**

1. ŠKOF, Branko. Analiza športne vadbe različnih kategorij rekreativnih tekačev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 129-138, ilustr. [COBISS.SI-ID [5137329](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 30, št. avtorjev: 1

2. ŽELEZNIK, Matjaž, KOVČAN, Bogdan, ŠKOF, Branko, ŠIMENKO, Jožef. Vpliv 9-tedenske vzdržljivostne vadbe na pehotnih ovirah (vojaškem poligonu) na razvoj specialne vzdržljivosti mladih nogometašev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 145-150, ilustr. [COBISS.SI-ID [5137841](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4

3. ŠIMENKO, Jožef, ŠKOF, Branko, HADŽIĆ, Vedran, MILIĆ, Radoje, ZOREC, Bojan, ŽVAN, Milan, VODIČAR, Janez, ČOH, Milan. General and specific physical abilities of the members of a special police unit. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, ISSN 1451-740X, 2016, vol. 14, no. 1, str. 83-98, ilustr., tabele. <http://casopisi.junis.ni.ac.rs/index.php/FUPhysEdSport>. [COBISS.SI-ID [4873905](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 3.75, št. avtorjev: 8

4. CECIĆ ERPIČ, Saša, BOBEN, Dušica, ZABUKOVEC, Vlasta, ŠKOF, Branko. Slovene schoolchildren's attitudes towards endurance activities : do gender, age and urban/rural environment matter?. *International journal of physical education*, ISSN 0341-8685, 2nd quarter 2015, vol. 52, iss. 2, str. 25-36, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4816561](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4

5. KARPAN, Grega, ŠKOF, Branko, BON, Marta, ŠIBILA, Marko. Analysis of female handball players' effort in different playing positions during official matches. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2015, vol. 47, iss. 1, str. 100-107, tabele, graf. prikaz. [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=206961](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=206961). [COBISS.SI-ID [4816305](#)], [JCR, SNIP, WoS do 19. 1. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 19. 1. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 14.15, št. avtorjev: 4

- 6. ŠKOF, Branko, ROTOVNIK-KOZJJEK, Nada.** A comparison of dietary habits between recreational runners and a randomly selected adult population in Slovenia = Primerjava prehranskih navad rekreativnih tekačev in naključno izbranih odraslih ljudi v Sloveniji. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2015, letn. 54, št. 3, str. 212-221, tabele.  
<http://www.degruyter.com/view/i/sjph.2015.54.issue-3/sjph-2015-0030/sjph-2015-0030.xml?format=INT>, doi: [10.1515/sjph-2015-0030](https://doi.org/10.1515/sjph-2015-0030). [COBISS.SI-ID [3381733](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 10. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 3. 7. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM  
točke: 22.2, št. avtorjev: 2
- 7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja, KAJTNA, Tanja.** Biochemical, hormonal and psychological monitoring of eight weeks endurance running training program in female runners. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, suppl. 1, str. 30-39, tabele.  
[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&cid\\_broj=10377](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&cid_broj=10377). [COBISS.SI-ID [4615345](#)], [JCR, SNIP, WoS do 27. 8. 2017: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, Scopus do 11. 3. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 8.34, št. avtorjev: 7
- 8. ŠIMENKO, Jožef, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko, ZOREC, Bojan, MILIĆ, Radoje.** Primerjava nekaterih morfoloških in fizioloških značilnosti specialne enote slovenske policije in ameriške specialne enote S.W.A.T. *Varstvoslovje : revija za teorijo in prakso varstvoslovja*, ISSN 1580-0253, 2014, letn. 16, št. 3, str. 312-320, tabele.  
[http://www.fvv.uni-mb.si/rV/arhiv/2014-3/06\\_Simenko\\_et\\_al.pdf](http://www.fvv.uni-mb.si/rV/arhiv/2014-3/06_Simenko_et_al.pdf). [COBISS.SI-ID [2878186](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 6, št. avtorjev: 5
- 9. ŠKOF, Branko.** Kdo so in kako imajo urejeno življenje slovenski rekreativni tekači?. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 167-174, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609457](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 30, št. avtorjev: 1
- 10. MULEC, Ožbej, ŠKOF, Branko.** Bosonogi tek - modna muha ali kaj več?. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 181-188, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609969](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 15, št. avtorjev: 2
- 11. ROB, Nina, REŠ-MURAVEC, Uršula, ŠKOF, Branko.** Vpliv tekaške vadbe na kostno gostoto in delež telesne maščobe pri odraslih ženskah. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 196-200, ilustr. [COBISS.SI-ID [4610481](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 10, št. avtorjev: 3
- 12. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko.** Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206, ilustr. [COBISS.SI-ID [4610737](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 10, št. avtorjev: 3
- 13. ZALETELJ, Teja, LESKOŠEK, Bojan, DOLENC, Maja, ŠKOF, Branko.** Razlike v življenjskem slogu rekreativnih tekačev in tekačic. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 213-218, ilustr. [COBISS.SI-ID [4611249](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4
- 14. PUSTIVŠEK, Suzana, AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko.** Vpliv 8-tedenske vzdržljivostne vadbe na kvalitativne in kvantitativne parametre utripnega volumna = Impact of 8-week endurance training on qualitative and quantitative parameters of stroke volume. *Zdravniški vestnik : glasilo Slovenskega zdravniškega društva*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], kjul.-avg. 2014, letn. 83, št. 7/8, str. 513-520, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [4538289](#)], [SNIP, Scopus do 17. 9. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov

na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1B (Z); uvrstitev: Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 13.33, št. avtorjev: 3

**15. PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, DOLENC, Maja.** Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele.

<http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph-2014-0001.xml?format=INT>, doi: [10.2478/sjph-2014-0001](https://doi.org/10.2478/sjph-2014-0001). [COBISS.SI-ID [3024869](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:3024869)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 4. 2017: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.40, Scopus do 3. 5. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.60]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM

točke: 10.03, št. avtorjev: 5

**16. DOLENC, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan.** Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele.

[http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111\\_249.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf). [COBISS.SI-ID [4420785](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4420785)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 5, št. avtorjev: 6

**17. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja.** Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, ISSN 1932-6203, 2013, vol. 8, issue 3, tabele, graf. prikazi, [8 str.] (PDF).

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0058090>, doi: [10.1371/journal.pone.0058090](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058090). [COBISS.SI-ID [4339889](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4339889)], [JCR, SNIP, WoS do 23. 10. 2017: št. citatov (TC): 10, čistih citatov (CI): 10, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.67, Scopus do 26. 10. 2017: št. citatov (TC): 13, čistih citatov (CI): 13, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.17]

kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 29.35, št. avtorjev: 6

**18. PLEVNIK, Matej, PIŠOT, Rado, ŠKOF, Branko.** The effects of a six-month training programme on running endurance, morphological characteristics [!] and some aerobic ability parameters of adult women with different physical abilities. *Annales kinesiologiae*, ISSN 2232-2620, 2012, vol. 3, no. 2, str. 181-195, tabele. [COBISS.SI-ID [2347731](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:2347731)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 10, št. avtorjev: 3

**19. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko.** The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism.*, ISSN 1526-484X, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4164785](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4164785)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 9. 2017: št. citatov (TC): 17, čistih citatov (CI): 17, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.43, Scopus do 26. 8. 2017: št. citatov (TC): 19, čistih citatov (CI): 19, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.71]

kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 13.4, št. avtorjev: 7

**20. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje.** Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4226225](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4226225)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 15, št. avtorjev: 2

**21. ŠKOF, Branko, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin.** Povrede zbog prenaprezanja i njihovi uzroci u rekreativnih trkača u Republici Sloveniji. *Sport Mont : časopis za sport, fizičku kulturu i zdravlje*, ISSN 1451-7485, sep. 2012, br. 34,35,36./X, str. 354-359, tabele. [COBISS.SI-ID [4272817](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis:4272817)]

kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD

točke: 1.67, št. avtorjev: 3

# ATLETIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Atletika
<b>Course title:</b>	Athletics
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076314
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1065

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Branko Škof, prof. dr. Milan Čoh

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik.	<b>Prerequisites:</b>
-------------------	-----------------------

**Vsebina:**

Študentje se seznanijo s specialno teorijo in metodologijo treniranja v atletiki, z razvojem osnovnih in specialnih atletskih sposobnosti, z raziskovalnim delom in z poglobljeno tehniko, metodiko, načrtovanjem in diagnostiko v procesu treniranja posameznih atletskih disciplin.

**Temeljne vsebine:**

Modul 1:

- **Uvod v teorijo atletike:**
- zgodovinski razvoj atletike v svetu in Sloveniji,
- organiziranost atletike v Sloveniji in mednarodnem prostoru (IAAF, EAA)
- pojavne oblike atletike,
- vadbeni objekti, naprave, rekviziti in pripomočki za atletiko.

Modul 2:

- **Specialna teorija treniranja**

**Content (Syllabus outline):**

Students get acquainted with the special theory and methodology of training in athletics, with the development of basic and special athletic skills in research work and in-depth technology, methodology, programming and diagnostics in the process of training the individual disciplines.

**Core Content:**

Module 1:

- **Introduction to the Theory of athletics:**

- Historical development of athletics in the world and in Slovenia,
- The organization of athletics in Slovenia and abroad (IAAF, EAA)
- Forms of athletics,
- Exercise facilities, equipment, props and accessories for athletics.

Module 2:

- razvojne faze atletov z vidika biološkega razvoja,
- osnovna metodična načela treniranja atletov,
- naloge procesa treniranja mladih atletov,
- struktura rezultatov v atletskih disciplinah,
- obča izhodišča pri načrtovanju procesa treninga atletov,
- ciklizacija procesa treniranja,
- razvoj forme v posameznih sklopih atletskih disciplin,
- sredstva in metode treniranja v atletiki

Modul 3:

- **Metodologija treninga**
- načrtovanje procesa treniranja,
- kontrola procesa treniranja,
- uporaba merilnih tehnologij in merilnih postopkov v procesu treninga atletov,
- uporaba merilnih postopkov v pogojih tekmovanja,
- biomehanične meritve in analiza specifičnih gibalnih struktur,
- antropometrične meritve in analiza rezultatov,
- fiziološke meritve in analiza rezultatov,
- meritve specialnih motoričnih sposobnosti in analiza rezultatov,
- delovanje in organizacija tima v procesu atletskega treninga (trener, kineziolog, zdravnik, nutricionist, fizioterapevt, maser, manager).

Modul 4:

- **Razvoj osnovnih in specialnih sposobnosti v posameznih atletskih disciplinah**
- hitrost
- moč
- gibljivost
- vzdržljivost
- koordinacija

Modul 5:

- **Raziskovalno delo v atletiki**
- raziskovalne tehnologije, metode in postopki,
- trendi raziskovalnega dela v ožjem in širšem področju atletike,
- analiza izbranih raziskovalnih izsledkov na področju specialne motorike, biomehanike, fiziologije, biokemije, nutricionistike, traumatologije, genetike.

Modul 6 - 12:

- **Teorija, metodika in trening atletskih disciplin**

Sklopi disciplin :

A)

1. Šprinterski tek
  2. Tek čez ovire
  3. Štafete
- biomehanske zakonitosti tehnike,
  - fiziološke, funkcionalne in biokemijske zakonitosti šprinta,
  - modelne značilnosti atletov,

### • **Special Theory training**

- The development stages of the athletes in terms of biological development,
- Basic methodological principles of training athletes,
- Task of training process of young athletes,
- Structure results in track and field events,
- Tooth starting point in the planning process of training athletes,
- Cyclization of the training process,
- Development patterns within individual groups of disciplines,
- The means and methods of training in athletics

Module 3:

### • **Methodology of training**

- Planning training process,
- Control of the training process,
- The use of measurement technologies and measurement procedures in the process of training of athletes,
- The use of measuring procedures in terms of competitions,
- Biomechanical measurements and analysis of specific movement structures
- Anthropometric measurements and analysis results,
- Physiological measurements and analysis results,
- Measurement of special motor skills and analysis of the results,
- The functioning and organization of the team in the process of athletic training (trainer, kinesiologist, doctor, nutrition, physiotherapist, masseur, manager).

Module 4:

### • **Development of basic and specialized skills in various athletic disciplines**

- speed
- power
- mobility
- endurance
- coordination

Module 5:

### • **Research in Athletics**

- Research technologies, methods and procedures,
- Trends in research work in the narrow and wider field of athletics,
- Analysis of selected research findings in the field of specialty of kinesiology, biomechanics, physiology, biochemistry, nutrition, traumatology, genetics.

Module 6-12:

### • **Theory, methodology and training disciplines**

Lots of disciplines:

A)

1. Sprint Run
  2. A hurdle race
  3. Relays
- The legality of biomechanical techniques,
  - Physiological, functional and biochemical legality Sprint,
  - Model the characteristics of the athletes,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sredstva in metode treninga,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor procesa treniranja,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• specifična treninga mlajših kategorij šprinterjev),</li> </ul> <p>1. Teki na srednje in dolge proge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivacijski prijemi pri vadbi vzdržljivosti,</li> <li>• zgodovinski pregled razvoja vadbenih metod,</li> <li>• fiziološke osnove tekov na srednje in dolge proge,</li> <li>• tehnika in taktika tekov na srednje in dolge proge,</li> <li>• načrtovanje vadbenega programa,</li> <li>• modeliranje vadbenega procesa –izvedba in nadzor,</li> <li>• trening mladih atletov – tekačev.</li> </ul> <p>C) Skoki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skok v daljino</li> <li>2. Skok v višino</li> <li>3. Troskok</li> <li>4. Skok ob palici</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomehanične zakonitosti tehnike skokov,</li> <li>• razvoj osnovnih in specifičnih skakalskih sposobnosti,</li> <li>• sredstva in metode treninga skakalcev,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor vadbenega procesa,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• trening mladih skakalcev.</li> </ul> <p>D) Meti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suvanje krogle</li> <li>2. Met kopja</li> <li>3. Met diska</li> <li>4. Met kladiva</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomehanične (aerodinamične) zakonitosti tehnike metov,</li> <li>• razvoj osnovnih in specifičnih metalških sposobnosti,</li> <li>• sredstva in metode treninga metalcev,</li> <li>• načrtovanje, izvajanje in nadzor vadbenega procesa,</li> <li>• modeliranje treninga,</li> <li>• trening mladih metalcev,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- The means and methods of training,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Specifics of training the younger categories sprinters)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Runs on medium and long haul</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivational approaches to exercise endurance,</li> <li>- A historical overview of the development of training methods,</li> <li>- Physiological basis runs over medium and long distances,</li> <li>- Techniques and tactics runs on the medium and long runs,</li> <li>- Planning training program,</li> <li>- Modeling training process - and control,</li> <li>- Training young athletes - runners.</li> </ul> <p>C) Rebounds</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Long Jump</li> <li>2. High Jump</li> <li>3. Triple Jump</li> <li>4. Pole Vault</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The legality of biomechanical techniques rebounds,</li> <li>- The development of basic and specific the diving skills,</li> <li>- The means and methods of training jumpers,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Training young jumpers.</li> </ul> <p>D) Methyl</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Shot Put</li> <li>2. Javelin</li> <li>3. Discus Throw</li> <li>4. Hammer Throw</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomechanical (aerodynamic) the legality of throwing techniques,</li> <li>- The development of basic and specific skills to heavy metal,</li> <li>- The means and methods of training rocket,</li> <li>- Planning, implementation and control of the training process,</li> <li>- Modeling training,</li> <li>- Training young metalheads,</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Bowerman, W., Freeman, W., Gambeta, V. (1999). Atletika (prevod). Zagreb: Gopal..
2. Boyadian, A., Bootsma, R. (2000). Timing in relay running. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 152 - 156.
3. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana, Inštitut za kineziologijo: Fakulteta za šport.
4. Čoh, M., Jošt, B. Biomechanical characteristics of technique in certain sports. Ljubljana: Institute of Kinesiology, Faculty of Sport.
5. Čoh, M., (2009). Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov. Ljubljana, inštitut za šport.
6. Emberšič, D. (2000). Povezanost morfoloških in kinematičnih spremenljivk z uspehom v metu kopja pri mladih tekmovalkah in tekmovalcih. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Jacoby, E., Fraley, B. (1995). Complete Book of Jumps. II., Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign.



8. Maisetti, G. (2000). Efficient baton exchange in the sprint relay. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 138 – 142.
9. Novak, J. (1995). Model uspešnosti skoka v višino za ženske v prostoru kinematičnih parametrov. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Sanderson, L. (2000). Some thoughts on sprint relay racing from a Canadian perspectives. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 157 – 160.
11. Schmolinsky, G. (1993). Track and Field, Sport Books Publisher.
12. Schreiber, H. (2000). Drills For Young Relay Runners. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 133 – 137.
13. Škof, B. (1986). Določanje skupin tekačev na srednje in dolge proge na podlagi nekaterih motoričnih in fiziološko-biokemijskih spremenljivk. Ljubljana: Fakulteta za šport. Škof, B. (2000). Tek; V: Lepota gibanja - tudi za zdravje. Ljubljana: Za srce.
14. Škof, B. (1999). Da bo tek prijeten in koristen. Za srce, 8, 6-8.
15. Škof, B. (1996). Vsebina in organiziranost vzdržljivostne vadbe v šoli. Šport, 44, 11- Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., K., Marcina, P.; Čoh, M. (2006). Atletski praktikum \_ Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A. (2000). Some proposals to increase of efficiency of methodic of endurance running in school physical education. Kineziology, 2, 84-92.
17. Škof, B., S. Cecic Erpic, V. Zabukovec, D. Boben, K. Tomazin. (2001). A comparison of attitudes toward endurance running between adolescents of different ages. V: In the dawn of the millennium/International Society of Sport Psychology (ISSP), 10th World Congress of Sport Psychology. Skiathos, Hellas: Christodoulidi Publications ,3, 65-67.
18. Škof in sod.: Šport po meri otrok in mladostnikov, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2007
19. Zatsiorskiy, V. (2000). Biomechanics in Sport. Blackwell Science.
20. Wilmore, J. H., D.L. Costill, (1994). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.
21. Weineck J.: Optimales Training. Spitta Verlag GmbH & Co, 2007

### Cilji in kompetence:

Študenti bodo dobili specifična teoretična in praktična znanja za samostojno načrtovanje, izvajanje in kontrolo procesa treniranja mladih atletov.

#### Cilji

- seznaniti študente z poglobljenimi biomehničnimi (kinematičnimi in dinamičnimi) zakonitostmi posameznih sklopov atletskih disciplin,
- seznaniti študente s fiziološkimi, biokemijskimi in neurološkimi podlagami razvoja osnovnih in specifičnih biomotoričnih sposobnosti,
- seznaniti študente z razvojnimi značilnostmi atletov v obdobju otroštva in mladostništva (biološke, psihološke in psihosocialne),
- usposobiti študente za samostojno upravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje in nadzor) atletov.
- usposobiti študente za delo z mladimi nadarjenimi atleti v okviru ŠŠD.
- seznaniti študente s postopki izbora mladih atletov,
- seznaniti in usposobiti študente za uporabo sodobnih tehnologij pri izvajanju in kontroli procesa treninga,
- študentom posredovati rezultate znanstveno-raziskovalnih del s področja atletike.

#### Specifične kompetence

### Objectives and competences:

Students will gain specific theoretical and practical knowledge for independent planning, implementation and control of the process of training young athletes.

#### Objectives

- acquaint students with in-depth biomechanical (kinematic and dynamic) laws of individual groups of disciplines,
- to acquaint students with the physiological, biochemical and neurological basis of the development of basic and specific skills biomotorics,
- acquaint students with developmental characteristics of athletes in childhood and adolescence (biological, psychological and psychosocial)
- enable students to independently manage the training process (planning, implementation and control) athletes.
- enable students to work with young talented athletes within the SSD.
- familiarize students with the procedures of selection of young athletes,
- to inform and to train students in the use of modern technologies in the implementation and control of the training process,
- Students communicate the results of scientific-research works in the field of athletics.

#### Specific competencies

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora treninga atletov,</li> <li>• razumevanje razvojnih značilnosti atletov,</li> <li>• poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športnega treninga atletov,</li> <li>• poznavanje postopkov izbora, selekcioniranja in usmerjanja mladih atletov,</li> <li>• lahko vodi atletske šole,</li> <li>• poznavanje tekmovalne tehnike posameznih sklopov atletskega disciplin,</li> <li>• poznavanje standardov vrhunske tehnike nekaterih atletskega disciplin,</li> <li>• obvladanje ustreznih diagnostičnih postopkov v procesu treninga in tekmovanj atletov,</li> <li>• razumevanje osnovnih metod raziskovanja v treningu atletov,</li> <li>• sposobnost vodenja strokovnega tima (zdravnik, nutricionist, fizioterapevt, maser),</li> <li>• sposobnost komunikacije s športniki – atleti, s funkcionarji, sodniki, s športnimi managerji in mediji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to design, organization, implementation and monitoring of training athletes,</li> <li>• understanding of developmental characteristics of athletes,</li> <li>• knowledge of pedagogical and didactic aspects of the process of sports training of athletes,</li> <li>• understanding of the processes of selection, selection and guidance of young athletes,</li> <li>• you can lead an athletic school,</li> <li>• Knowledge of competitive techniques of individual sets of disciplines,</li> <li>• Knowledge of standards superb technique some disciplines,</li> <li>• Mastery of appropriate diagnostic procedures in the process of training and competitions athletes</li> <li>• Understanding of basic research methods in training athletes</li> <li>• Ability to lead a professional team (doctor, nutrition, physiotherapist, masseur)</li> <li>• the ability to communicate with the athletes - athletes, the officials, judges, sports managers and the media.</li> </ul>
---	--

#### **Predvideni študijski rezultati:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo načrtovati, voditi in izbrati vadbena sredstva, učne oblike in metode v treningu mladih atletov v izbranih atletskega disciplin.</li> <li>• Znajo analizirati in vrednotiti tehniko izvedbe izbranih atletskega disciplin,</li> <li>• Razumejo biomehanske zakonitosti tehnike tekov, skokov in metov.</li> <li>• Poznajo osnovne metodične, fiziološke, biokemijske in neurofiziološke podlage razvoja osnovnih in specialnih biomotoričnih sposobnosti,</li> <li>• Obvladajo izbrane diagnostične metode in razumejo pridobljene podatke in analize,</li> <li>• Obvladajo postopke izbora in usmerjanja mladih atletov,</li> <li>• Znajo napisati in utemeljiti letni program vadbe za mlade atlete,</li> <li>• Znajo voditi in koordinirati delo atletskega tima</li> <li>• Znanja bodo lahko uporabili na nivoju atletskega šol ali atletskega klubih,</li> <li>• Sposobni so kritično ovrednotiti načine vadbene procesa,</li> <li>• Sposobni so uporabiti domačo in tujo strokovno literature ter drugih vire,</li> <li>• Sposobni so uporabiti različno tehnologijo s pomočjo katere lahko vrednotijo tehniko, obremenitve ter posamezne sposobnosti.</li> </ul>
--

#### **Intended learning outcomes:**

<p>They are able to plan, manage and choose exercise means learning forms and methods of training young athletes in selected disciplines.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• They are able to analyze and evaluate the implementation of the technique selected athletic disciplines,</li> <li>• Understand the legality of biomechanical techniques runs, jumps and throws.</li> <li>• Understand the basic methodical, physiological, biochemical and neural basis for the development of basic and specialty biomotoric skills</li> <li>• Proficient selected diagnostic methods and understand the information obtained and analysis,</li> <li>• Proficient procedures for the selection and guidance of young athletes,</li> <li>• They can write and justify the annual training program for young athletes,</li> <li>• Know how to lead and coordinate the work of athletic teams</li> <li>• Knowledge will be used at the level of athletic schools and athletic clubs,</li> <li>• They are able to critically evaluate methods of training process,</li> <li>• They are able to apply domestic and foreign professional literature and other sources,</li> <li>• They are able to use different technologies you can use to evaluate the technique, load and individual abilities.</li> </ul>
--

#### **Metode poučevanja in učenja:**

#### **Learning and teaching methods:**

Predavanja	Lectures
Vaje – demonstracije	Exercises - demonstrations
Hospitacije	Observing
Seminar	Seminar
Terensko in laboratorijsko delo	Field and laboratory work
Individualno delo	Individual work
Osebne mape	Personal folders
Projektno delo	Project work

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični (pisni in ustni) izpit	60,00 %	Theoretical (written and oral) exam
Ocena 3 seminarskih nalog	10,00 %	Rating 3 seminar papers
Demonstracija tehnike izbranih atletskih disciplin (praktični izpit) Opravljen izpit za atletskega sodnika, sojenje na treh uradnih tekmovanjih	30,00 %	Demonstration of techniques selected disciplines (practical exam)
Opravljen izpit za atletskega sodnika, sojenje na treh uradnih tekmovanjih. Obvezna praksa v atletski šoli, ali v atletskem klubu.		Mandatory practice in school athletics, or in the athletic club.

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

**Prof.dr. Milan Čoh** – redni profesor, nosilec predmeta Atletika 1, Atletika 2 in Atletika 3, Kondicijsko treniranje – modul hitrost in Modeliranje hitrosti na doktorskem študiju, vodja Katedre za atletiko, vodja Laboratorija za gibalni nadzor, vodja Programske skupine v letih 2008 – 2012, 2014- 2016), član treh mednarodnih znanstvenih projektov, gostujoči profesor na Fakultetah za šport v Torontu, Olomoucu, Zagrebu, Splitu, Novem Sadu, Banja Luki, Sarajevu in Nišu, član uredniškega obora v 5 tujih mednarodnih znanstvenih revijah, sourednik v eni tuji mednarodni znanstveni reviji, imel 12 vabljenih predavanj na mednarodnih kongresih in konferencah. Objavil več kot 600 bibliografskih enot in več kot 80 znanstvenih člankov v mednarodnih znanstvenih revijah, je avtor 5 znanstvenih monografij, 2 visokošolskih učbenikov, član mednarodnega združenja biomehanikov ISBS. Je zaslužni profesor ( Meritorious Professor) Kineziološke fakultete v Zagrebu.

**Prof Milan Coh, Ph. D.** - Professor, Course Leader Athletics 1 Athletics 2 and Athletics 3, Good condition training - module speed and modeling speed on doctoral studies, Head of the Department of Athletics, Head of the Laboratory for motion control, head of the group in the years 2008-2012, 2014 - 2016), a member of three international scientific projects, visiting professor at the faculties of sports in Toronto, Olomouc, Zagreb, Split, Novi Sad, Banja Luka, Sarajevo and Nis, member of the editorial pen in 5 foreign international scientific journals, co-editor of a foreign international scientific journal, had 12 invited lectures at international congresses and conferences. Published more than 600 bibliographic units and more than 80 scientific articles in international scientific journals, and is author of 5 monographs, 2 university textbooks, a member of the International Association of Biomechanics ISBS. He is Professor Emeritus (Meritorious Professor) Faculty of Kinesiology in Zagreb.

#### Bibliografija:

1. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. 3-D kinematic analysis of the rotational shot put technique. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2005, letn. 20, št. 3, str. 57-66, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2521777](#)]
2. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja. Biomechanical characteristics of female sprinters during the acceleration phase and maximum speed phase. *Modern athlete and coach*, ISSN 0047-7672, 2005, vol. 43, no. 4, str. 3-9, ilustr., graf. prikazi, tabele. [COBISS.SI-ID [2609585](#)]
3. ČOH, Milan, JOŠT, Bojan, ŠKOF, Branko, TOMAŽIN, Katja, DOLENEC, Aleš. Kinematic and kinetic parameters of the sprint start and start acceleration model of top sprinters. V: *Elitetrack : dot com, Sprints*. 2005, str. 33-42 (PDF), ilustr. <http://www.elitetrack.com/articles/read/2146/>. [COBISS.SI-ID [2259121](#)]
4. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja. Kinematic analysis of the sprint start and acceleration from the blocks. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2006, vol. 21, no. 3, str. 23-33, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2813873](#)]
5. ČOH, Milan, SUPEJ, Matej, ŠTUHEC, Stanko, SMAJLOVIĆ, Nusret. Biodynamic analysis of the rotational shot put technique. *Track Coach*, ISSN 1085-8792, Fall 2007, no. 181, str. 5769-5775, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3094705](#)]

6. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola. Differences in morphological and biodynamic characteristics of maximum speed and acceleration between two groups of female sprinters. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2007, vol. 24, no. 2, str. 115-128, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3034801](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 9. 12. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
7. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja, JUHAS, Irina, ČAMERNIK, Jernej. Partenza della velocità e accelerazione daiblocchi. Studio di un caso. *Atleticastudi*, ISSN 0390-6671, luglio/dicembre 2007, anno 38, no. 3-4, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3193009](#)]
8. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. The sprint start: Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic parameters. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2007, vol. 22, no. 3, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3110065](#)]
9. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic sprint start parameters = Biomechanická analýza kinematických parametrov a electromyografickej aktivity šprintérskeho štartu. V: KAMPMILLER, Tomáš, et al. *Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu: [vedecká monografia]*. Bratislava: ICM Agency, 2008, str. 92-103, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3581873](#)]
10. ČOH, Milan, SUPEJ, Matej. Biomechanical model of the take-off action in the high jump-a case study. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2008, vol. 23, no. 4, str. 63-73, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3600049](#)]
11. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, SUPEJ, Matej. Comparative biomechanical analysis of the rotational shot put technique. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2008, vol. 32, no. 1, str. 315-321, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3233713](#)], [JCR, SNIP, WoS do 9. 7. 2013: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, normirano št. čistih citatov (NC): 19, Scopus do 12. 8. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 5, normirano št. čistih citatov (NC): 6]
12. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, KAMPMILLER, Tomáš. Dynamic factors and electromyographic activity in a sprint start. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2009, vol. 26, no. 2, str. 137-147, ilustr. [COBISS.SI-ID [3651249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 6. 5. 2014: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
13. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Kinematische, dynamische und elektromyographische Merkmale des Sprintstarts. *Leistungssport*, ISSN 0341-7387, nov. 2009, jgh. 39, nu. 6, str. 58-62, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3697329](#)]
14. HARASIN, Dražen, MILANOVIĆ, Dragan, ČOH, Milan. 3D kinematics of the swing arm in the second double-support phase of rotational shot put - elite vs sub-elite athletes. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 169-174, tabeli, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [3979953](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do 8. 5. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
15. MAĆKAŁA, Krzysztof, MICHALSKI, Ryszard, ČOH, Milan. Asymmetry of step length in relationship to leg strength in 200 meters sprint of different performance levels. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2010, vol. 25, str. 101-108, tabele. [COBISS.SI-ID [3916977](#)], [JCR, SNIP, WoS do 14. 2. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 17. 4. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
16. ČOH, Milan, BRAČIĆ, Mitja, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, BRATIĆ, Milovan, ALEKSANDROVIĆ, Marko. Biodynamical characteristics of vertical and drop jumps. *Acta kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, ISSN 1406-9822, 2011, vol. 17, str. 24-36, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4171185](#)]
17. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, VERTIČ, Rok. Consistency and variability of kinematic parameters in the triple jump. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2011, vol. 26, no. 3/4, str. 63-71, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4255409](#)]
18. BABIĆ, Vesna, ČOH, Milan, DIZDAR, Dražan. Differences in kinematic parameters of athletes of different running quality. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2011, vol. 28, no. 2, str. 115-121, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4064945](#)], [JCR, SNIP, WoS do 1. 5. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 19. 2. 2014: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
19. BRAČIĆ, Mitja, HADŽIĆ, Vedran, ČOH, Milan, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Relationship between time to peak torque of hamstrings and sprint running performance. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2011, vol. 19, no. 4,

- str. 281-286, tabele, graf. prikaz, doi: [10.3233/IES-2011-0426](https://doi.org/10.3233/IES-2011-0426). [COBISS.SI-ID [4077489](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 1. 2012: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 15. 1. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
20. MACKALA, Krzysztof, STODÓLKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of squat jump and countermovement jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2650-2661, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Squat\\_Jump\\_and.3.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Squat_Jump_and.3.aspx), doi: [10.1519/JSC.0b013e31828909ec](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828909ec). [COBISS.SI-ID [4355249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]
21. MACKALA, Krzysztof, STODÓLKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of standing long jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2674-2684, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Standing\\_Long\\_Jump\\_From.5.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Standing_Long_Jump_From.5.aspx), doi: [10.1519/JSC.0b013e31825f6e65](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825f6e65). [COBISS.SI-ID [4354993](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]
22. ČOH, Milan, MACKALA, Krzysztof. Differences between the elite and sub-elite sprinters in kinematic and dynamic determinations of countermovement jump and drop jump. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, nov. 2013, vol. 27, issue 11, str. 3021-3027, tabele, doi: [10.1519/JSC.0b013e31828c14d8](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828c14d8). [COBISS.SI-ID [4354737](#)], [JCR, SNIP, WoS do 13. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 28. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
23. SPASIĆ, Miodrag, ULJEVIĆ, Ognjen, ČOH, Milan, DŽELALIJA, Mile, SEKULIĆ, Damir. Predictors of agility performance among early pubescent girls. *International journal of performance analysis in sport*, ISSN 1474-8185, 2013, vol. 13, no. 2, str. 480-499, tabele. <http://www.ingentaconnect.com/content/uwic/uiipa/2013/00000013/00000002;jsessionid=cbnbge07g33h7.alexandra>. [COBISS.SI-ID [4363441](#)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 1. 10. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]
- Prof. dr. Branko Škof**
- Bibliografija:**
1. ŠKOF, Branko. Analiza športne vadbe različnih kategorij rekreativnih tekačev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 129-138, ilustr. [COBISS.SI-ID [5137329](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran točke: 30, št. avtorjev: 1
  2. ŽELEZNIK, Matjaž, KOVČAN, Bogdan, ŠKOF, Branko, ŠIMENKO, Jožef. Vpliv 9-tedenske vzdržljivostne vadbe na pehotnih ovirah (vojaškem poligonu) na razvoj specialne vzdržljivosti mladih nogometašev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 145-150, ilustr. [COBISS.SI-ID [5137841](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran točke: 7.5, št. avtorjev: 4
  3. ŠIMENKO, Jožef, ŠKOF, Branko, HADŽIĆ, Vedran, MILIĆ, Radoje, ZOREC, Bojan, ŽVAN, Milan, VODIČAR, Janez, ČOH, Milan. General and specific physical abilities of the members of a special police unit. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, ISSN 1451-740X, 2016, vol. 14, no. 1, str. 83-98, ilustr., tabele. <http://casopisi.junis.ni.ac.rs/index.php/FUPhysEdSport>. [COBISS.SI-ID [4873905](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 3.75, št. avtorjev: 8
  4. CECIĆ ERPIČ, Saša, BOBEN, Dušica, ZABUKOVEC, Vlasta, ŠKOF, Branko. Slovene schoolchildren's attitudes towards endurance activities : do gender, age and urban/rural environment matter?. *International journal of physical education*, ISSN 0341-8685, 2nd quarter 2015, vol. 52, iss. 2, str. 25-36, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4816561](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 7.5, št. avtorjev: 4
  5. KARPAN, Grega, ŠKOF, Branko, BON, Marta, ŠIBILA, Marko. Analysis of female handball players' effort in different playing positions during official matches. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2015, vol. 47, iss. 1, str. 100-107, tabele, graf. prikaz. [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=206961](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=206961). [COBISS.SI-ID [4816305](#)], [JCR, SNIP, WoS do 19. 1. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus

do 19. 1. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 14.15, št. avtorjev: 4

**6. ŠKOF, Branko, ROTOVNIK-KOZJEK, Nada.** A comparison of dietary habits between recreational runners and a randomly selected adult population in Slovenia = Primerjava prehranskih navad rekreativnih tekačev in naključno izbranih odraslih ljudi v Sloveniji. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2015, letn. 54, št. 3, str. 212-221, tabele.

<http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2015.54.issue-3/sjph-2015-0030/sjph-2015-0030.xml?format=INT>, doi: [10.1515/sjph-2015-0030](https://doi.org/10.1515/sjph-2015-0030). [COBISS.SI-ID [3381733](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 10. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 3. 7. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM  
točke: 22.2, št. avtorjev: 2

**7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja, KAJTNA, Tanja.** Biochemical, hormonal and psychological monitoring of eight weeks endurance running training program in female runners. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, suppl. 1, str. 30-39, tabele.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id\\_broj=10377](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=10377). [COBISS.SI-ID [4615345](#)], [JCR, SNIP, WoS do 27. 8. 2017: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, Scopus do 11. 3. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 8.34, št. avtorjev: 7

**8. ŠIMENKO, Jožef, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko, ZOREC, Bojan, MILIĆ, Radoje.** Primerjava nekaterih morfoloških in fizioloških značilnosti specialne enote slovenske policije in ameriške specialne enote S.W.A.T. *Varstvoslovje : revija za teorijo in prakso varstvoslovja*, ISSN 1580-0253, 2014, letn. 16, št. 3, str. 312-320, tabele.

[http://www.fvv.uni-mb.si/rV/arhiv/2014-3/06\\_Simenko\\_et\\_al.pdf](http://www.fvv.uni-mb.si/rV/arhiv/2014-3/06_Simenko_et_al.pdf). [COBISS.SI-ID [2878186](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 6, št. avtorjev: 5

**9. ŠKOF, Branko.** Kdo so in kako imajo urejeno življenje slovenski rekreativni tekači?. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 167-174, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609457](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 30, št. avtorjev: 1

**10. MULEC, Ožbej, ŠKOF, Branko.** Bosonogi tek - modna muha ali kaj več?. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 181-188, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609969](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 15, št. avtorjev: 2

**11. ROB, Nina, REŠ-MURAVEC, Uršula, ŠKOF, Branko.** Vpliv tekaške vadbe na kostno gostoto in delež telesne maščobe pri odraslih ženskah. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 196-200, ilustr. [COBISS.SI-ID [4610481](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 10, št. avtorjev: 3

**12. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko.** Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206, ilustr. [COBISS.SI-ID [4610737](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 10, št. avtorjev: 3

**13. ZALETELJ, Teja, LESKOŠEK, Bojan, DOLENC, Maja, ŠKOF, Branko.** Razlike v življenjskem slogu rekreativnih tekačev in tekačic. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 213-218, ilustr. [COBISS.SI-ID [4611249](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4

**14. PUSTIVŠEK, Suzana, AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko.** Vpliv 8-tedenske vzdržljivostne vadbe na kvalitativne in kvantitativne parametre utripnega volumna = Impact of 8-week endurance training on

qualitative and quantitative parameters of stroke volume. *Zdravniški vestnik : glasilo Slovenskega zdravniškega društva*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], kjul.-avg. 2014, letn. 83, št. 7/8, str. 513-520, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 4538289], [SNIP, Scopus do 17. 9. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1B (Z); uvrstitev: Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 13.33, št. avtorjev: 3

**15.** PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, DOLENC, Maja. Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele.

<http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph-2014-0001.xml?format=INT>, doi: 10.2478/sjph-2014-0001. [COBISS.SI-ID 3024869], [JCR, SNIP, WoS do 10. 4. 2017: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.40, Scopus do 3. 5. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.60]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM

točke: 10.03, št. avtorjev: 5

**16.** DOLENC, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele.

[http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111\\_249.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf). [COBISS.SI-ID 4420785]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 5, št. avtorjev: 6

**17.** AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, ISSN 1932-6203, 2013, vol. 8, issue 3, tabele, graf. prikazi, [8 str.] (PDF).

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0058090>, doi: 10.1371/journal.pone.0058090. [COBISS.SI-ID 4339889], [JCR, SNIP, WoS do 23. 10. 2017: št. citatov (TC): 10, čistih citatov (CI): 10, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.67, Scopus do 26. 10. 2017: št. citatov (TC): 13, čistih citatov (CI): 13, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.17]

kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 29.35, št. avtorjev: 6

**18.** PLEVNIK, Matej, PIŠOT, Rado, ŠKOF, Branko. The effects of a six-month training programme on running endurance, morphological characteristics [!] and some aerobic ability parameters of adult women with different physical abilities. *Annales kinesiologiae*, ISSN 2232-2620, 2012, vol. 3, no. 2, str. 181-195, tabele.

[COBISS.SI-ID 2347731]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 10, št. avtorjev: 3

**19.** AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism.*, ISSN 1526-484X, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4164785], [JCR, SNIP, WoS do 24. 9. 2017: št. citatov (TC): 17, čistih citatov (CI): 17, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.43, Scopus do 26. 8. 2017: št. citatov (TC): 19, čistih citatov (CI): 19, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.71]

kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 13.4, št. avtorjev: 7

**20.** ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4226225]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 15, št. avtorjev: 2

**21.** ŠKOF, Branko, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Povrede zbog prenaprezanja i njihovi uzroci u rekreativnih trkača u Republici Sloveniji. *Sport Mont : časopis za sport, fizičku kulturu i zdravlje*, ISSN 1451-7485, sep. 2012, br. 34,35,36./X, str. 354-359, tabele. [COBISS.SI-ID 4272817]

kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD

točke: 1.67, št. avtorjev: 3





# ATLETIKA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Atletika 1
<b>Course title:</b>	Athletics 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098514
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	568

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Branko Škof, prof. dr. Milan Čoh

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

- Delovni zvezek,
- Merilec srčnega utripa,
- Računalnik,
- Predpisana literatura

**Prerequisites:**

- Workbook,
- A heart rate monitor,
- Computer
- Prescribed literature.

**Vsebina:**

Predmet vsebuje osnovne teoretične informacije in praktično delo. Študenti pridobijo osnovne informacije o tehniki teka (šprinterskega in vzdržljivostnega), teka z ovirami, skokov (skok v daljino in višino) in metov (težke žoge in krogle ter vorteksa) ter o metodiki učenja in spopolnjevanja osnovnih atletskih veščin. Ob tem spoznajo vlogo in pomen atletike zlasti na področju šolskega in rekreativno – zdravstvenega področja.

**Splošne teoretične vsebine**

- Organiziranost in zgodovinski oris atletike,
- Vloga in pomen atletike v današnji družbi in športu,
- Vloga in pomen atletike v programih športne vzgoje in športnih organizacijah ter klubih,

**Content (Syllabus outline):**

**General theoretical content**

- Organization and historical overview of athletics,
- The role and importance of athletics in today's society and sport,
- The role and importance of athletics in the programs of physical education and sports organizations and clubs,
- The role and importance of walking, running, jumps and throws in the motor development of young people of different age groups,
- The importance of athletic activities for the preservation and development of the health of children, youth and adults.

**Biomechanical legality of the techniques of basic disciplines**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vloga in pomen hoje, teka, skokov in metov v gibalnem razvoju mladih različnih starostnih skupin,</li> <li>• Pomen atletskih dejavnosti za ohranjanje in razvoj zdravja otrok, mladine in odraslih oseb.</li> </ul> <p><b>Biomehanske zakonitosti tehnike osnovnih atletskih disciplin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomehanske osnove tehnike teka: sprint, vzdržljivostni tek, tek z ovirami in štafetnega teka,</li> <li>• Biomehanske osnove tehnike skoka v daljino,</li> <li>• Biomehanske osnove tehnike skoka v višino,</li> <li>• Biomehanske osnove tehnike meta žogice.</li> <li>• Biomehanske osnove tehnike suvanja težke žoge in krogle</li> </ul> <p><b>Fiziološke – biokemijske osnove gibanj v atletiki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Živčno mišične osnove šprinta, tehnike vzdržljivostnega teka, skokov in metov</li> <li>• Fiziološke osnove dolgotrajnega napora pri teku in fiziološko-biokemijski odzivi organizma na različno intenzivne dolgotrajne obremenitve.</li> </ul> <p><b>Metodika poučevanja osnovnih atletskih disciplin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Igralne in elementarne oblike vadbe teka, skokov in metov,</li> <li>• Poučevanje tehnike šprinta: tehnika nizkega štarta, teka v največji hitrosti, teka v štartnem pospešku.</li> <li>• Elementarne oblike teka z ovirami in spoznavanje ovir kot didaktičnih pripomočkov v atletski vadbi</li> <li>• Poučevanje naravne in viseče tehnike skoka v daljino: izpopolnjevanje tehnike odriva, vzletnega položaja in doskoka pri skoku v daljino,</li> <li>• Poučevanje prekoračne tehnike in tehnike flop v skoku v višino: izpopolnjevanje zaleta, faze prehda letvice, varnost</li> <li>• Poučevanje meta žogice/vorteksa,</li> <li>• Poučevanje sunka težke žoge in krogle,</li> <li>• Predstavitev didaktičnih pristopov pri vadbi vzdržljivostnega teka,</li> </ul> <p>Analiza in vrednotenje tehnike in elementov tehnike: standardi znanj osnovnih elementov tehnike izbranih atletskih disciplin.</p> <p>Standardi znanj in merila z opisniki za preverjanje izbranih elementov in tehnik za drugo in tretje triletno in srednjo šolo</p>	<p><b>Physiological - biochemical basis of movements</b></p>
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

1. Carr, G. (1991). Fundamentals of Track and Field. Champaign : Human Kinetics, CO.
2. Čoh, M. (1992) Atletika. Ljubljana, Fakulteta za šport.
3. Čoh, M., Uranjek, I. (1997).Starogrška atletika. Ljubljana. Fakulteta za šport.
4. Čoh, M. (2019). Power point gradivo.
5. Dekleva M. in sod. (2017). Igriva atletika, Fakulteta za šport, Ljubljana
6. Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P., Čoh, M. (2008). Atletski praktikum - Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana, Fakulteta za šport.
7. Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana, Inštitut za kineziologijo.

8. Škof, B. (2019). Power point gradivo.
9. IAAF Athletics. (2005). Kids' Athletics – School & Youth Programme.
10. IAAF. (2010). Pravila za atletska tekmovanja 2010 – 2011.
11. Šport, Ljubljana

**Cilji in kompetence:**

Študentje bodo pridobili temeljna teoretična in praktična znanja za strokovno vodenje atletike v šolskih programih in programih nekaterih športnih organizacij. Pri predmetu Atletika 1 spoznajo študentje:

- Poznajo vlogo in pomen atletike v današnji družbi z tekmovalnega, rekreativno-zdravstvenega in vzgojnega vidika,
- Poznajo osnovni zgodovinski okvir atletike,
- Poznajo vlogo in pomen elementarnih oblik hoje, teka, skokov in metov v različnih starostnih obdobjih in znajo za ta obdobja izbrati ustrezne vsebine
- Poznajo vpliv atletske dejavnosti na zdravje vadečih,
- Poznajo temeljne biomehanske zakonitosti tekov, skokov in metov
- Poznajo in znajo uporabiti v različnih okoliščinah izbrati ustrezna didaktična načela in postopke poučevanja osnovnih atletske disciplin z različnimi učnimi oblikami in metodami dela, ki so prilagojene razvojnim značilnostim otrok,
- Poznajo osnovna tekmovalna pravila osnovnih atletske disciplin,
- Poznajo osnovne načine organizacije tekmovanj s prilagojenimi tekmovalnimi pravili,
- Poznajo standarde praktičnih in teoretičnih znanj in jih znajo uporabiti pri vrednotenju atletske znanj vadečih,
- Poznajo osnovne načine analize in ocenjevanja tehnike in posameznih elementov poučevanja osnovnih atletske disciplin.

**Specifične kompetence predmeta so**

- Načrtovanje posameznih vadbenih enot z atletske vsebino in procesa poučevanja osnovnih atletske disciplin,
- Uporaba ustreznih tehnologije poučevanja (učne metode in oblike, stili vodenja, športni pripomočki), glede na razvojno stopnjo otrok,
- Poznavanje osnovnih elementov didaktičnih korakov poučevanja posameznih atletske disciplin,
- Organiziranje in sojenje tekmovanj s prilagojenimi pravili,

Analiziranje in vrednotenje pravilne tehnike izvedbe osnovnih atletske disciplin na osnovi standardov znanj.

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo uspešno načrtovati in izvajati pedagoški proces,</li> <li>• Znajo analizirati in vrednotiti pravilno tehniko izvedbe osnovnih atletskih disciplin,</li> <li>• Razumejo osnovne biomehanske in fiziološke zakonitosti teka, skokov in metov,</li> <li>• Obvladajo osnovne metodično didaktične postopke poučevanja – gibalnega učenja,</li> <li>• Poznajo atletska sredstva za razvoj nekaterih osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti,</li> <li>• Poznajo osnovne standarde znanj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• They are able to successfully plan and implement the teaching process,</li> <li>• They are able to analyze and evaluate the proper technique execution of basic disciplines,</li> <li>• Understand the basic biomechanical and physiological laws of appetite, jumps and throws,</li> <li>• Master the basic methodical didactic teaching procedures - motor learning</li> <li>• Understand athletic development funding for some of the basic and specific motor skills,</li> <li>• Understand the basic standards known</li> </ul>
--	---

#### Metode poučevanja in učenja:

- Teoretična predavanja,
- Praktične vaje in demonstracije,
- Seminarско delo,
- Osebne mape,
- Učne delavnice

#### Learning and teaching methods:

- Theoretical lectures,
- Practical exercises and demonstrations,
- Seminar work,
- Personal Folders
- Training workshops

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

Pisni – ustni izpit ali pozitivno opravljena 2 kolokvija (ocena 5 – 10)	60,00 %	Written - oral examination or positive performed 2 tests (score 5-10)
Ocena praktičnega izpita, Ocena delovnega zvezka	40,00 %	evaluation of practical examination, rating workbook

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

##### Prof. dr. Branko Škof

1. ŠKOF, Branko in sod.. Načrtovanje športne vadbe (2019). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
2. ŠKOF, Branko in sod.. Šport po meri otrok in mladostnikov (2016). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
3. ŠKOF, Branko. Spravimo se v gibanje-za zdravje in sreč gre. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
4. Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., K., Marcina, P.; Čoh, M. (2006). Atletski praktikum - Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Škof, B., Zabukovec, V., Cencič-Erpič, S. in Boben, D. (2005). Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani; Fakulteta za šport
6. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. Journal of strength and conditioning research, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.
7. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. British journal of sports medicine, 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
8. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. International journal of sports medicine, 2006, vol. 27, 220-225.
9. ŠKOF, Branko, BOBEN, Dušica, ZABUKOVEC, Vlasta, CECIČ ERPIČ, Saša. Attitudes to conditioning activities in physical education: a comparison between teachers and pupils. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, 2006, vol. 12, no. 2, str. 69-81.
10. ŠKOF, Branko, ROTOVNIK-KOZJEK, Nada. A comparison of dietary habits between recreational runners and a randomly selected adult population in Slovenia. Slovenian journal of public health, 2015, letn. 54, št. 3, str. 212-221.
11. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. Biology of Sport, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
12. ŠKOF, Branko. The characteristics of competitive youth sport and different health risks. Medicinski razgledi, 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.

13. DOLENEC, Aleš, ŠKOF, Branko. EMG activity change dynamics during a 3-km run. *Journal of sports sciences*, 2000, vol. 18, no. 7, str. 470-471.
14. ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš. Changes in dynamic parameters of the running stride during a 3000-m run. *Journal of sports sciences*, 2000, vol. 18, no. 7, str. 548.
15. JUHAS, Irina, ŠKOF, Branko, POPOVIĆ, Dejana, MATIĆ, Milan, JANKOVIĆ, Nenad. Effects of an eight-week exercise program on parameters of the lipid profile of female students. *Journal of Medical Biochemistry*, 2019, Vol. 38, 6 str.
16. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja, KAJTNA, Tanja. Biochemical, hormonal and psychological monitoring of eight weeks endurance running training program in female runners. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, 2014, vol. 46, suppl. 1, str. 30-39.
17. PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, DOLENC, Maja. Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10.
18. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, 2013, vol. 8, issue 3, 8 str.
19. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
20. LIPOVŠEK, Severin, ŠKOF, Branko, ŠTUHEC, Stanko, ČOH, Milan. Biomechanical factors of competitive success with the rotational shot put technique. *New studies in athletics*, 2011, vol. 26, no. 1/2, str. 101-109.

**Prof. dr. Milan Čoh**

Redni profesor, nosilec predmeta Atletika 1, Atletika – izbirni program, Kondicijsko treniranje – modul hitrost in Kineziologija v monostrukturnih športih na doktorskem študiju, vodja Laboratorija za gibalni nadzor, vodja Programske skupine v letih 2008 – 2012, 2014- 2016, 2017-2021), član uredniškega obora v 7 tujih mednarodnih znanstvenih revijah, sourednik v tuji mednarodni znanstveni reviji, imel 18 vabljenih predavanj na mednarodnih kongresih in konferencah. Objavil več kot 700 bibliografskih enot in več kot 90 znanstvenih člankov v mednarodnih znanstvenih revijah, je avtor 6 znanstvenih monografij, 2 visokošolskih učbenikov, član mednarodnega združenja biomehanikov ISBS. Je zaslužni profesor ( Meritorious Professor) Kineziološke fakultete v Zagrebu.

1. ČOH, Milan. Analisi biomeccanica della tecnica di sprint - Usain Bolt. *Atleticastudi*, ISSN 0390-6671, 2019, anno 49, nu. 1, str. 3-10, ilustr., tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [5519025](#)]
2. MAĆKAŁA, Krzysztof, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, KRIŽAJ, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, ČOH, Milan. Evaluation of the pre-planned and non-plan[n]ed agility performance: comparison between individual and team sports. *International journal of environmental research and public health*, ISSN 1660-4601, 2019, vol. 16, iss. 17, str. 1-13, tabele. SI-ID [5578929](#), [ICR, SNIP, WoS]
3. ČOH, Milan, BONČINA, Nejc. Profilo biomeccanico della tecnica di passaggio dell'ostacolo di Sally Pearson. *Atleticastudi*, ISSN 0390-6671, 2019, anno 49, nu. 2/3, str. 31-35, ilustr., tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [5596849](#)]
4. ČOH, Milan. Usain Bold : biomechanical model of sprint technique. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, ISSN 1451-740X, 2019, vol. 17, no. 1, str. 1-13, tabele, graf. prikazi. COBISS.SI-ID [5608625](#), [SNIP]
5. FILIPOVIĆ, Milica, STANKOVIĆ, Veroljub, ČOH, Milan, VITOŠEVIĆ, Biljana, RADOSAVLJEVIĆ, Dragana. Regression algorithms in assessing the impact of morphological and motor characteristics on the 60-M sprint. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, ISSN 1451-740X, 2019, vol. 17, no. 2, str. 221-236,
6. MAĆKAŁA, Krzysztof, MAREK, Fostiak, BRIAN, Schweyen, TADEUSZ, Osik, ČOH, Milan. Acute effects of a speed training program on sprinting step kinematics and performance. *International journal of environmental research and public health*, ISSN 1660-4601, sep. 2019, vol. 16, iss. 17, str. 1-13, tabele. SI-ID [5578929](#), [ICR, SNIP, WoS]
7. ČOH, Milan, ŽVAN, Milan, BONČINA, Nejc, ŠTUHEC, Stanko. Biomechanical model of hurdle clearance in 100m hurdle races : a case study. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, ISSN 2536-569X, Oct. 2019, vol. 3, no. 4, str. 3-6, ilustr. [COBISS.SI-ID [5595057](#)]
8. HADŽIĆ, Vedran, ŠIROK, Brane, MALNERŠIČ, Aleš, ČOH, Milan. Can infrared thermography be used to monitor fatigue during exercise? : a case study. *Journal of Sport and Health Science*, ISSN 2095-2546, 2019, vol. 8, iss. 1, str. 89-92, ilustr., graf. prikaz. COBISS.SI-ID [4773553](#), [ICR, SNIP, WoS]

9. ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓLKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAČKAĀLA, Krzysztof. Are change-of-direction speed and reactive agility independent skills even when using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1064-8011, July 2018, vol. 32, no. 7, str. 1929-1936, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [5364401](#)], [[ICR](#), [SNIP](#), [WoS](#)]
10. ČOH, Milan, HÉBERT-LOSIER, Kim, ŠTUHEC, Stanko, BABIĆ, Vesna, SUPEJ, Matej. Kinematics of Usain Bolt's maximal sprint velocity. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2018, vol. 50, iss. 2, 9 str., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [5410225](#)], [[ICR](#), [SNIP](#)]
11. ČOH, Milan. Pomen gibalne dejavnosti za razvoj otroka. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 1/2, str. 9-14, ilustr. [COBISS.SI-ID [5319089](#)]
12. LIPOVŠEK, Severin, ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, VERTIĆ, Rok. Povezanost kinematičnih spremenljivk z uspešnostjo rotacijske tehnike suvanja krogle pri vrhunskih metalcih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 1/2, str. 146-152, ilustr. [COBISS.SI-ID [5326257](#)]
13. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, MAČKAĀLA, Krzysztof. Biomechanical differences in the sprint start between faster and slower high-level sprinters. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 56, str. 7-20, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [5062833](#)], [[ICR](#), [SNIP](#), [WoS](#)]
14. PEHAR, Miran, ŠIŠIĆ, Nedim, SEKULIĆ, Damir, ČOH, Milan, ULJEVIĆ, Ognjen, SPASIĆ, Miodrag, KROLO, Ante, IDRIZOVIĆ, Kemal. Analyzing the relationship between anthropometric and motor indices with basketball specific pre-planned and non-planned agility performances. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, ISSN 1827-1928, Jul.-Aug. 2018, vol. 58, no. 7-8, str. 1037-1044, ilustr. [[ICR](#), [SNIP](#), [WoS](#)]
15. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. 3-D kinematic analysis of the rotational shot put technique. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2005, letn. 20, št. 3, str. 57-66, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2521777](#)]
16. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja. Biomechanical characteristics of female sprinters during the acceleration phase and maximum speed phase. *Modern athlete and coach*, ISSN 0047-7672, 2005, vol. 43, no. 4, str. 3-9, ilustr., graf. prikazi, tabele. [COBISS.SI-ID [2609585](#)]
17. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. The sprint start: Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic parameters. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2007, vol. 22, no. 3, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3110065](#)]
18. ČOH, Milan, SUPEJ, Matej. Biomechanical model of the take-off action in the high jump-a case study. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2008, vol. 23, no. 4, str. 63-73, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3600049](#)]
19. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, SUPEJ, Matej. Comparative biomechanical analysis of the rotational shot put technique. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2008, vol. 32, no. 1, str. 315-321, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3233713](#)], [[ICR](#), [SNIP](#), [WoS](#)]
20. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, KAMP MILLER, Tomáš. Dynamic factors and electromyographic activity in a sprint start. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2009, vol. 26, no. 2, str. 137-147, ilustr. [COBISS.SI-ID [3651249](#)], [[ICR](#), [SNIP](#), [WoS](#)]

# AVTONOMNO POTAPLJANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Avtonomno potapljanje
<b>Course title:</b>	Scuba diving
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045113
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	595

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Jernej Kapus, izr. prof. dr. Tanja Kajtna

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Nobenih posebnih pogojev za vključitev	No special requirements
--	-------------------------

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Zgodovinski razvoj potapljanja in pojavne oblike potapljanja. Potapljanje na dah: potapljaška oprema - uporabljanje in vzdrževanje. Potapljanje z avtonomnim potapljaškim aparatom: sestavni deli avtonomnega potapljaškega aparata (jeklenka, kompenzator plovnosti regulator in alternativni izvor zraka), vrste avtonomne potapljaške opreme, montaža in uporaba potapljaškega aparata. Prilagajanje telesa podvodnemu okolju: dihanje pod vodo, pomen telesne pripravljenosti za potapljanje, fiziologija dihanja, kontrola dihanja in stresa, kontrola plovnosti, gledanje pod vodo, komunikacija pod vodo, delovanje zvišanega tlaka na potapljača, potapljaške nesreče in ravnanje pri njih, postopki pravičnega dviga, fizikalni zakoni.	History of diving and different ways of diving. Apnea: diving equipment – its use and maintenance. Diving with autonomous equipment: parts of SCUBA diving equipment (tank, regulator, buoyancy compensator), types of SCUBA equipment, assembling and use of SCUBA apparatus. Adapting the body to subaquatic environment: breathing under water, physical fitness and diving, physiology of breathing, breathing control, stress, control of buoyancy, communication under water, effects of increased pressure on divers, diving accidents and procedure to be followed in case of an accident, ascent from the water, laws of physics in diving. Depth, time and the diver: effects of breathing compressed air, partial pressures of gasses, nitrogen

<p>Globina, čas in potapljač: učinki dihanja zraka pod povečanim tlakom, parcialni tlaki, globinska pijanost, dekompresijska bolezen, potapljaške tablice in planiranje potapljanja.</p> <p>Podvodno okolje: tokovi, valovi, življenje pod vodo – rastlinski in živalski svet in skrb za ohranjanje podvodnega sveta.</p> <p>Varnost pri potapljanju: potapljanje v paru, pomen vpisovanja potopov v potapljaško knjižico, odločitve o potapljanju – utrujenost, slabo počutje, morska bolezen in preventiva, vstopi in izstopi povezani z okoljem potapljanja, nadaljevanje potapljaškega usposabljanja.</p> <p>Potapljanje na dah v morskih pogojih: oblačenje potapljaške obleke, ugotavljanje pravilnega števila uteži: plavanje, ponovitev vaj iz bazena.</p> <p>Potapljanje z avtonomnim potapljaškim aparatom do globine 18 m, spiranje in hranjenje potapljaške opreme, vpisovanje potopa in planiranje naslednjega potopa.</p>	<p>drunkenness, decompression sickness, diving tables and planning a dive.</p> <p>Underwater environment: currents, waves, underwater life – animals and plants, sustaining underwater ecology.</p> <p>Diving safety: diving with a diving buddy, keeping a dive-log, decision making on diving in case of tiredness or when feeling unwell, sea-sickness and prevention, entering and exiting the water in different conditions, continuation of diving education.</p> <p>Apnea in open waters: putting on a diving suit, establishing the amount of needed weights, swimming, repeating pool exercises.</p> <p>Diving with SCUBA equipment up to 18 metres of depth, cleaning and storing the diving equipment, logging the dives and planning the next dive.</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

Clark R., A.: Open Water Diver; priročnik, videokaseta presneta na CD, potapljaške tablice (slovenski prevod). S. Potočnik: Fizikalne in fiziološke osnove potapljanja, FŠ, 2000.

Več avtorjev: Slovenska šola potapljanja, Priročnik za tečaj inštruktorjev, Kranj: Prošport.

Hochl G.: Pravilno potapljanje (slovenski prevod).

### Cilji in kompetence:

Osvojiti praktična in teoretična znanja potrebna za varno in uspešno ukvarjanje z avtonomnim potapljanjem. Pridobitev mednarodno priznane potapljaške izkaznice potapljača odprtih voda in usposobljenost za potapljanje v paru do globine 18 m.

### Objectives and competences:

Attaining practical and theoretical knowledge, needed for safe and successful SCUBA diving. Attaining an internationally valid SCUBA diving certificate Open water diver, which means that they are allowed to dive with a diving buddy up to 18 metres in depth.

### Predvideni študijski rezultati:

Razumevanje osnovnih fizikalnih zakonov in razumeti, zakaj jih je potrebno upoštevati pri potapljanju (Arhimedov zakon – ustrezna obtežitev, Boylov zakon – stisljivost plinov, Daltonov zakon – poznati vplive različnih delnih tlakov plinov v vdihovani mešanici, Charlesov zakon – ogrevanje in ohlajanje jeklenk, Henryjev zakon – topnost plinov). Razumeti osnovna teoretična znanja in jih povezati s prakso (na obtežitev vpliva slanost vode in debelina oblek; s ponavljanjem vaj in številom potopov potapljači vzpostavijo nevtralno plovnost, dihanje postane počasno in globoko, izmenjava plinov v pljučih je ustrezna in nevarnost dekompresijske bolezni je manjša).

Na potapljaških tečajih si pridobijo kandidati znanja iz zgodovine potapljanja, ustrezna fizikalna in fiziološka znanja in znanja iz teorije dekompresije. Ta znanja se navezujejo na ustrezne predmete in so prenosljiva v obe smeri. Pridobijo si tudi znanja za delo v skupini, povečajo občutek odgovornosti (odgovorni so za svojega partnerja).

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

Understanding basic laws of physics, pertaining to diving and understanding, why we need to follow the rules of these laws (Archimedes' law – establishing correct buoyancy, Boyle's law – compression of gasses, Dalton's law – partial pressures of gasses in a mix of gasses, Charles' law – warming and cooling of gas tanks. Henry's law – solvability of gasses).

Understanding basic theoretical concepts and being able to link them to practical skills (knowing that buoyancy is effected by salinity of water and thickness of the diving suit; with exercise repetition and more dives the divers establish neutral buoyancy, the breathing becomes slower and deeper, exchange of gasses in the lungs is more appropriate and the danger of getting decompression sickness decreases).

Diving course teaches the candidates about the history of diving, gives them needed knowledge of physics and physiology and knowledge of decompression theory. This knowledge can be linked to other subjects and can be transferred to them and



Znati varno in odgovorno izvesti potop z avtonomno potapljaško opremo do globine 18 metrov.	vice versa. They also learn about working in a group and learn about responsibility (each diver is responsible for their diving buddy). They are able to SCUBA dive to 18 metres of depth safely and responsibly.
---	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanje, razlaga, metoda razgovora, metoda dela s tekstom, metoda demonstracije (priprava, demonstracija, ponavljanje in ocenjevanje) in metoda urjenja	Lectures, explanation, discussion, working with texts, demonstration (preparation, demonstration, repetition, evaluation), training method.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
pisni izpit	30,00 %	written exam evaluation of work in the pool
ocena dela v bazenu	30,00 %	evaluation of work in the pool
ocena dela v odprtih vodah	40,00 %	evaluation of work in the open waters

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<p><b>Dr Tanja Kajtna:</b>          KLINAR, Polona, BURNIK, Stojan, KAJTNA, Tanja. Personality and sensation seeking in high-risk sports. <i>Acta Gymnica</i>, ISSN <a href="#">2336-4912</a>. [Tiskana izd.], 2017, vol. 47, no. 1, str. 41-48.          KAJTNA, Tanja. Psihološke značilnosti športnikov rizičnih športov = Psychological characteristics of high-risk sport athletes. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN <a href="#">0353-7455</a>, 2007, let. 55, št. 4, str. 5-11.          KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej, BURNIK, Stojan. Sensation seeking in high-risk sport athletes = Potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov. <i>Kinesiologija Slovenica</i>, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2004, letn. 10, št. 2, str. 26-36. [          KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. Psihološki profil športnikov rizičnih športov. <i>Psihološka obzorja</i>, ISSN 1318-1874. [Tiskana izd.], 2004, letn. 13, št. 1, str. 85-102.          KAJTNA, Tanja. Vrednote in rizični športi. <i>Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2003, letn. 51, št. 3, str. 12-17, priloga, preglednici, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID <a href="#">1911217</a>]          BURNIK, Stojan. Diving as a recreational activity for young. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). <i>Youth sport : abstract book</i>. Ljubljana: Faculty of Sport. 2012, str. 72.          KAJTNA, Tanja (avtor, fotograf). <i>Nekateri psihološki vidiki rizičnih športov : znanstvena monografija</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013.          KAJTNA, Tanja. <i>Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov : magistrska naloga</i>. Ljubljana: [T. Kajtna], 2003.</p> <p><b>Mentorstva diplomskih nalog:</b>          BURKELJCA, Janez. <i>Doživljanje strahu pri potapljanju z avtonomno potapljaško opremo : diplomsko delo</i>. Ljubljana: [J. Burkeljca], 2016.          VERDNIK, Miha. <i>Vpliv potapljanja na sluh : [diplomsko delo]</i>. Ljubljana: [M. Verdnik], 2018.          ŽUJIC, Dejan. <i>Zgodovinski pregled razvoja avtonomnega potapljanja : diplomsko delo</i>. Ljubljana: [D. Žujic], 2014.          BUTARA, Urška. <i>Nekateri psihološki vidiki avtonomnega potapljanja : diplomsko delo</i>. Ljubljana: [U. Butara], 2013.</p> <p><b>Potapljaška usposobljenost – dr. Tanja Kajtna:</b>          2012 – pridobljen naziv OWI (inštruktor odprtih voda) pri potapljaški šoli Scuba schools International (SSI) (Šetalište XIII divizije 28, Rijeka, Hrvaška).          Od takrat naprej pridobljeni tudi nazivi AOWI (inštruktor naprednih potapljačev), DCSI (inštruktor voditeljev potapljanja) in AIT (trener pomočnikov inštruktorja) – ta naziv je predzadnji možni inštruktorski naziv.          Do sedaj usposobila 103 potapljače odprtih voda in 30 naprednih potapljačev ter 5 potapljačev – reševalcev (Stress and Rescue diver).          Od leta 2017 predsednica Univerzitetnega potapljaškega društva Pozejdon, ki že nekaj let v Sloveniji na letnem nivoju usposobi največ potapljačev različnih nazivov.          Ves čas izvajanja predmeta od študentov za predmet Avtonomno potapljanje od študentov dobiva zelo visoke ocene.</p> <p><b>Dr. Jernej Kapus:</b></p>
--

1. KOŠTOMAJ, Aleš, KAPUS, Jernej. Statična apneja na vdih in izdih v vodi in na kopnem. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 129-137, ilustr. [COBISS.SI-ID [5211569](#)]
  2. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIĆ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170, tabeli, graf. prikazi.
  3. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, DAIĆ, Jure, JERANKO, Samo. Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2015, letn. 63, št. 3/4, str. 95-103, ilustr. [COBISS.SI-ID [4799409](#)]
  4. KAPUS, Jernej, DAIĆ, Jure, JERANKO, Samo, UŠAJ, Anton. Laboratorijski testi kot pomoč pri ocenjevanju zmogljivosti potapljačev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 37-42, ilustr. [COBISS.SI-ID [4357297](#)]
  5. KOŠTOMAJ, Aleš, KAPUS, Jernej. Omejitveni dejavniki pri statični apneji. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 50-55, ilustr. [COBISS.SI-ID [5133233](#)]
  6. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, DAIĆ, Jure, JERANKO, Samo. The analysis of seasonal training of elite breath-hold diver : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 17-21, ilustr.
- Dr. Jernej Kapus je tudi dolgoletni nosilec taborov na Fratru, ki potekajo za študente druge stopnje smeri Športna vzgoja, v sklopu katerega preizkušajo potapljanje in je tudi sam usposobljen potapljač.

# BADMINTON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Badminton
<b>Course title:</b>	Badminton
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042865
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1079

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Miran Kondrič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 1. letnik; študenti morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p>Temeljna vsebinska področja so:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Badmintonska igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev)</li><li>• Zgodovina in organiziranost badmintona (zveza, klubi, badminton šole, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina badmintona v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja).</li><li>• Usmerjanje otrok v badminton, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo badmintonske igre</li><li>• Upravljanje procesa treniranja:</li></ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teorija upravljanja procesa treniranja v badmintonu - badmintonski trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treniranja, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma).</li> <li>• Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu).</li> <li>• Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu).</li> <li>• Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu).</li> <li>• Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo badmintonske igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite).</li> <li>• Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v badmintonu, kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti badmintonskih igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev).</li> <li>• Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja).</li> <li>• Badminton v šoli (metodika učenja badmintona, interesna dejavnost na šoli, badminton kot del šolskih športnih tekmovanj, badminton v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)</li> </ul>	
--	--

### **Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Adams, B. (1980). *The Badminton Story*: British Broadcasting Corporation. London.
- Butara Urška (2017). *Delo nog in tehnika gibanja igralcev badmintona* : magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Campbell, A. (1989). *Advanced Coach Manual*. 1.izd. Glasgow: Scottish Badminton Union.
- Cvetnić, R. (2000). *ur. Badminton u školi: Priručnik za trenere i natjecatelje*. Zagreb: Badminton klub Stella, 2000
- Forjan Aleš (2005). *Analiza in primerjava poškodb slovenskih badmintonskih in teniških igralcev, starih od 15 do 29 let* : [diplomsko delo]. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Horvat Miha (2007). *Spremembe pravil in načina štetja skozi zgodovino badmintona* : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- International Badminton Federation. *IBF Coaching Video 1: Basic Footwork*. Videokaseta. Cheltenham: International Badminton Federation, 1998.
- Koncut Simona (2016). *Učenje badmintona skozi igro za predšolske otroke in učence prvega triletja osnovne šole* : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M., & M. Košnik (2004). *Badminton v šoli*. Videokaseta. Ljubljana:Maestral d.o.o.
- Košnik, M. (1996). *Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona*. Ljubljana:Badmintonska zveza Slovenije.
- Košnik, M. (2004). *Badminton: Gradivo za seminar stalnega strokovnega spopolnjevanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Kustec, A. (2001). ur. Badmintonska pravila. Prev. Aleksander Kustec in Danče Pohar. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.
- Kustec, A., M. Nagode, & M. Žorga. Priročnik za trenerje badmintona
- Omosegard, Physical Training for Badminton. Cheltenham: International Badminton Federation, 1996.
- Polc Urška (2016). Merjenje porabe energije igralcev badmintona v igranju različnih disciplin : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Roj Alen (2016). Primerjava uspešnosti danskega in kitajskega modela trenažnega procesa v badmintonu [Elektronski vir] : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Stankovič Uroš (2013). Učenje in tehnika dela nog v badmintonu pri nižjih starostnih skupinah : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šeme Tadej (2017). Spoznavanje in uporaba dovoljenih in prepovedanih substanc v badmintonu : magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šeme Tjaša (2010). Osnove učenja in metodični postopki pri učenju badmintona : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Trampuž Rok (2005). Primerjava dveh različnih metodičnih pristopov pri učenju osnovnih badmintonskih udarcev v interesni dejavnosti v okviru športne vzgoje za učence prvega in drugega razreda : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Žorga, M. & M. Nagode (1992). Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

- Seznanitev s temeljnimi značilnostmi badmintona, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti
- Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj
- Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre

Predmetno specifične kompetence:

- Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa
- Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo
- Poznavanje didaktike
- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju
- Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji

### Objectives and competences:

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Poznavanje značilnosti badmintona, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev.

Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi

Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (namizni tenis, tenis)

### Intended learning outcomes:

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa

### Learning and teaching methods:

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga	30,00 %	
Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih	60,00 %	
Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	10,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ
- Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)
- Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)
- Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)
- Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)
- Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)
- Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintonu
- Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintonu
- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 17 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintonu
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF
- Organizator kongresov na temo športnih iger z loparji (Suzhou (CHN) in Bangkok (THA))

# BADMINTON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Badminton
<b>Course title:</b>	Badminton
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076333
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1079

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Miran Kondrič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 2. letnik; študenti morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p>Temeljna vsebinska področja so:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Badmintonska igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev)</li><li>• Zgodovina in organiziranost badmintona (zveza, klubi, badminton šole, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina badmintona v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja).</li><li>• Usmerjanje otrok v badminton, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo badmintonske igre</li><li>• Upravljanje procesa treniranja:</li></ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teorija upravljanja procesa treniranja v badmintonu - badmintonski trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treniranja, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma).</li> <li>• Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu).</li> <li>• Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu).</li> <li>• Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu).</li> <li>• Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo badmintonske igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite).</li> <li>• Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v badmintonu, kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti badmintonskih igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev).</li> <li>• Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja).</li> <li>• Badminton v šoli (metodika učenja badmintona, interesna dejavnost na šoli, badminton kot del šolskih športnih tekmovanj, badminton v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)</li> </ul>	
--	--

### **Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Adams, B. (1980). The Badminton Story: British Broadcasting Corporation. London.
- Butara Urška (2017). Delo nog in tehnika gibanja igralcev badmintona : magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Campbell, A. (1989). Advanced Coach Manual. 1.izd. Glasgow: Scottish Badminton Union.
- Cvetnić, R. (2000). ur. Badminton u školi: Priručnik za trenere i natjecatelje. Zagreb: Badminton klub Stella, 2000
- Forjan Aleš (2005). Analiza in primerjava poškodb slovenskih badmintonskih in teniških igralcev, starih od 15 do 29 let : [diplomsko delo]. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Horvat Miha (2007). Spremembe pravil in načina štetja skozi zgodovino badmintona : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- International Badminton Federation. IBF Coaching Video 1: Basic Footwork. Videokaseta. Cheltenham: International Badminton Federation, 1998.
- Koncut Simona (2016). Učenje badmintona skozi igro za predšolske otroke in učence prvega triletja osnovne šole : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M., & M. Košnik (2004). Badminton v šoli. Videokaseta. Ljubljana:Maestral d.o.o.
- Košnik, M. (1996). Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona. Ljubljana:Badmintonska zveza Slovenije.
- Košnik, M. (2004). Badminton: Gradivo za seminar stalnega strokovnega spopolnjevanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.



- Kustec, A. (2001). ur. Badmintonska pravila. Prev. Aleksander Kustec in Danče Pohar. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.
- Kustec, A., M. Nagode, & M. Žorga. Priročnik za trenerje badmintona
- Omosegard, Physical Training for Badminton. Cheltenham: International Badminton Federation, 1996.
- Polc Urška (2016). Merjenje porabe energije igralcev badmintona v igranju različnih disciplin : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Roj Alen (2016). Primerjava uspešnosti danskega in kitajskega modela trenažnega procesa v badmintonu [Elektronski vir] : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Stankovič Uroš (2013). Učenje in tehnika dela nog v badmintonu pri nižjih starostnih skupinah : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šeme Tadej (2017). Spoznavanje in uporaba dovoljenih in prepovedanih substanc v badmintonu : magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šeme Tjaša (2010). Osnove učenja in metodični postopki pri učenju badmintona : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Trampuž Rok (2005). Primerjava dveh različnih metodičnih pristopov pri učenju osnovnih badmintonskih udarcev v interesni dejavnosti v okviru športne vzgoje za učence prvega in drugega razreda : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Žorga, M. & M. Nagode (1992). Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

- Seznanitev s temeljnimi značilnostmi badmintona, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti
- Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj
- Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre

Predmetno specifične kompetence:

- Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa
- Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo
- Poznavanje didaktike
- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju
- Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji

### Objectives and competences:

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Poznavanje značilnosti badmintona, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev.

Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi

Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (namizni tenis, tenis)

### Intended learning outcomes:

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa

### Learning and teaching methods:

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga	30,00 %	
Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih	60,00 %	
Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	10,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ
- Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)
- Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)
- Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)
- Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)
- Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)
- Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintonu
- Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintonu
- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 17 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintonu
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF
- Organizator kongresov na temo športnih iger z loparji (Suzhou (CHN) in Bangkok (THA))

# BADMINTON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Badminton
<b>Course title:</b>	Badminton
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076334
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1079

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Miran Kondrič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 3. letnik; študenti morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

Temeljna vsebinska področja so: <ul style="list-style-type: none"><li>• Badmintonska igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev)</li><li>• Zgodovina in organiziranost badmintona (zveza, klubi, badminton šole, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina badmintona v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja).</li><li>• Usmerjanje otrok v badminton, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo badmintonske igre</li><li>• Upravljanje procesa treniranja:</li></ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teorija upravljanja procesa treniranja v badmintonu - badmintonski trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treniranja, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma).</li> <li>• Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu).</li> <li>• Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu).</li> <li>• Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu).</li> <li>• Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo badmintonske igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite).</li> <li>• Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v badmintonu, kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti badmintonskih igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev).</li> <li>• Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja).</li> <li>• Badminton v šoli (metodika učenja badmintona, interesna dejavnost na šoli, badminton kot del šolskih športnih tekmovanj, badminton v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)</li> </ul>	
--	--

### **Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Adams, B. (1980). The Badminton Story: British Broadcasting Corporation. London.
- Butara Urška (2017). Delo nog in tehnika gibanja igralcev badmintona : magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Campbell, A. (1989). Advanced Coach Manual. 1.izd. Glasgow: Scottish Badminton Union.
- Cvetnić, R. (2000). ur. Badminton u školi: Priručnik za trenere i natjecatelje. Zagreb: Badminton klub Stella, 2000
- Forjan Aleš (2005). Analiza in primerjava poškodb slovenskih badmintonskih in teniških igralcev, starih od 15 do 29 let : [diplomsko delo]. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Horvat Miha (2007). Spremembe pravil in načina štetja skozi zgodovino badmintona : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- International Badminton Federation. IBF Coaching Video 1: Basic Footwork. Videokaseta. Cheltenham: International Badminton Federation, 1998.
- Koncut Simona (2016). Učenje badmintona skozi igro za predšolske otroke in učence prvega triletja osnovne šole : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M., & M. Košnik (2004). Badminton v šoli. Videokaseta. Ljubljana:Maestral d.o.o.
- Košnik, M. (1996). Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona. Ljubljana:Badmintonska zveza Slovenije.
- Košnik, M. (2004). Badminton: Gradivo za seminar stalnega strokovnega spopolnjevanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Kustec, A. (2001). ur. Badmintonska pravila. Prev. Aleksander Kustec in Danče Pohar. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.
- Kustec, A., M. Nagode, & M. Žorga. Priročnik za trenerje badmintona
- Omošegard, Physical Training for Badminton. Cheltenham: International Badminton Federation, 1996.
- Polc Urška (2016). Merjenje porabe energije igralcev badmintona v igranju različnih disciplin : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Roj Alen (2016). Primerjava uspešnosti danskega in kitajskega modela trenažnega procesa v badmintonu [Elektronski vir] : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Stankovič Uroš (2013). Učenje in tehnika dela nog v badmintonu pri nižjih starostnih skupinah : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šeme Tadej (2017). Spoznavanje in uporaba dovoljenih in prepovedanih substanc v badmintonu : magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šeme Tjaša (2010). Osnove učenja in metodični postopki pri učenju badmintona : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Trampuž Rok (2005). Primerjava dveh različnih metodičnih pristopov pri učenju osnovnih badmintonskih udarcev v interesni dejavnosti v okviru športne vzgoje za učence prvega in drugega razreda : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Žorga, M. & M. Nagode (1992). Badminton: Gradivo za seminar za vaditelje badmintona. Ljubljana: Badmintonska zveza Slovenije.

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

- Seznanitev s temeljnimi značilnostmi badmintona, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti
- Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj
- Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre

Predmetno specifične kompetence:

- Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa
- Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo
- Poznavanje didaktike
- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju
- Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji

### Objectives and competences:

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Poznavanje značilnosti badmintona, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev.

Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi

Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (namizni tenis, tenis)

### Intended learning outcomes:

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa

### Learning and teaching methods:

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga	30,00 %	
Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih	60,00 %	
Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	10,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ
- Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)
- Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)
- Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)
- Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)
- Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)
- Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintonu
- Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintonu
- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 17 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintonu
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF
- Organizator kongresov na temo športnih iger z loparji (Suzhou (CHN) in Bangkok (THA))

# BIATLON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Biatlon
<b>Course title:</b>	Biathlon
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042866
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1080

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Janez Pustovrh

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Pogoj za vključitev na predmet je vpis na študijski program Športno treniranje in preverjena športno/trenerska anamneza iz športne panoge Biatlon.	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<i>Vsebina predmeta - teorija:</i> Sklop 1 (1. letnik): <ul style="list-style-type: none"><li>Opredelitev športne panoge (pregled razvoja panoge na svetovnem in nacionalnem nivoju, pomen športne panoge v svetu in Sloveniji).</li><li>Analiza stanja in razvojnih možnosti panoge v Sloveniji (organiziranost, perspektive razvoja).</li><li>Mednarodna biatlonska zveza (IBU).</li><li>Tekmovalna pravila IBU.</li></ul> <i>Vsebina predmeta – praktično delo:</i> Sklop 1 (1. letnik): <ul style="list-style-type: none"><li>Priprava, mazanje in izbor tekmovalnih smučí za tekmovanje.</li><li>Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.</li></ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika biatlonskega streljanja.</li> <li>• Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolgah, nordijska hoja in nordijski tek).</li> </ul> <p>Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v biatlonu.</p>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>2. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>3. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.</li> <li>5. Prjahn, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.</li> <li>6. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>7. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh (prevod). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.</li> <li>8. IBU rules (2017). Mednarodna biatlonska zveza. Pridobljeno iz <a href="http://www.biathlonworld.com/downloads/">http://www.biathlonworld.com/downloads/</a>.</li> <li>9. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.</li> <li>10. Nietzsche, K. (1998). Biathlon – leistung, training, wettkampf. Wiesbaden: Limpert.</li> </ol>	
--	--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu.</li> <li>• Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in biatlonskega streljanja ter poznali metodiko njihovega poučevanja.</li> <li>• Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v biatlonu.</li> <li>• Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v biatlonu.</li> </ul> <p>Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</p>	<h3>Objectives and competences:</h3>
--	--------------------------------------

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v biatlonu. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3>
--	--------------------------------------

### Metode poučevanja in učenja:

### Learning and teaching methods:



Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	
--	--

**Načini ocenjevanja: Delež/Weight Assessment:**

teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje. Študijsko gradivo.
- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pustovrh, J., Černohorski, B., & Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. *Coll. antropol.*, 30(4) 837-844.
- Pustovrh, J., & Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. *Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport*, 31(2), 37-45.
- Černohorski, B., Pustovrh, J., & Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. *Kinesiology*, 38(2), 143-157.
- Pustovrh, J., Jošt, B., & Vodičar, J. (1999). Analysis of the structure of competitive successfulness in biathlon. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 4(1), 171-185.

# BIATLON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Biatlon
<b>Course title:</b>	Biathlon
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076336
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1080

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Janez Pustovrh

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	
---	--

### Vsebina:

### Content (Syllabus outline):

<i>Vsebina predmeta - teorija:</i> Sklop 2 (2. letnik): <ul style="list-style-type: none"><li>Modeli organiziranosti panoge v svetu.</li><li>Organizacijski dejavniki uspešnosti (klubi in društva; nacionalna panožna zveza - Smučarska zveza Slovenije; vadbeni in tekmovalni objekti; tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj na mednarodnem in nacionalnem nivoju (sodniki in tehnični delegati).</li><li>Tehnologija priprave tekmovalnih objektov (priprava tekmovalnih prog in stadiona s streliščem).</li><li>Tehnologija priprave tekmovalnih rekvizitov (izbor, priprava in mazanje smuči; tehnologija merjenja drsnosti smuči, biatlonska puška...).</li><li>Trener in strokovni tim (vloga v procesu priprave športnikov).</li><li>Proces športnega treniranja v biatlonu:</li></ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredelitev procesa športnega treniranja (načela procesa športnega treniranja, zakonitosti procesa športnega treniranja, obremenitev in odmor v procesu športnega treniranja, športna forma...).</li> <li>• Upravljanja transformacijskega procesa (diagnoza, načrtovanje, programiranje, operativnost, evidenca, kontrola, obdelava informacij, analiza stanja, korekcija procesa...).</li> <li>• Izbor in usmerjanje kandidatov v športno panogo.</li> </ul> <p><i>Vsebinska predmeta – praktično delo:</i> Sklop 2 (2. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.</li> <li>• Tehnika in metodika biatlonskega streljanja.</li> <li>• Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolgah, nordijska hoja in nordijski tek).</li> <li>• Sodelovanje pri organizaciji tekmovanj v biatlonu.</li> <li>• Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v biatlonu.</li> <li>• Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>2. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>3. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.</li> <li>5. Prjahn, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.</li> <li>6. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>7. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh (prevod). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.</li> <li>8. IBU rules (2017). Mednarodna biatlonska zveza. Pridobljeno iz <a href="http://www.biathlonworld.com/downloads/">http://www.biathlonworld.com/downloads/</a>.</li> <li>9. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.</li> <li>10. Nietzsche, K. (1998). Biathlon – leistung, training, wettkampf. Wiesbaden: Limpert.</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so:</p> <p>Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu.</li> <li>• Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in biatlonskega</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3>
--	--------------------------------------

<p>streljanja ter poznali metodiko njihovega poučevanja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v biatlonu.</li> <li>• Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v biatlonu.</li> </ul> <p>Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</p>	
--	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<p>Znanje in razumevanje:  Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v biatlonu.  Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.</p>	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje. Študijsko gradivo.</li> <li>• Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Jošt, B., Pustovrh, J., &amp; Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Pustovrh, J., Černohorski, B., &amp; Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. <i>Coll. antropol.</i>, 30(4) 837-844.</li> <li>• Pustovrh, J., &amp; Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. <i>Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport</i>, 31(2), 37-45.</li> <li>• Černohorski, B., Pustovrh, J., &amp; Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. <i>Kinesiology</i>, 38(2), 143-157.</li> <li>• Pustovrh, J., Jošt, B., &amp; Vodičar, J. (1999). Analysis of the structure of competitive successfulness in biathlon. <i>Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis</i>, 4(1), 171-185.</li> </ul>

# BIATLON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Biatlon
<b>Course title:</b>	Biathlon
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076339
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1080

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Janez Pustovrh

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** Vpis v 3. letnik

**Prerequisites:**

### Vsebina:

### Content (Syllabus outline):

*Vsebina predmeta - teorija:*  
Sklop 3 (3. letnik):

- Zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij v procesu treniranja:
- Tehnična priprava (tehnike smučarskega teka, dinamična analiza klasične tehnike, dinamična analiza drsalne tehnike, metodika učenja in korekcije tehnik smučarskega teka, merski postopki pri analizi tehnik teka; tehnika in metodika biatlonskega streljanja, merski postopki za preverjanje strelske forme...),
- Kondicijska priprava (gibalne sposobnosti, metode in sredstva za razvoj sposobnosti, merski postopki za ugotavljanje stanja posameznih gibalnih sposobnosti...),
- Taktična priprava (strategija oblikovanja tekmovalne taktike v teku in streljanju),
- Psiho-socialna priprava (psihične lastnosti tekmovalcev, motivacija, socialni odnosi, vloga

<p>psihologa v strokovnem timu, metode psihične priprave...),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Splošna priprava (športni režim življenja, prehranjevanje, teoretične osnove procesa športnega treniranja, zdravstveno varstveni preventivni ukrepi...).</li> <li>• Izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov.</li> <li>• Znanstveno-raziskovalna dejavnost v biatlonu.</li> <li>• Praksa (pomoč odgovornemu trenerju pri izvedbi načrta procesa treniranja – vodenje dnevnika dela).</li> <li>• Opravljen sodniški izpit.</li> <li>• Izdelava dveh seminarских del s področja procesa treniranja v biatlonu (monografsko in raziskovalno delo).</li> </ul> <p><i>Vsebina predmeta – praktično delo:</i> Sklop 3 (3. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.</li> <li>• Tehnika in metodika biatlonskega streljanja.</li> <li>• Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolgah, nordijska hoja in nordijski tek).</li> <li>• Sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi procesa priprave športnikov v klubu oz. pri delu reprezentanc.</li> <li>• Udeležba na rekreativnem tekmovanju v smučarskem teku za SlovenSKI pokal.</li> </ul> <p>Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.</p>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>2. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>3. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.</li> <li>5. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.</li> <li>6. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>7. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh (prevod). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.</li> <li>8. IBU rules (2017). Mednarodna biatlonska zveza. Pridobljeno iz <a href="http://www.biathlonworld.com/downloads/">http://www.biathlonworld.com/downloads/</a>.</li> <li>9. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.</li> <li>10. Nietzsche, K. (1998). Biathlon – leistung, training, wettkampf. Wiesbaden: Limpert.</li> </ol>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p>	<h3>Objectives and competences:</h3>
--	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu.</li> <li>• Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in biatlonskega streljanja ter poznali metodiko njihovega poučevanja.</li> <li>• Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v biatlonu.</li> <li>• Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v biatlonu.</li> </ul> <p>Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</p>	
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v biatlonu. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje. Študijsko gradivo.</li> <li>• Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Jošt, B., Pustovrh, J., &amp; Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Pustovrh, J., Černohorski, B., &amp; Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. <i>Coll. antropol.</i>, 30(4) 837-844.</li> <li>• Pustovrh, J., &amp; Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. <i>Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport</i>, 31(2), 37-45.</li> <li>• Černohorski, B., Pustovrh, J., &amp; Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. <i>Kinesiology</i>, 38(2), 143-157.</li> <li>• Pustovrh, J., Jošt, B., &amp; Vodičar, J. (1999). Analysis of the structure of competitive successfulness in biathlon. <i>Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis</i>, 4(1), 171-185.</li> </ul>

# BIOMEHANIKA 2: ANALIZA GIBANJA IN OBREMENITEV ČLOVEŠKEGA TELESA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa
<b>Course title:</b>	Biomechanics 2: Analysis of movement and loadings of human body
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045147
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1018

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Matej Supej

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** vpis v 3. letnik študija

**Prerequisites:**

### Vsebina:

Predmet zajema tako teoretične kot tudi praktične vsebine analiziranja človeškega gibanja in modeliranja obremenitev človeškega telesa.

- Koncepti razmišljanja v biomehaniki
- Kvalitativna in kvantitativna analiza
- Opazovani sistemi človeka
  - Točkasto telo, togo telo, sistem točkastih in sistem togih teles
- Definicija prostora
  - Koordinatni sistemi (kartezični, polarni, globalni, somatski)
- Kinematika

### Content (Syllabus outline):

The first module covers both theoretical and practical contents of analysing human movement and modelling the mechanical loads on the human body.

Concepts of thinking in biomechanics  
Qualitative and quantitative analysis  
Observed systems of man

- point object, a rigid body, a system of point objects, and a rigid body system

Definition of space

- Coordinate systems (Cartesian, polar, global, somatic)

Kinematics



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opis gibanja v različnih prostostnih stopnjah</li> <li>• Diskretni podatki</li> <li>• Linearna aproksimacija</li> <li>• Osnove 2D kinematičnih meritev, analiza in obdelava podatkov</li> <li>• Dinamika/kinetika       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sila in meritev sile reakcije podlage</li> <li>• Ravnotežje/ravnovesje in podporna ploskev</li> </ul> </li> <li>• Mišično skeletni sistem</li> <li>• Osnovne prostostne stopnje gibanja sklepov       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razlike med 2D in 3D obravnavo</li> <li>• Gibanje kolenskega sklepa in sklopljene prostostne stopnje gibanja</li> </ul> </li> <li>• Model človeka in antropometrija       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolžine segmentov</li> <li>• Gostota telesa in gostota segmentov</li> <li>• Antropometrijske tabele</li> <li>• Masa segmenta</li> <li>• Težišče segmenta</li> <li>• Vztrajnostni moment segmenta</li> </ul> </li> <li>• Biomehanski modeli: vhodno/izhodni parametri</li> <li>• Mišično-skeletni navori in sile</li> <li>• Anatomijski in segmentni model</li> <li>• Kvazi-statična in dinamična obravnava obremenitev sklepov       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogoji uporabe</li> <li>• Primer kvazistatična obravnave: bipedalne hoja</li> </ul> </li> <li>• Segmentni model in sistem prostih teles</li> <li>• Sila kost na kost, sklepne reakcijske sile, mišični navor, mišična sila       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obremenitve sklepov med različnimi gibalnimi nalogami</li> <li>• Pravilno dvigovanje bremen</li> </ul> </li> <li>• Obremenjevanje in razbremenjevanje</li> <li>• Obravnava kompleksnih sklepov</li> <li>• Obravnava dvosklepnih mišic</li> <li>• Mehansko delo, energija in moč</li> <li>• Energijska analiza in specialne metode energijskih obravnav v analizi gibanja</li> <li>• Razlika med internim (segmenti) in eksternim delom (zunanja obremenitev)       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemi obravnave</li> </ul> </li> <li>• Učinkovitost gibanja       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problem negativnega dela</li> </ul> </li> <li>• Metabolno delo</li> <li>• Pozitivno in negativno delo mišic</li> <li>• Moč in energija</li> <li>• "Zunanje" mehansko delo</li> <li>• Ko-kontraktacija – vzrok za neučinkovito gibanje</li> <li>• Pretoki energij</li> <li>• Energija shranjena v gibanju segmentov</li> <li>• Izmenjava energije</li> <li>• Skupna energija več-segmentnega telesa</li> <li>• Osnove razumevanja modeliranja mišično-skeletnega sistema v posebnih računalniških programih, primer »Anybody«</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A description of the movement in different degrees of freedom</li> <li>• Discrete data</li> <li>• Linear approximation</li> <li>• Basics of 2D kinematics measurements, analysis and data processing</li> <li>• Kinematic analysis of selected sports movements</li> <li>Dynamics / kinetics       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Force and measurement of the ground reaction force</li> <li>• Static and quasi-static treatment of joint forces and torques joints in selected examples</li> <li>• Balance and support surface</li> </ul> </li> <li>Musculoskeletal system</li> <li>Human model and anthropometry       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segment lengths</li> <li>• Body density and segment density</li> <li>• Anthropometric tables</li> <li>• Segment weight</li> <li>• The center of gravity of the segment</li> <li>• The moment of inertia of the segment</li> </ul> </li> <li>Biomechanical models: input / output parameters       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musculoskeletal torques and forces</li> <li>• Anatomical and segmental model</li> <li>• Quasi-static and dynamic treatment of joint loads</li> <li>• Segment model and free body system</li> </ul> </li> <li>Bone- on-bone forces, joint reaction forces, muscle torque, muscle force</li> <li>Loads of joints at different movements</li> <li>Proper lifting of loads       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loading and relieving</li> <li>• Treatment of complex joints</li> <li>• Treatment of biarticular muscles</li> <li>• Mechanical work, energy and power</li> <li>• Energy analysis and special methods of energy analysis in motion analysis</li> <li>• The difference between the internal and the external work</li> <li>• Efficiency of motion</li> </ul> </li> <li>The problem of negative work       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metabolic work</li> <li>• Positive and negative muscle work</li> <li>• Power and energy</li> <li>• "External" mechanical work</li> <li>• Co-contraction - the cause of ineffective movement</li> <li>• Energy flows</li> <li>• Energy stored in segment movements</li> <li>• Exchange of energy</li> <li>• Total energy of a multi-segment body</li> <li>• Musculoskeletal modeling in special computer programs, example "Anybody"</li> </ul> </li> <li>Oscillations       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigen frequencies</li> <li>• Walking fluctuations</li> <li>• Forced oscillation and resonance and connection with human movement</li> </ul> </li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modeliranje segmentov in njihove fizikalne lastnosti</li> <li>• Različni modeli in lastnosti mišic</li> <li>• Problematika modeliranja pri »podvajanju« mišic za opravljanje iste gibalne naloge</li> <li>• Izhodni biomehanski parametri pri izbranih gibalnih nalogah</li> <li>• Modeliranje mišične energetske porabe in učinkovitosti v primerjavi z metabolo porabo (porabo kisika)</li> <li>• Bosonogi in klasični tek: dostopanje na sprednji, srednji in zadnji del stopala</li> <li>• Nihanje <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lastne frekvence</li> </ul> </li> <li>• Nihanje pri hoji</li> <li>• Vsiljeno nihanje in resonanca ter povezava s človeškim gibanjem <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lastne frekvence</li> <li>• Problemi vibracij</li> </ul> </li> <li>• Razlika v dinamskih parametrih hoje in teka <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomehanika teka: sistem masa-vzmet</li> </ul> </li> <li>• Biomehanika vertikalnega skoka <ul style="list-style-type: none"> <li>• Časovno sosledje aktivacij biartikularnih mišic v povezavi z ustrezno mehaniko gibanja segmentov telesa</li> <li>• Primerjava problematike skoka v robotiki</li> </ul> </li> <li>• Izbrane aktualne vsebine iz analize gibanja in obremenitve človeškega telesa</li> </ul>	<p>Difference in dynamic parameters of walking and running</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomechanics of running: mass-spring system</li> </ul> <p>Basics of bipedal walking - quasi-static modelling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inverted pendulum model</li> <li>• Complex walk model</li> </ul> <p>Biomechanics of the vertical jump</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Time sequence of biarticular muscles activations in conjunction with appropriate movement of body segments</li> <li>• Problem of jumping in robotics</li> </ul> <p>Selected actual topics from the analysis of movement and load of the human body:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentals of knee joint biomechanics</li> <li>• Differences between 2D and 3D treatment</li> <li>• Movement of the knee joint and the coupled degree of freedom of movement</li> <li>• Basic biomechanics of the spine</li> <li>• Shod and barefoot running</li> </ul> <p>Vibrations</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Winter D. A.: Biomechanics and motor control of human movement (3rd ed.). New York: J. Willey, 2004.</li> </ul> <p>Dopolnilna literatura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zastiorsky, V. M.: Kinetics of human motion. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.</li> <li>• Davidovits, P. Physics in Biology and Medicine (3rd ed.). London: Academic Press (Elsevier), 2008.</li> <li>• Matjačić, Z.: Osnove biomehanike bipedalne hoje. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, 2006.</li> <li>• Supej, M, Miklavc, M. Vibracije med različnimi oblikami tehnike alpskega smučanja: študija primera. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 107-113</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p><i>Cilji</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati osnovne biomehanske parametre v povezavi z analizo gibanja človeka.</li> <li>• Spoznati vpliv okolice na obremenitev človeškega telesa.</li> <li>• Osvojiti osnovna matematično biomehanska orodja za obravnavo segmentov človeškega telesa.</li> <li>• Osvojiti kvazistatično in dinamično modeliranje sklepnih reakcijskih sil, sil med sklepnimi površinami in mišičnih sil.</li> <li>• Spoznati mehansko energijo in energijska učinkovitost gibanja človeka.</li> <li>• Spoznati nihanja in vibracije ter povezave z odzivi človeškega telesa.</li> </ul>	<p><i>Objectives and competences:</i></p> <p><i>Goals</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To learn basic biomechanical parameters in connection with the analysis of human movement.</li> <li>• To understand the influence of the environment on the load of the human body.</li> <li>• Conquer basic mathematical biomechanical tools for dealing with segments of the human body.</li> <li>• Conquer quasistatic and dynamic modeling of joint reaction forces, forces between joint surfaces and muscle forces.</li> <li>• To learn the mechanical energy and energy efficiency of human movement.</li> <li>• To learn about vibrations and vibrations and links to human body responses.</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati nekatere izbrane mehanske značilnosti bipedalne hoje, teka, skoka in drugih gibalnih nalog</li> </ul> <p><i>Splošne kompetence</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost iskanja novih dejstev, njihove interpretacije in integracije v kontekst študija</li> <li>• Sposobnost prepoznavati in preučevati posledice interakcije okolja in človeka in preventivno delovanje s ciljem trajnostnega razvoja</li> <li>• dela, na nacionalni in mednarodni ravni, na področju kineziologije in presečnih ved</li> <li>• Sposobnost kritičnega preverjanja informacij in predvidevanja rešitev in posledic</li> </ul> <p><i>Predmetnospecifične kompetence</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poglobljeno poznavanje interakcije človeka in okolja</li> <li>• Funkcionalno razumevanje delovanja mišično-skeletnega sistema</li> <li>• Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze obremenitev človeškega telesa pri različnih gibalnih nalogah</li> <li>• Sposobnost poznavanja sodobnih biomehanskih metod na področju analize, razumevanja, preventive in varovanja zdravja</li> </ul> <p>Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko človeškega gibanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• To learn about some selected mechanical characteristics of bipedal walking, running, jumping and other movable tasks</li> </ul> <p><i>General competences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to search for new facts, their interpretation and integration into the context of studies</li> <li>• Ability to recognize and study the consequences of interaction between the environment and man and preventive action with the goal of sustainable development</li> <li>• work, at national and international level, in the field of kinesiology and cross-cutting</li> <li>• Ability to critically verify information and anticipate solutions and consequences</li> </ul> <p><i>Subject-specific competences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In-depth knowledge of the interaction between humans and the environment</li> <li>• Functional understanding of the functioning of the musculoskeletal system</li> <li>• Ability to abstract, analyze and synthesize the load of the human body in various motive tasks</li> <li>• Ability to know modern biomechanical methods in the field of analysis, understanding, prevention and protection of health</li> <li>• Ability to interdisciplinary integration of knowledge of science, intertwined with the biomechanics of human movement</li> </ul>
--	--

### **Predvideni študijski rezultati:**

#### *Znanje in razumevanje:*

Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov delovanja gibalnega aparata, njegovih obremenitev in zdravstvenih posledic pri nekaterih vsakodnevnih in športnih obremenitvah. Poznavanje modelov gibanja človeka mu omogoča posploševanje, abstrahiranje, analiziranje in optimiranje gibalnih verig. Študent razume tudi nekatere odzive človeškega telesa na nihanja in vibracije. Spozna se z osnovami računalniškega modeliranja človeškega telesa.

#### *Uporaba*

Temeljno poznavanje vzrokov gibanja človeka v odnosu na okolje. Poznavanje temeljnih zakonitosti obremenitve posameznih delov telesa, kar je neposredno povezano z zdravim načinom gibanja in uspešno ter varno vadbo različnih populacij ljudi v različnih vadbenih okoljih.

#### *Prenosljive spretnosti:*

Študent pridobi tudi nekatera znanja za diagnostično in industrijsko raziskovalno-razvojno delo.

### **Intended learning outcomes:**

#### *Knowledge and Understanding:*

Knowing and understanding the basic concepts of the operation of the moving apparatus, its burdens and the health consequences of some everyday and sporting loads. Knowledge of models of human movement allows him to generalize, abstract, analyze and optimize movement chains. The student also understands some of the responses of the human body to oscillation and vibration. He is familiar with the basics of computer modeling of the human body.

#### *Use*

Basic knowledge of the causes of human movement in relation to the environment. Knowing the basic laws of loading individual parts of the body, which is directly related to the healthy way of movement and successful and safe exercise of different populations of people in different training environments.

#### *Transferable skills:*

The student also acquires some knowledge for diagnostic and industrial research and development work.

### **Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, laboratorijske vaje, vaje in domače naloge

### **Learning and teaching methods:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Ustni izpit in opravljene domače naloge	100,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Redni prof. dr. Matej Supej ima objavljenih 69 izvirnih znanstvenih člankov in ima 277 (WoS) in 324 (Scopus) čistih citatov v zadnjih 10 letih; 3 pregledne znanstvene članke, ima vrsto vabljenih predavanj na mednarodnih znanstvenih konferencah; prejel dve nagradi za izjemne znanstvene dosežke na področju družboslovja v Sloveniji v letu 2012 (mišično skeletno modeliranje in metoda učinkovitosti ter uspešnosti pri smučarskem teku) in 2013 (inovativni pristop merjenje zračnega upora med smučanjem) in nagrado za inovacijo na področju merilnih tehnologij (fuzija inercialne obleke in GNSS sistema) v letu 2007 na mednarodni znanstveni konferenci ter ima po vrednotenju bibliografskih kazalcev po merilih ARRS skupni h indeks h10=10, ARRS oceno 1045, A''=137 in A'=523. Najpomembnejši izvirni znanstveni prispevki povezani z vsebinami predmeta so naslednji:**

1. SUPEJ, Matej, OGRIN, Jan, HOLMBERG, Hans-Christer. Whole-body vibrations associated with alpine skiing : a risk factor for low back pain?. *Frontiers in physiology*, ISSN 1664-042X, 2018, 9 str., ilustr.

[https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00204/full?utm\\_source=Email\\_to\\_authors&utm\\_medium=Email&utm\\_content=T1\\_11.5e1\\_author&utm\\_campaign=Email\\_publication&field=&journalName=Frontiers in Physiology&id=332711](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00204/full?utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers%20in%20Physiology&id=332711), doi: [10.3389/fphys.2018.00204](https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00204). [COBISS.SI-ID [5270449](https://www.cobiss.si/id/5270449)], [JCR, SNIP, WoS do 30. 3. 2018: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, Scopus do 17. 3. 2018: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0]

2. SWARÉN, M., STÖGGL, Thomas, SUPEJ, Matej, ERIKSSON, A. Usage and validation of a tracking system to monitor position and velocity during cross-country skiing. *International journal of performance analysis in sport*, ISSN 1474-8185, 2016, vol. 16, no. 2, str. 769-785, tabele, ilustr.

<http://www.ingentaconnect.com/content/uwic/uipa>. [COBISS.SI-ID [4905905](https://www.cobiss.si/id/4905905)], [JCR, SNIP, WoS do 5. 11. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, Scopus do 4. 8. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0]

3. PANJAN, Andrej, SUPEJ, Matej, ROŠKER, Jernej, ŠARABON, Nejc. Reliability and sensitivity of a novel dynamic balance test for alpine skiers. *Measurement : journal of the International Measurement Confederation*, ISSN 0263-2241. [Print ed.], 2016, vol. 85, str. 13-19, doi: [10.1016/j.measurement.2016.02.014](https://doi.org/10.1016/j.measurement.2016.02.014). [COBISS.SI-ID [1538189764](https://www.cobiss.si/id/1538189764)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, Scopus do 7. 3. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0]

4. NEMEC, Bojan, PETRIČ, Tadej, BABIČ, Jan, SUPEJ, Matej. Estimation of alpine skier posture using machine learning techniques. *Sensors*, ISSN 1424-8220, 2014, vol. 14, no. 10, str. 18898-18914, doi: [10.3390/s141018898](https://doi.org/10.3390/s141018898). [COBISS.SI-ID [28015143](https://www.cobiss.si/id/28015143)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, Scopus do 27. 3. 2018: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2]

5. SUPEJ, Matej, ČUK, Ivan. Comparison of global navigation satellite system devices on speed tracking in road (Tran)SPORT applications. *Sensors*, ISSN 1424-8220, 2014, vol. 14, no. 12, str. 23490-23508, doi: [10.3390/s141223490](https://doi.org/10.3390/s141223490). [COBISS.SI-ID [4595377](https://www.cobiss.si/id/4595377)], [JCR, SNIP, WoS do 8. 2. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, Scopus do 22. 3. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0]

6. ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606-619, tabele, graf. prikazi.

<http://www.jssm.org/gecc.php?id=jssm-14-606.xml>, <http://www.jssm.org/content.php>. [COBISS.SI-ID [28789799](https://www.cobiss.si/id/28789799)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4]

7. VAVERKA, František, JAKUBSOVA, Zlatava, JANDACKA, Daniel, ZAHRADNIK, David, FARANA, Roman, UCHYTIL, Jaroslav, SUPEJ, Matej, VODIČAR, Janez. The influence of an additional load on time and force changes in the ground reaction force during the countermovement vertical jump. *J. Human Kinet.*, 2013, vol. 38, str. 191-200, tabele, graf. prikaz. <http://www.johk.pl/files/johk-vol38-2013-20.pdf>, [http://www.johk.pl/volume\\_38.html](http://www.johk.pl/volume_38.html), <http://www.johk.pl/>, doi: [10.2478/hukin-2013-0059](https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0059). [COBISS.SI-ID [4404913](https://www.cobiss.si/id/4404913)], [JCR]

kategorija: 1A4 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologija ni verificirana

točke: 6.88, št. avtorjev: 8

8. SUPEJ, Matej, SÆTRAN, L., OGGIANO, Lucca, ETTEMA, Gertjan, ŠARABON, Nejc, NEMEC, Bojan, HOLMBERG, Hans-Christer. Aerodynamic drag is not the major determinant of performance during giant slalom skiing at the elite level. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2013, vol. 23, no. 1, str. e38-e47, ilustr. <http://onlinelibrary.wiley.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1111/sms.12007/pdf>, doi: [10.1111/sms.12007](https://doi.org/10.1111/sms.12007). [COBISS.SI-ID [4296113](https://www.cobiss.si/id/4296113)], [JCR, WoS do 22. 2. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 8. 2013: št.

citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, normirano št. čistih citatov (NC): 1] kategorija: 1A1 (Z1, A'); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 19.03, št. avtorjev: 7

**9.** HOLMBERG, L. Joakim, LUND OHLSSON, Marie, SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. Skiing efficiency versus performance in double-poling ergometry. *Comput. methods biomech. biomed. eng.*, 2012, vol. 15, no. , str. 1-6, ilustr., tabeli, doi: [10.1080/10255842.2011.648376](https://doi.org/10.1080/10255842.2011.648376). [COBISS.SI-ID [4172465](#)], [JCR] kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologija ni verificirana točke: 20.37, št. avtorjev: 4

**10.** SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. A new time measurement method using a high-end global navigation satellite system to analyze alpine skiing. *Res. q. exerc. sport*, 2011, vol. 82, no. 3, str. 400-411, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4109745](#)], [JCR, WoS do 7. 8. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 8, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A1 (Z1, A", A'); uvrstitev: SSCI, SCI, ERIHB, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 50, št. avtorjev: 2

**11.** SUPEJ, Matej, KIPP, R., HOLMBERG, Hans-Christer. Mechanical parameters as predictors of performance in alpine world cup slalom racing. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2011, vol. 21, no. 6, str. 72-81, ilustr., tabeli, doi: [10.1111/j.1600-0838.2010.01159.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01159.x). [COBISS.SI-ID [3856817](#)], [JCR, WoS do 2. 10. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.33, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 8, čistih citatov (CI): 7, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.33, normirano št. čistih citatov (NC): 5] kategorija: 1A1 (Z1, A'); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 39.08, št. avtorjev: 3

**12.** ANDERSSON, Erik, SUPEJ, Matej, SANDBAKK, O, SPERLICH, B, STÖGGL, Thomas, HOLMBERG, Hans-Christer. Analysis of sprint cross-country skiing using a differential global navigation satellite system. *European journal of applied physiology*. [Online izd.], 2010, vol. 110, no. 3, str. 585-595, tabele, graf. prikazi, doi: [10.1007/s00421-010-1535-2](https://doi.org/10.1007/s00421-010-1535-2). [COBISS.SI-ID [3865521](#)], [JCR, WoS do 1. 10. 2013: št. citatov (TC): 11, čistih citatov (CI): 11, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.83, normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do 27. 8. 2013: št. citatov (TC): 15, čistih citatov (CI): 15, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.50, normirano št. čistih citatov (NC): 10] kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 16.65, št. avtorjev: 6

**13.** SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. How gate setup and turn radii influence energy dissipation in slalom ski racing. *J. appl. biomech.*, 2010, vol. 26, no. 4, str. 454-464, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3935665](#)], [JCR, WoS do 15. 4. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 5. 6. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1] kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 38.02, št. avtorjev: 2

**14.** SUPEJ, Matej. 3D measurements of alpine skiing with an inertial sensor motion capture suit and GNSS RTK system. *J. sports sci.*. [Print ed.], 2010, vol. 28, no. 7, str. 759-769, tabele. [COBISS.SI-ID [3834033](#)], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 17. 9. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 8.00, normirano št. čistih citatov (NC): 5] kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 93.14, št. avtorjev: 1

**15.** SUPEJ, Matej. Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 2008, vol. 24, no. 2, str. 121-129, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [3267505](#)], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 30. 1. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 80, št. avtorjev: 1

**16.** HÉBERT-LOSIER, Kim, SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. Biomechanical factors influencing the performance of elite alpine ski racers. *Sports medicine*, ISSN 1179-2035. [Online ed.], Apr. 2014, iss. 4, str. 519-533, tabele. <http://link.springer.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/journal/40279/44/4/page/1>, doi: [10.1007/s40279-013-0132-z](https://doi.org/10.1007/s40279-013-0132-z). [COBISS.SI-ID [4450481](#)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 16, čistih citatov (CI): 13, Scopus do 27. 3. 2018: št. citatov (TC): 15, čistih citatov (CI): 12]

- 17.** SUPEJ, Matej, SENNER, Veit, PETRONE, Nicola, HOLMBERG, Hans-Christer. Reducing the risks for traumatic and overuse injury among competitive alpine skiers. *British journal of sports medicine*, ISSN 1473-0480. Online ed., 2017, no. 1, vol. 51, str. 1-2. <http://bjsm.bmj.com/content/51/1/1>, <http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/51/1/1.full.pdf>, doi: [10.1136/bjsports-2016-096502](https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096502). [COBISS.SI-ID [4962993](#)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 1, Scopus do 29. 3. 2018: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 1]
- 18.** ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. *J. strength cond. res.*, 2009, vol. 23, no. 3, str. 1029-1036, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3633841](#)], [JCR, WoS do 13. 8. 2013: št. citatov (TC): 8, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 6, Scopus do 9. 7. 2013: št. citatov (TC): 10, čistih citatov (CI): 10, čistih citatov na avtorja (CIAu): 5.00, normirano št. čistih citatov (NC): 7] kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD  
točke: 41.9, št. avtorjev: 2
- 19.** SUPEJ, Matej. Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 2008, vol. 24, no. 2, str. 121-129, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [3267505](#)], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 30. 1. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD  
točke: 80, št. avtorjev: 1

# BIOMEHANIKA ŠPORTA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Biomehanika športa 1
<b>Course title:</b>	Biomechanics of sport 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042625
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1035

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Matej Supej, prof. dr. Otmar Kugovnik

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Jih ni	None
--------	------

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Biomehanika kot interdisciplinarna veda <ul style="list-style-type: none"><li>• Uvod</li><li>• Merjenje in opis</li><li>• Matematična orodja analize biomehanskih izmerjenih parametrov</li><li>• Kinematika</li><li>• Dinamika</li></ul> Kinematika <ul style="list-style-type: none"><li>• Uvod z repitorem analize in vektorskega računa</li><li>• Zgodovinski razvoj</li><li>• Osnovni kinematični parametri</li><li>• Osnove merilnih tehnik</li></ul> Dinamika	Biomechanics as an interdisciplinary science <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction</li><li>• Measurement and description</li><li>• Mathematical tools for analyzing biomechanical measured parameters</li><li>• Kinematics</li><li>• Dynamics</li></ul> Kinematics <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction with a repeater of vector analysis</li><li>• Historical development</li><li>• Basic kinematic parameters</li><li>• Basics of measuring techniques</li></ul> Dynamics <ul style="list-style-type: none"><li>• Fundamentals of Newtonian mechanics</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnove Newtonovske mehanike</li> <li>• Zunanje sile delujoče na športnika</li> <li>• Gibalna količina, sunek sile, navor, vrtilna količina</li> <li>• Modeliranje krožnih gibanj v športu</li> <li>• Optimizacija nekaterih športnih tehnik</li> <li>• Ravnotežje in problem stabilnosti športnika</li> </ul> <p>Mehansko delo, energija in moč</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definicija in teorija</li> <li>• Modeliranje športnih gibanj s pomočjo energijskih zakonov</li> </ul> <p>Modeli obravnave športnika in športnih rekvizitov v interakciji z okolico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistem masne točke</li> <li>• Sistem več masnih točk</li> <li>• Togo telo</li> <li>• Sistem togih teles – osnove antropometrije</li> </ul> <p>Osnove merjenja v Biomehaniki športa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• External forces acting on the athlete</li> <li>• Momentum, force, torque, angular momentum</li> <li>• Modeling of circular movements in sport</li> <li>• Optimizing some sport techniques</li> <li>• The balance and problem of the athlete's stability</li> </ul> <p>Mechanical work, energy and power</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition and theory</li> <li>• Modeling sports movement through energy laws</li> </ul> <p>Models of treatment of athletes and sports equipment in interaction with the environment:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mass point system</li> <li>• Sistem of several mass points</li> <li>• Rigid body</li> <li>• Sistem of rigid bodies – basis of anthropometry</li> </ul> <p>Basics of measurement in Biomechanics of Sport</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Carr G.: Mechanics of sport. Champaign (IL) [etc.] : Human kinetics, 1997.
  - Enoka, R.M. (1994) Neuromechanical basis of kinesiology (poglavja od 4 do 8). Human Kinetics, Champaigne.
  - Hay J.G.: The biomechanics of sport techniques 2nd ed., Prentice hall 1978
  - Howe J, The new skiing mechanics 2nd ed., McIntire publishing 2001
  - Kladnik, R. Visokošolska fizika. – DZS: Ljubljana 1989.
  - Krajnik, J.: Biomehanika. Ljubljana, Inštitut RS za rehabilitacijo, 2003.
  - Kugovnik O.: Let žoge pri ravnem servisu, dizertacija. – Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 1989.
  - Kugovnik O.: Kinetična analiza izmeta pri košarki. – Ljubljana: Fakulteta za šport, 1994.
  - Kugovnik O., Supej, M., Nemeč, B. Biomehanika alpskega smučanja. – Fakulteta za šport: Ljubljana 2003.
  - Lind D.: The physics of skiing : skiing at the triple Point. New York : Springer, cop. 1996.
  - Morris S.A.: The mathematics of projectiles in sport, Cambridge University press 1991
  - Sevšek, F.: Biomehanika. Ljubljana, UL, Visoka šola za zdravstvo, 2004.
  - Supej, M. Biomehanika 1 [Elektronski vir] : učbenik za študente Fakultete za šport. - Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2011
- Dostop: <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/monografije/SupejBiomehanika1.pdf>

### Cilji in kompetence:

- Cilji
- Spoznati osnovne biomehanske parametre.
  - Spoznati vpliv okolice na gibanje športnika v prostoru.
  - Osvojiti osnovna matematično biomehanska orodja.
  - Osvojiti kvazistatično in dinamično modeliranje.
  - Spoznati mehansko energijo v povezavi z gibanjem športnika in njegovih rekvizitov.
  - Spoznati nekatere izbrane mehanske značilnosti različnih športov
- Splošne kompetence*
- Sposobnost iskanja novih dejstev, njihove interpretacije in integracije v kontekst študija
  - Sposobnost prepoznavati in preučevati posledice interakcije okolja in človeka in preventivno delovanje s ciljem trajnostnega razvoja
  - Sposobnost kritičnega preverjanja informacij in predvidevanja rešitev in posledic

### Objectives and competences:

- Goals*
- Get to know the basic biomechanical parameters
  - To understand the influence of the environment on the movement of an athlete in the space.
  - Understanding basic mathematical biomechanical tools.
  - Understanding quasistatic and dynamic modeling.
  - To understand about mechanical energy in connection with the movement of the athlete and his props.
  - Get to know some of the selected mechanical characteristics of different sports
- General competences*
- Ability to search for new facts, their interpretation and integration into the context of studies
  - Ability to recognize and study the consequences of interaction between the environment and man



<p><i>Predmetnospecifične kompetence</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnovno poznavanje interakcije športnika z okoljem</li> <li>• Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze gibanja športnika</li> <li>• Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko gibanja športnika</li> </ul>	<p>and preventive action with the goal of sustainable development</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to critically verify information and anticipate solutions and consequences</li> </ul> <p><i>Course-specific competences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic knowledge of the interaction of an athlete with the environment</li> <li>• Ability to abstract, analyze and synthesize the athlete's movement</li> </ul> <p>Ability to interdisciplinary integrate knowledge of science, intertwined with the biomechanics of the athletes' movement</p>
--	--

### **Predvideni študijski rezultati:**

<p><i>Znanje in razumevanje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študent bo pridobil znanja fizikalnih količin, fizikalnih pojmov in principov, s katerimi razlagamo različne modele gibanj. Poznavanje modelov gibanja človeka mu omogoča posploševanje, abstrahiranje, analiziranje in optimiranje gibalnih verig.</li> <li>• Študent pridobi razumevanje delovanja človekovega organizma v interakciji z življenjskim okoljem. Pridobljeno znanje mu omogoča kritično razumevanje obremenitve telesa in s tem tudi osnove varnega in zdravega gibanja.</li> <li>• Spozna osnove merilne tehnologije vezane na biomehaniko športa.</li> <li>• Celoten proces mu omogoča globlje in kritično razumevanje dosegljive strokovne in znanstvene literature.</li> </ul> <p><i>Uporaba</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pridobljena znanja omogočajo temelj za razumevanje metodologij in didaktik različnih športnih zvrsti in drugih gibalnih nalog. Hkrati so pridobljena znanja osnova za prepoznavanje varnega in zdravega načina gibanja. Nauči se zastaviti in rešiti konkretne probleme, kar je osnova vseh tehničnih in vodstvenih poklicev.</li> </ul> <p><i>Prenosljive spretnosti:</i></p> <p>Vsebine so temeljno znanje za med-predmetno povezovanje naravoslovja in tehnologije z družboslovjem in humanistiko. Povezana so neposredno z nekaterimi drugimi vsebinami na smeri Kineziologija kot so Biofizika, Statistika in Linearna algebra ter hkrati predstavljajo nekatera temeljna znanja za biomehaniko mišic, ergonometrijo, metodologije različnih športnih zvrsti/gibalnih nalog, tudi vezanih na gibalni razvoj človeka, kineziometrijo in telesno pripravo. Zastavljanje in reševanje problemov v realnem in abstraktnem prostoru, ki se jih študent priuči, so temeljna znanja za uspešno analitično in kvantitativno iskanje rešitev. Pridobi tudi spretnosti interpretiranja podatkov, identifikacije in reševanje problemov, sinteze, refleksij na prebrano literaturo.</p>
---

### **Intended learning outcomes:**

<p><i>Knowledge and Understanding:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The student will acquire knowledge of physical quantities, physical concepts and principles, with which different models of movements are explained. Knowledge of models of human movement allows him to generalize, abstract, analyze and optimize movement chains.</li> <li>• The student acquires an understanding of the functioning of the human organism in interaction with the living environment. The acquired knowledge enables him to critically understand the load of the body and thus the basis of safe and healthy movement.</li> <li>• Student gets familiar with the basics of measuring technology related to biomechanics of sport.</li> <li>• The whole process enables a deeper and more critical understanding of available professional and scientific literature.</li> </ul> <p><i>Usage</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The acquired knowledge provides the basis for understanding the methodologies and didactics of various sports genres and other movable tasks. At the same time, the acquired knowledge is the basis for recognizing a safe and healthy mode of movement. Learn to confront and solve specific problems, which is the basis of all technical and management professions.</li> </ul> <p><i>Transferable skills:</i></p> <p>The content is a basic knowledge of inter-subject integration of science and technology with social sciences and humanities. They are directly related to some other topics in the direction of Kinesiology such as Biophysics, Statistics and Linear Algebra, and at the same time they present some basic knowledge of muscle biomechanics, ergonomics, methodologies of various sports genres / motility assignments, also related to the movement of man, kinesiometry and physical preparation. The placement and solving of problems in the real and abstract space, which the student learns, are basic knowledge for successful analytical and quantitative search of solutions. He also acquires skills in interpreting data, identifying and solving problems, synthesizing, reflections on reading literature.</p>
---

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, vaje in domače naloge

**Learning and teaching methods:**

Lectures, exercises and homework

**Načini ocenjevanja:**

Pisni izpit Opravljene domače naloge

**Delež/Weight**

100,00 %

**Assessment:**

Written exam, completed homeworks

**Reference nosilca/Lecturer's references:****Znanstveni članki:**

**Prof. Otmar Kugovnik ima objavljenih 37 izvirnih znanstvenih člankov in ima več vabljenih predavanj.**

**Redni prof. dr. Matej Supej ima objavljenih 69 izvirnih znanstvenih člankov in ima 277 (WoS) in 324 (Scopus) čistih citatov v zadnjih 10 letih; 3 pregledne znanstvene članke, ima vrsto vabljenih predavanj na mednarodnih znanstvenih konferencah; prejel dve nagradi za izjemne znanstvene dosežke na področju družboslovja v Sloveniji v letu 2012 (mišično skeletno modeliranje in metoda učinkovitosti ter uspešnosti pri smučarskem teku) in 2013 (inovativni pristop merjenje zračnega upora med smučanjem) in nagrado za inovacijo na področju merilnih tehnologij (fuzija inercialne obleke in GNSS sistema) v letu 2007 na mednarodni znanstveni konferenci ter ima po vrednotenju bibliografskih kazalcev po merilih ARRS skupni h indeks h10=10, ARRS oceno 1045, A''=137 in A'=523.**

**Najpomembnejši izvirni znanstveni članki nosilcev pa so naslednji:**

1. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej, ČOH, Milan. Influence of the ski side cut on vibrations in alpine skiing = Vpliv stranskega loka smučí na vibracije pri alpskem smučanju. *Kinesiology Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2000, letn. 6, št. 1/2, str. 47-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 919729]
2. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej. A skidding model for carving skis. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], december 2000, vol. 32, no. 2, str. 42-50, ilustr. [COBISS.SI-ID 15764519]
3. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, POGAČAR, Tomaž, ČOH, Milan. Measurement of trajectories and ground reaction forces in alpine skiing. Merjenje trajektorij in reakcijskih sil podlage pri alpskem smučanju. *Kinesiology Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 22-26. [COBISS.SI-ID 752338]
4. KUGOVNIK, Otmar, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Assessing the active drag in swimming using the kinematic and dynamic parameters. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 48-54. [COBISS.SI-ID 301489]
5. ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, DOLENEC, Aleš. Biomechanická analýza odrazu pri skoku do výšky. *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, 1995, let. 5, št. 4, str.32-35. [COBISS.SI-ID 108209]
6. SUPEJ, Matej, SÆTRAN, L., OGGIANO, Lucca, ETTEMA, Gertjan, ŠARABON, Nejc, NEMEC, Bojan, HOLMBERG, Hans-Christer. Aerodynamic drag is not the major determinant of performance during giant slalom skiing at the elite level. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2013, vol. 23, no. 1, str. e38-e47, ilustr. <http://onlinelibrary.wiley.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1111/sms.12007/pdf>, doi: 10.1111/sms.12007. [COBISS.SI-ID 4296113], [JCR, WoS do 22. 2. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, normirano št. čistih citatov (NC): 1] kategorija: 1A1 (Z1, A'); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 19.03, št. avtorjev: 7
7. SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. A new time measurement method using a high-end global navigation satellite system to analyze alpine skiing. *Res. q. exerc. sport*, 2011, vol. 82, no. 3, str. 400-411, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 4109745], [JCR, WoS do 7. 8. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 8, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A1 (Z1, A'', A'); uvrstitev: SSCI, SCI, ERIHB, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 50, št. avtorjev: 2
8. SUPEJ, Matej, KIPP, R., HOLMBERG, Hans-Christer. Mechanical parameters as predictors of performance in alpine world cup slalom racing. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2011, vol. 21, no. 6, str. 72-81, ilustr., tabeli, doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01159.x. [COBISS.SI-ID 3856817], [JCR, WoS do 2. 10. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.33, normirano št.

čistih citatov (NC): 3, [Scopus](#) do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 8, čistih citatov (CI): 7, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.33, normirano št. čistih citatov (NC): 5]

kategorija: 1A1 (Z1, A<sup>1</sup>); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

točke: 39.08, št. avtorjev: 3

**9.** SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. How gate setup and turn radii influence energy dissipation in slalom ski racing. *J. appl. biomech.*, 2010, vol. 26, no. 4, str. 454-464, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3935665](#)], [[JICR](#), [WoS](#) do 15. 4. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 5. 6. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

točke: 38.02, št. avtorjev: 2

**10.** SUPEJ, Matej. 3D measurements of alpine skiing with an inertial sensor motion capture suit and GNSS RTK system. *J. sports sci.*. [Print ed.], 2010, vol. 28, no. 7, str. 759-769, tabele. [COBISS.SI-ID [3834033](#)], [[JICR](#), [WoS](#) do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, [Scopus](#) do 17. 9. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 8.00, normirano št. čistih citatov (NC): 5]

kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

točke: 93.14, št. avtorjev: 1

**11.** SUPEJ, Matej. Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 2008, vol. 24, no. 2, str. 121-129, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [3267505](#)], [[JICR](#), [WoS](#) do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, [Scopus](#) do 30. 1. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

točke: 80, št. avtorjev: 1

# BIOMEHANIKA ŠPORTA 2

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Biomehanika športa 2
<b>Course title:</b>	Biomechanics of sport 2
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042727
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1111

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	0	15	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Matej Supej, prof. dr. Otmar Kugovnik

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Opravljen Biomehanika športa 1	
--------------------------------	--

**Prerequisites:**

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Uvod v biomehaniko izbranih športnih gibanj Razdelitev športov glede na interakcijo športnika z okolico Biomehansko modeliranje nekaterih značilnosti izbranih športov <ul style="list-style-type: none"><li>• Atletika<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprint</li><li>• Skoki</li><li>• Meti</li></ul></li><li>• Gimnastika<ul style="list-style-type: none"><li>• Osnovni statični gimnastični položaji</li><li>• Veletoč</li><li>• Prevrati prosto</li></ul></li><li>• Smučanje<ul style="list-style-type: none"><li>• Alpsko smučanje</li><li>• Teki</li></ul></li></ul>	Introduction to the biomechanics of selected sports movements Distribution of sports according to the interaction of the athlete with the environment Biomechanical modeling of certain characteristics of selected sports Athletics: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprint</li><li>• Jumps</li><li>• Targets</li></ul> Gymnastics: <ul style="list-style-type: none"><li>• Basic static gymnastic positions</li><li>• Forward giant swing</li><li>• Check freely</li></ul> Skiing: <ul style="list-style-type: none"><li>• Alpine skiing</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skoki</li> <li>• Vodni športi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plavanje</li> <li>• Jadranje</li> </ul> </li> <li>• Igre z žogo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Košarka</li> <li>• Odbojka</li> <li>• Nogomet</li> </ul> </li> <li>• Igre z loparji <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenis</li> <li>• Namizni tenis</li> </ul> </li> <li>• Golf</li> <li>• Ostali</li> </ul> <p>Kvalitativno in kvantitativno ocenjevanje biomehanskih parametrov športa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross country skiing</li> <li>• Ski jumping</li> </ul> <p>Water sports</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Swimming</li> <li>• Sailing</li> </ul> <p>Ball games</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketball</li> <li>• Volleyball</li> <li>• Football</li> </ul> <p>Games with rackets</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis</li> <li>• Table tennis</li> </ul> <p>Golf</p> <p>Others</p> <p>Qualitative and quantitative assessment of biomechanical parameters of sport</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Bartlett, R.: Introduction to Sports Biomechanics, Taylor & Francis 2007
  - Carr G.: Mechanics of sport. Champaign (IL) [etc.] : Human kinetics, 1997.
  - Hall, S.: Basic Biomechanics, McGraw-Hill 1999
  - Hay J.G.: The biomechanics of sport techniques 2nd ed., Prentice hall 1978
  - Howe J, The new skiing mechanics 2nd ed., McIntire publishing 2001
  - Knudson, D., Fundamentals of Biomechanics, Springer Science 2007
  - Kugovnik O.: Let žoge pri ravnem servisu, dizertacija. – Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 1989.
  - Kugovnik O.: Kinetična analiza izmeta pri košarki. – Ljubljana: Fakulteta za šport, 1994.
  - Kugovnik O., Supej, M., Nemec, B. Biomehanika alpskega smučanja. – Fakulteta za šport: Ljubljana 2003.
  - Lind D.: The physics of skiing : skiing at the triple Point. New York : Springer, cop. 1996.
  - Morris S.A.: The mathematics of projectiles in sport, Cambridge University press 1991
  - Supej, M. Biomehanika 1 [Elektronski vir] : učbenik za študente Fakultete za šport. - Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2011
- Dostop: <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/monografije/SupejBiomehanika1.pdf>  
Zatsiorsky, VM.: Biomechanics in sport, Blackwell Science, Inc. 2000

### Cilji in kompetence:

- Cilji
- Spoznati biomehanske modele različnih športnih gibanj glede na:
    - Interakcijo z okolico
    - Medij gibanja
    - Športne rekvizite
  - Spoznati omejitve in zakonitosti izbranih športov
  - Spoznati razliko med kvantitativnim in kvalitativnim ocenjevanjem gibanja športnika in njegovih rekvizitov.
- Splošne kompetence*
- Sposobnost iskanja novih dejstev, njihove interpretacije in integracije v kontekst študija
  - Sposobnost prepoznavati in preučevati posledice interakcije okolja in človeka in preventivno delovanje s ciljem trajnostnega razvoja
  - Sposobnost kritičnega preverjanja informacij in predvidevanja rešitev in posledic
- Predmetnospecifične kompetence*
- Poznavanje interakcije športnika z okoljem v različnih športih

### Objectives and competences:

- Goals*
- To get acquainted with biomechanical models of different sports trends according to:
    - Interaction with the environment
    - Movement medium
    - Sports requisites
  - Know the limitations and legality of selected sports
  - To recognize the difference between quantitative and qualitative assessment of the movement of an athlete and his props.
- General competences*
- Ability to search for new facts, their interpretation and integration into the context of studies
  - Ability to recognize and study the consequences of interaction between the environment and man and preventive action with the goal of sustainable development
  - Ability to critically verify information and anticipate solutions and consequences
- Subject-specific competences*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze gibanja športnika v izbranih športih</li> <li>• Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko gibanja v izbranih športih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowing the interaction of an athlete with the environment in various sports</li> <li>• Ability to abstract, analyze and synthesize the athlete's movement in selected sports</li> <li>• Ability to interdisciplinary integration of knowledge of science that intertwine with the biomechanics of movement in selected sports</li> </ul>
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

*Znanje in razumevanje:*

- Študent bo pridobil znanja fizikalnih količin, fizikalnih pojmov in principov, s katerimi razlagamo različne modele izbranih športnih gibanj. Poznavanje modelov gibanja človeka mu omogoča posploševanje, abstrahiranje, analiziranje in optimiranje gibalnih verig v izbranih športih.
- Študent pridobi razumevanje delovanja človekovega organizma v interakciji z življenjskim okoljem v izbranih športih. Pridobljeno znanje mu omogoča kritično razumevanje športnega, varnega in zdravega gibanja.
- Spozna razliko med kvantitativnim in kvalitativnim ocenjevanjem športnih gibanj.
- Celoten proces mu omogoča globlje in kritično razumevanje dosegljive strokovne in znanstvene literature.

*Uporaba*

- Pridobljena znanja omogočajo temelj za poglobljeno razumevanje metodologij in didaktik izbranih športov. Hkrati so pridobljena znanja osnova za prepoznavanje varnega in zdravega načina gibanja.

*Prenosljive spretnosti:*

Vsebine so temeljno znanje za med-predmetno povezovanje naravoslovja in tehnologije z družboslovjem in humanistiko. Predstavljajo enega od temeljev ustrezne, učinkovite in varne didaktike in metodike izbranih športov ter hkrati predstavljajo nekatera temeljna znanja za biomehaniko mišic, ergonometrijo, gibalni razvoj človeka, kineziometrijo in telesno pripravo. Zastavljanje in reševanje problemov v realnem in abstraktnem prostoru, ki se jih študent priuči, so temeljna znanja za uspešno analitično in kvantitativno iskanje rešitev. Pridobi tudi spretnosti interpretiranja podatkov, identifikacije in reševanje problemov, sinteze, refleksij na prebrano literaturo.

**Intended learning outcomes:**

*Knowledge and Understanding:*

- The student will acquire knowledge of physical quantities, physical concepts and principles, with which we will explain different models of selected sports movements. Knowledge of models of human movement enables him to generalize, abstract, analyze and optimize movement chains in selected sports.
- The student acquires an understanding of the functioning of the human organism in interaction with the living environment in selected sports. The acquired knowledge enables him to critically understand sports, safe and healthy movement.
- Recognizes the difference between the quantitative and qualitative evaluation of sports movements.
- The whole process enables a deeper and more critical understanding of available professional and scientific literature.

*Use*

- The acquired knowledge provides a basis for a thorough understanding of the methodologies and didactics of the selected sports. At the same time, the acquired knowledge is the basis for recognizing a safe and healthy mode of movement.

*Transferable skills:*

The content is a basic knowledge of inter-subject integration of science and technology with social sciences and humanities. They represent one of the foundations of an appropriate, effective and safe didactics and methodology of selected sports, and at the same time represent some basic knowledge of muscle biomechanics, ergonomics, human development, kinesiology and physical preparation. The placement and solving of problems in the real and abstract space, which the student learns, are basic knowledge for successful analytical and quantitative search of solutions. He also acquires skills in interpreting data, identifying and solving problems, synthesizing, reflections on reading literature

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanje in seminarji, seminarske naloge

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

Kolokvij (pozitivno ocenjen kolokvij je predpogoj za izdelavo seminarja)	20,00 %	Colloquium (positively assessed colloquium is a prerequisite for applying for a seminar)
Opravljen seminar z zagovorom	80,00 %	A seminar with a defense

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

**Prof. Otmar Kugovnik ima objavljenih 37 izvirnih znanstvenih člankov, ima več vabljenih predavanj in ima nagrado za tehnični dosežek na področju športne opreme.**

**Redni prof. dr. Matej Supej ima objavljenih 69 izvirnih znanstvenih člankov in ima 277 (WoS) in 324 (Scopus) čistih citatov v zadnjih 10 letih; 3 pregledne znanstvene članke, ima vrsto vabljenih predavanj na mednarodnih znanstvenih konferencah; prejel dve nagradi za izjemne znanstvene dosežke na področju družboslovja v Sloveniji v letu 2012 (mišično skeletno modeliranje in metoda učinkovitosti ter uspešnosti pri smučarskem teku) in 2013 (inovativni pristop merjenje zračnega upora med smučanjem) in nagrado za inovacijo na področju merilnih tehnologij (fuzija inercialne obleke in GNSS sistema) v letu 2007 na mednarodni znanstveni konferenci ter ima po vrednotenju bibliografskih kazalcev po merilih ARRS skupni h indeks h10=10, ARRS oceno 1045, A''=137 in A'=523.**

**Najpomembnejši izvirni znanstveni članki nosilcev pa so naslednji:**

1. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej, ČOH, Milan. Influence of the ski side cut on vibrations in alpine skiing = Vpliv stranskega loka smučič na vibracije pri alpskem smučanju. *Kinesiology Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2000, letn. 6, št. 1/2, str. 47-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [919729](#)]
2. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej. A skidding model for carving skis. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], december 2000, vol. 32, no. 2, str. 42-50, ilustr. [COBISS.SI-ID [15764519](#)]
3. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, POGAČAR, Tomaž, ČOH, Milan. Measurement of trajectories and ground reaction forces in alpine skiing. Merjenje trajektorij in reakcijskih sil podlage pri alpskem smučanju. *Kinesiology Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 22-26. [COBISS.SI-ID [752338](#)]
4. KUGOVNIK, Otmar, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Assessing the active drag in swimming using the kinematic and dynamic parameters. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 48-54. [COBISS.SI-ID [301489](#)]
5. ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, DOLENEC, Aleš. Biomechanická analýza odrazu pri skoku do výšky. *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, 1995, let. 5, št. 4, str.32-35. [COBISS.SI-ID [108209](#)]
6. SUPEJ, Matej, SÆTRAN, L., OGGIANO, Lucca, ETTEMA, Gertjan, ŠARABON, Nejc, NEMEC, Bojan, HOLMBERG, Hans-Christer. Aerodynamic drag is not the major determinant of performance during giant slalom skiing at the elite level. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2013, vol. 23, no. 1, str. e38-e47, ilustr. <http://onlinelibrary.wiley.com/nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1111/sms.12007/pdf>, doi: [10.1111/sms.12007](https://doi.org/10.1111/sms.12007). [COBISS.SI-ID [4296113](#)], [JCR, WoS do 22. 2. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, normirano št. čistih citatov (NC): 1] kategorija: 1A1 (Z1, A'); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 19.03, št. avtorjev: 7
7. SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. A new time measurement method using a high-end global navigation satellite system to analyze alpine skiing. *Res. q. exerc. sport*, 2011, vol. 82, no. 3, str. 400-411, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4109745](#)], [JCR, WoS do 7. 8. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 8, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A1 (Z1, A", A'); uvrstitev: SSCI, SCI, ERIHB, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 50, št. avtorjev: 2
8. SUPEJ, Matej, KIPP, R., HOLMBERG, Hans-Christer. Mechanical parameters as predictors of performance in alpine world cup slalom racing. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2011, vol. 21, no. 6, str. 72-81, ilustr., tabeli, doi: [10.1111/j.1600-0838.2010.01159.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01159.x). [COBISS.SI-ID [3856817](#)], [JCR, WoS do 2. 10. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.33, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 8, čistih citatov (CI): 7, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.33, normirano št. čistih citatov (NC): 5] kategorija: 1A1 (Z1, A'); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 39.08, št. avtorjev: 3
9. SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. How gate setup and turn radii influence energy dissipation in slalom ski racing. *J. appl. biomech.*, 2010, vol. 26, no. 4, str. 454-464, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3935665](#)],

[[JCR](#), [WoS](#) do 15. 4. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 5. 6. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

točke: 38.02, št. avtorjev: 2

**10.** SUPEJ, Matej. 3D measurements of alpine skiing with an inertial sensor motion capture suit and GNSS RTK system. *J. sports sci.* [Print ed.], 2010, vol. 28, no. 7, str. 759-769, tabele. [COBISS.SI-ID [3834033](#)], [[JCR](#), [WoS](#) do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, [Scopus](#) do 17. 9. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 8.00, normirano št. čistih citatov (NC): 5]

kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

točke: 93.14, št. avtorjev: 1

**11.** SUPEJ, Matej. Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 2008, vol. 24, no. 2, str. 121-129, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [3267505](#)], [[JCR](#), [WoS](#) do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, [Scopus](#) do 30. 1. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3]

kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

točke: 80, št. avtorjev: 1



# BIOMEHANIKA ŠPORTA 3

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Biomehanika športa 3
<b>Course title:</b>	Biomechanics of sport 3
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042850
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1202

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Matej Supej, prof. dr. Otmar Kugovnik

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Opravljena Biomehanika športa 1	Successful completion of the Biomechanics of sport 1

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
Uvod v tehnologijo merjenja v biomehaniki športa	Introduction to measurement technology in biomechanics of sport
Razlika med kvalitativnim in kvantitativnim ocenjevanje biomehanskih parametrov športa	The difference between qualitative and quantitative assessment of biomechanical parameters of sport
Zgodovina in hitri razvoj merilne tehnologije v zadnjem desetletju	History and rapid development of measuring technology in the last decade
Delitev merilne tehnologije	Division of measurement technology
Modeli obravnave športnika in športnih rekvizitov v interakciji z okolico: <ul style="list-style-type: none"><li>Sistem masne točke</li><li>Sistem več masnih točk</li><li>Togo telo</li><li>Sistem togih teles</li></ul>	Models of treatment of athletes and sports equipment in interaction with the environment: <ul style="list-style-type: none"><li>Mass point system</li><li>System of several mass points</li><li>Togo body</li><li>System of rigid bodies</li></ul>
Merilne metode in merilne naprave:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinematika (splošno in specifično za nekatere športne zvrsti) <ul style="list-style-type: none"> <li>• fotocelice</li> <li>• Video analize (komparativne analize, mozaičenje, prekrivanje)</li> <li>• Uporaba videa za 2D kinematiko (ročna in avtomatska digitalizacija)</li> <li>• 3D kinematika z uporabo kamer</li> <li>• GNSS tehnologija</li> <li>• Radar</li> <li>• Pospeškometri</li> <li>• Goniometri (ročni, elektronski)</li> <li>• Žiroskop</li> <li>• Magnetometri (magnetni fluks)</li> <li>• Integralni senzor gibanja (inercialna obleka)</li> <li>• 3D čitalnik telesa</li> </ul> </li> <li>• Dinamika <ul style="list-style-type: none"> <li>• silomer <ul style="list-style-type: none"> <li>• piezoelektriki</li> <li>• uporovni lističi</li> </ul> </li> <li>• pritiskovna plošča</li> </ul> </li> <li>• Instrumentirani trenažerji</li> </ul> <p>Osnove analiz podatkov pridobljenih z meritvami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gladenje (digitalni filter)</li> <li>• Prilagoditvene funkcije</li> </ul> <p>Uporaba nekaterih izbranih programskih paketov</p>	<p>Measurement methods and measuring devices:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinematics (general and specific for certain sports genres) <ul style="list-style-type: none"> <li>• photocells</li> <li>• Video analysis (comparative analysis, mosaics, overlapping)</li> <li>• Using a video for 2D kinematics (manual and automatic digitization)</li> <li>• 3D cinema using cameras</li> <li>• about GNSS technology</li> <li>• Radar</li> <li>• Speedometers</li> <li>• Goniometers (manual, electronic)</li> <li>• Gyroscope</li> <li>• Magnetometers (magnetic flux)</li> <li>• Integral motion sensor (inertial dress)</li> <li>• 3D body reader</li> </ul> </li> <li>• Dynamics/kinetics <ul style="list-style-type: none"> <li>• Force transducer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piezoelectric</li> <li>• Resistance sheets</li> </ul> </li> <li>• Force plate</li> </ul> </li> <li>• Instrumented treadmills</li> </ul> <p>Basics of analyses of data obtained from measurements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothing (digital filter)</li> <li>• Adjustment functions</li> </ul> <p>Use of selected computer packages</p>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bartlett, R.: Introduction to Sports Biomechanics, Taylor &amp; Francis 2007</li> <li>• Carr G.: Mechanics of sport. Champaign (IL) [etc.] : Human kinetics, 1997.</li> <li>• Hall, S.: Basic Biomechanics, McGraw-Hill 1999</li> <li>• Hay J.G.: The biomechanics of sport techniques 2nd ed., Prentice hall 1978</li> <li>• Howe J, The new skiing mechanics 2nd ed., McIntire publishing 2001</li> <li>• Knudson, D., Fundamentals of Biomechanics, Springer Science 2007</li> <li>• Kugovnik O.: Let žoge pri ravnem servisu, dizertacija. – Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 1989.</li> <li>• Kugovnik O.: Kinetična analiza izmeta pri košarki. – Ljubljana: Fakulteta za šport, 1994.</li> <li>• Kugovnik O., Supej, M., Nemeč, B. Biomehanika alpskega smučanja. – Fakulteta za šport: Ljubljana 2003.</li> <li>• Lind D.: The physics of skiing : skiing at the triple Point. New York : Springer, cop. 1996.</li> <li>• Morris S.A.: The mathematics of projectiles in sport, Cambridge University press 1991</li> <li>• Supej, M. Biomehanika 1 [Elektronski vir] : učbenik za študente Fakultete za šport. - Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2011 Dostop: <a href="http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/monografije/SupejBiomehanika1.pdf">http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/monografije/SupejBiomehanika1.pdf</a></li> <li>• Zatsiorsky, VM.: Biomechanics in sport, Blackwell Science, Inc. 2000</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati biomehanske modele različnih športnih gibanj glede na: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interakcijo z okolico</li> <li>• Medij gibanja</li> <li>• Športne rekvizite</li> </ul> </li> <li>• Spoznati omejitve in zakonitosti izbranih športov</li> <li>• Spoznati razliko med kvantitativnim in kvalitativnim ocenjevanjem gibanja športnika in njegovih rekvizitov.</li> </ul>	<p>Objectives and competences:</p> <p><i>Goals</i></p> <p>To get acquainted with biomechanical models of different sports trends according to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interaction with the environment</li> <li>• Movement medium</li> <li>• Sports requisites</li> </ul> <p>Know the limitations and legality of selected sports</p> <p>To recognize the difference between quantitative and qualitative assessment of the movement of an athlete and his props.</p>
---	---

<p><i>Splošne kompetence</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost iskanja novih dejstev, njihove interpretacije in integracije v kontekst študija</li> <li>• Sposobnost prepoznavati in preučevati posledice interakcije okolja in človeka in preventivno delovanje s ciljem trajnostnega razvoja</li> <li>• Sposobnost kritičnega preverjanja informacij in predvidevanja rešitev in posledic</li> </ul> <p><i>Predmetnospecifične kompetence</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje interakcije športnika z okoljem v različnih športih</li> <li>• Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze gibanja športnika v izbranih športih</li> <li>• Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko gibanja v izbranih športih</li> </ul>	<p><i>General competences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to search for new facts, their interpretation and integration into the context of studies</li> <li>• Ability to recognize and study the consequences of interaction between the environment and man and preventive action with the goal of sustainable development</li> <li>• Ability to critically verify information and anticipate solutions and consequences</li> </ul> <p><i>Subject-specific competences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowing the interaction of an athlete with the environment in various sports</li> <li>• Ability to abstract, analyze and synthesize the athlete's movement in selected sports</li> <li>• Ability to interdisciplinary integration of knowledge of science that intertwine with the biomechanics of movement in selected sports</li> </ul>
---	--

### **Predvideni študijski rezultati:**

<p><i>Znanje in razumevanje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študent bo pridobil znanja fizikalnih količin, fizikalnih pojmov in principov, s katerimi razlagamo različne modele izbranih športnih gibanj. Poznavanje modelov gibanja človeka mu omogoča posploševanje, abstrahiranje, analiziranje in optimiranje gibalnih verig v izbranih športih.</li> <li>• Študent pridobi razumevanje delovanja človekovega organizma v interakciji z življenjskim okoljem v izbranih športih. Pridobljeno znanje mu omogoča kritično razumevanje športnega, varnega in zdravega gibanja.</li> <li>• Spozna razliko med kvantitativnim in kvalitativnim ocenjevanjem športnih gibanj.</li> <li>• Celoten proces mu omogoča globlje in kritično razumevanje dosegljive strokovne in znanstvene literature.</li> </ul> <p><i>Uporaba</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pridobljena znanja omogočajo temelj za poglobljeno razumevanje metodologij in didaktik izbranih športov. Hkrati so pridobljena znanja osnova za prepoznavanje varnega in zdravega načina gibanja.</li> </ul> <p><i>Prenosljive spretnosti:</i></p> <p>Vsebine so temeljno znanje za med-predmetno povezovanje naravoslovja in tehnologije z družboslovjem in humanistiko. Predstavljajo enega od temeljev ustrezne, učinkovite in varne didaktike in metodike izbranih športov ter hkrati predstavljajo nekatera temeljna znanja za biomehaniko mišic, ergonometrijo, gibalni razvoj človeka, kineziometrijo in telesno pripravo. Zastavljanje in reševanje problemov v realnem in abstraktnem prostoru, ki se jih študent priuči, so temeljna znanja za uspešno analitično in kvantitativno iskanje rešitev. Pridobi tudi</p>
--

### **Intended learning outcomes:**

<p><i>Knowledge and Understanding:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The student will acquire knowledge of physical quantities, physical concepts and principles, with which we will explain different models of selected sports movements. Knowledge of models of human movement enables him to generalize, abstract, analyze and optimize movement chains in selected sports.</li> <li>• The student acquires an understanding of the functioning of the human organism in interaction with the living environment in selected sports. The acquired knowledge enables him to critically understand sports, safe and healthy movement.</li> <li>• Recognizes the difference between the quantitative and qualitative evaluation of sports movements.</li> <li>• The whole process enables a deeper and more critical understanding of available professional and scientific literature.</li> </ul> <p><i>Use</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The acquired knowledge provides a basis for a thorough understanding of the methodologies and didactics of the selected sports. At the same time, the acquired knowledge is the basis for recognizing a safe and healthy mode of movement.</li> </ul> <p><i>Transferable skills:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The content is a basic knowledge of inter-subject integration of science and technology with social sciences and humanities. They represent one of the foundations of an appropriate, effective and safe didactics and methodology of selected sports, and at the same time represent some basic knowledge of muscle biomechanics, ergonomics, human development, kinesiology and physical preparation. The placement and solving of problems in the real and abstract space, which</li> </ul>
--

spretnosti interpretiranja podatkov, identifikacije in reševanje problemov, sinteze, refleksij na prebrano literaturo.	the student learns, are basic knowledge for successful analytical and quantitative search of solutions. He also acquires skills in interpreting data, identifying and solving problems, synthesizing, reflections on reading literature
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja in seminarji, seminarske naloge	Lectures and seminars, seminar work

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Opravljen seminar z govorom	100,00 %	A seminar with a public defense

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

**Prof. Otmar Kugovnik ima objavljenih 37 izvirnih znanstvenih člankov, ima več vabljenih predavanj in ima nagrado za tehnični dosežek na področju športne opreme.**

**Redni prof. dr. Matej Supej ima objavljenih 69 izvirnih znanstvenih člankov in ima 277 (WoS) in 324 (Scopus) čistih citatov v zadnjih 10 letih; 3 pregledne znanstvene članke, ima vrsto vabljenih predavanj na mednarodnih znanstvenih konferencah; prejel dve nagradi za izjemne znanstvene dosežke na področju družboslovja v Sloveniji v letu 2012 (mišično skeletno modeliranje in metoda učinkovitosti ter uspešnosti pri smučarskem teku) in 2013 (inovativni pristop merjenje zračnega upora med smučanjem) in nagrado za inovacijo na področju merilnih tehnologij (fuzija inercialne obleke in GNSS sistema) v letu 2007 na mednarodni znanstveni konferenci ter ima po vrednotenju bibliografskih kazalcev po merilih ARRS skupni h indeks h10=10, ARRS oceno 1045, A''=137 in A'=523.**

**Najpomembnejši izvirni znanstveni članki nosilcev pa so naslednji:**

1. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej, ČOH, Milan. Influence of the ski side cut on vibrations in alpine skiing = Vpliv stranskega loka smučí na vibracije pri alpskem smučanju. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2000, letn. 6, št. 1/2, str. 47-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [919729](#)]
2. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej. A skidding model for carving skis. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], december 2000, vol. 32, no. 2, str. 42-50, ilustr. [COBISS.SI-ID [15764519](#)]
3. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, POGAČAR, Tomaž, ČOH, Milan. Measurement of trajectories and ground reaction forces in alpine skiing. Merjenje trajektorij in reakcijskih sil podlage pri alpskem smučanju. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 22-26. [COBISS.SI-ID [752338](#)]
4. KUGOVNIK, Otmar, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Assessing the active drag in swimming using the kinematic and dynamic parameters. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 48-54. [COBISS.SI-ID [301489](#)]
5. ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, DOLENEC, Aleš. Biomechanická analýza odrazu pri skoku do výšky. *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, 1995, let. 5, št. 4, str.32-35. [COBISS.SI-ID [108209](#)]
6. SUPEJ, Matej, SÆTRAN, L., OGGIANO, Lucca, ETTEMA, Gertjan, ŠARABON, Nejc, NEMEC, Bojan, HOLMBERG, Hans-Christer. Aerodynamic drag is not the major determinant of performance during giant slalom skiing at the elite level. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2013, vol. 23, no. 1, str. e38-e47, ilustr. <http://onlinelibrary.wiley.com/nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1111/sms.12007/pdf>, doi: [10.1111/sms.12007](#). [COBISS.SI-ID [4296113](#)], [JCR, WoS do 22. 2. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, normirano št. čistih citatov (NC): 1] kategorija: 1A1 (Z1, A''); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 19.03, št. avtorjev: 7
7. SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. A new time measurement method using a high-end global navigation satellite system to analyze alpine skiing. *Res. q. exerc. sport*, 2011, vol. 82, no. 3, str. 400-411, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4109745](#)], [JCR, WoS do 7. 8. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 8, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A1 (Z1, A'', A'); uvrstitev: SSCI, SCI, ERIHB, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD točke: 50, št. avtorjev: 2

- 8.** SUPEJ, Matej, KIPP, R., HOLMBERG, Hans-Christer. Mechanical parameters as predictors of performance in alpine world cup slalom racing. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2011, vol. 21, no. 6, str. 72-81, ilustr., tabeli, doi: [10.1111/j.1600-0838.2010.01159.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01159.x). [COBISS.SI-ID [3856817](#)], [JCR, WoS do 2. 10. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.33, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 8, čistih citatov (CI): 7, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.33, normirano št. čistih citatov (NC): 5]  
kategorija: 1A1 (Z1, A<sup>1</sup>); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD  
točke: 39.08, št. avtorjev: 3
- 9.** SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. How gate setup and turn radii influence energy dissipation in slalom ski racing. *J. appl. biomech.*, 2010, vol. 26, no. 4, str. 454-464, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3935665](#)], [JCR, WoS do 15. 4. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 5. 6. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1]  
kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD  
točke: 38.02, št. avtorjev: 2
- 10.** SUPEJ, Matej. 3D measurements of alpine skiing with an inertial sensor motion capture suit and GNSS RTK system. *J. sports sci.* [Print ed.], 2010, vol. 28, no. 7, str. 759-769, tabele. [COBISS.SI-ID [3834033](#)], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 17. 9. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 8.00, normirano št. čistih citatov (NC): 5]  
kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD  
točke: 93.14, št. avtorjev: 1
- 11.** SUPEJ, Matej. Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 2008, vol. 24, no. 2, str. 121-129, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [3267505](#)], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 30. 1. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3]  
kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD  
točke: 80, št. avtorjev: 1

# BORILNI ŠPORTI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Borilni športi
<b>Course title:</b>	Combat sports
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045301
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1067

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Damir Karpljuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 1. letnik in športna anamneza – borilni šport	<b>Prerequisites:</b>
--	-----------------------

### Vsebina:

- Predstavitev zvrsti in posebnosti borilnih športov
- Razširjenost posameznih zvrsti borilnih športov
- Genealoški pregled borilnih veščin in športov
- Dejavniki in kriteriji razvoja borilnih veščin v sodobne športe
- Specifična sredstva in metode za trening v borilnih športih
- Načrtovanje, nadzor in samonadzor treninga v borilnih športih
- Možnost poškodb v borilnih športih in njihovo preprečevanje
- Aktualni samoobrambni vidiki borilnih športov
- Specifičnost psihopriprave v borilnih športov
- Etični in sociološki vidiki borilnih športov
- Psihološki vidiki borilnih športov

### Content (Syllabus outline):

- Presentation of the genre and features of martial arts
- Extension of individual types of martial arts
- Genealogical examination of martial arts and sports
- Factors and criteria for the development of martial arts in modern sports
- Specific means and methods for training in martial arts
- Planning, supervision and self-supervision of martial arts training
- The possibility of injuries in martial sports and their prevention
- Actual self-defense aspects of martial arts
- Specificity of psychopathology in martial arts
- Ethical and sociological aspects of martial arts
- Psychological aspects of martial arts

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Ančnik, T. Karate-Do. (1997). Od začetnika do mojstra. Ljubljana.
- Ančnik, T. Pionirska karate šola. (1985). Ljubljana: FTK.
- Fleischman, M. (2002). Sabljanje. Ljubljana: samozaložba.
- Jakhel, R. (1994). "Racionalizacija v karateju." Šport: 3.
- Jakhel, R. (1994). Moderni športni karate. Tehnične in taktične osnove. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Keller, W.S.(1968). Fehtovanje - Sbornik statij. Moskva: FIS.
- Sczajkowski, Z. (1982). Tactics in Fencing. Varšava.
- Šubic, P. Judo - Trening moči. (1994).Ljubljana.
- Radjo, I. (2001).Judo.Fakultet sporta Sarajevo ISBN 9958-606-17-8
- Mikič, B. (2000). Kondicijska priprava karatista i boksera. Tuzla: Univerzitet u Tuzli. Filozofski fakultet.

#### Cilji in kompetence:

- posredovati razumevanje pomena, struktur in zakonitosti borilnih športov, kot posebne zvrsti tekmovalnega športa in kot samoobrambne veščine
- usposobiti za načrtovanje, vodenje in nadzor procesa osnovnih elementov vadbe borilnih športov

#### Objectives and competences:

- to provide an understanding of the importance, structure and legitimacy of martial arts as a special type of competitive sport and as a self-defense skill
- train for planning, managing and monitoring the process of basic training elements of martial arts

#### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Usposobiti kandidate za razumevanje osnov in specifičnosti borilnih športov.
- Poznavanje zakonitosti metod dela v borilnih športih, razumevanje problematike poškodb in zlorabe borilnih športov
- Usposobiti kandidate za posredovanje osnovnih oblik borilnih iger in temeljnih tehničnih elementov v borilnih športih

#### Intended learning outcomes:

Knowledge and Understanding:

- To train candidates for understanding the basics and specificities of martial arts.
- Knowledge of the legality of methods of work in martial sports, understanding the problem of injuries and misuse of martial sports
- To train candidates for mediation of basic forms of martial arts and basic technical elements in martial arts

#### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, vaje seminarji

#### Learning and teaching methods:

Lectures, exercises, seminars

#### Načini ocenjevanja:

pisni izpit

#### Delež/Weight

100,00 %

#### Assessment:

written examination

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

**Prof. dr. Damir Karpljuk** je na Fakulteti za šport in diplomiral leta 1994, magistriral leta 1996, doktoriral pa leta 1999. V naziv docent je bil izvoljen leta 2001, v naziv izredni profesor za področje znanost o športu – kineziologija leta 2006, v naziv **redni profesor** pa 21. 6. 2011.

Je **predstojnik** Katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami. Njegova bibliografija obsega preko 824 bibliografskih enot.

**Znanstveno-raziskovalno** delo je usmeril na področje pedagogike in didaktike športa, športne dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, predšolske športne vzgoje in borilnih športov. Sodeloval je v raziskovalnih projektih, ki so bili usmerjeni na proučevanje otrok in mladine, kot tudi posameznikov s posebnimi potrebami ter oseb odvisnih od drog. Ima 104 izvirne znanstvene članke, 4 znanstvene monografije in 2 univerzitetna učbenika z recenzijo. Njegova bibliografija obsega 982 enot.

#### Nagrade in priznanja

- Za nadpovprečne študijske rezultate, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1994
- Special award of ph.d. Section, Hungarian University of physical education on the 13th International congress on sport sciences, 17. May, 1998, Budapest for article Intensity of Effort of Preschool Children during their Physical Educational Class

#### Najpomembnejša dela

- **KARPLJUK**, D. (2001). *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 51 str., ilustr. COBISS.SI-ID [1815729](#)]
- BERČIČ, Herman, TUŠAK, Matej, **KARPLJUK**, Damir, BERČIČ, Herman (ur.). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 232 str., graf. prikazi. ISBN 961-6405-55-1. [COBISS.SI-ID [126888960](#)]
- **KARPLJUK**, D., REŠETAR, V., ROŽMAN, F., VIDEMŠEK, M. (2003). *Spremljanje in vrednotenje programov rekreativne športne vadbe*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, seminarji za vaditelje, 34 str. [COBISS.SI-ID [1842353](#)]
- **KARPLJUK**, Damir, HADŽIČ, Vedran, GJURA KALOPER, Vlasta, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIČ, Edvin, CECIČ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str.
- **KARPLJUK**, Damir, GAŠPERŠIČ, Štefka, LAVRENČIČ, Jasna, HADŽIČ, Vedran, ISKRA, Stane, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško, 2005. 76 str.
- **KARPLJUK**, Damir, DERVIŠEVIČ, Edvin, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran. The effects of walking on blood glucose levels in type 2 diabetes. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, 2005, vol. 41, no. 1, str. 37-51.
- **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran, MASLEŠA, Samo, MLINAR, Suzana, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, TURK, Petra. Sport activity of the residential care home by Savinja residents. V: SMAJLOVIČ, Nusret (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [2967729](#)]
- VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. *Coll. Antropol.*, 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.
- TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK**, Damir. Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.
- VIDEMŠEK, Mateja, CVETKOVIČ, Jasmina, MLINAR, Suzana, MEŠKO, Maja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir. Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji = Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia. *Šport (Ljublj.)*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 38-42.
- **KARPLJUK**, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižnica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna\\_knjizica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf). [COBISS.SI-ID [3697585](#)]
- VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, GREGORC, Jera, MEŠKO, Maja. Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 183-191, ilustr. [COBISS.SI-ID [9257289](#)]
- **KARPLJUK**, Damir, USENIK, Rok, NUZDORFER, Petra (avtor, fotograf), VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran, FLORJANČIČ, Matjaž, LAVRENČIČ, Jasna, KOVAČIČ, Jožica, SLATNER, Lidija, MEŠKO, Maja. *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. 1. natis. Draga: CUDV, 2013. 108 str., ilustr. ISBN 978-961-93538-0-6. [COBISS.SI-ID [268411648](#)]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Matej, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]
- MARKELJ, Primož, **KARPLJUK**, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID [4533937](#)]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID [4531377](#)]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID [4531633](#)]
- VOVKO, Špela, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtca. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID [4533169](#)]





# BORILNI ŠPORTI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Borilni športi
<b>Course title:</b>	Combat sports
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076353
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1067

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Damir Karpljuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Entry into the 2nd year of the program Sport Coaching

### Vsebina:

- Aktualni samoobrambni vidiki borilnih športov - 1
- Specifičnost psihopriprave v borilnih športov -1
- Vadba borilnih športov v različnih razvojnih obdobjih
- Borilni športi v oboroženih silah
- Kondicijska priprava v borilnih športih
- Splošno in specifično stanje treniranosti v posameznih vrstah borilnih športov: razmerje med tehnično, taktično, kondicijsko in psihično pripravo
- Vadba koordinacije in gibljivosti
- Vadba hitrosti, reakcijskega časa in štartne hitrosti
- Povečanje moči oz. hitrostne in eksplozivne, udarne moči ter vzdržljivosti v moči
- Povečanje vzdržljivosti in hitrostne vzdržljivosti

### Content (Syllabus outline):

- Actual self-defense aspects of martial arts -1
- Specificity of psychopathology in martial sports -1
- Training of martial sports in different developmental periods
- Combat sports in the armed forces
- Fitness preparation in martial arts
- General and specific state of training in individual types of martial arts: the relationship between technical, tactical, physical and psychological preparation
- Coordination and flexibility training
- Exercise speed, reaction time and start speed
- Increasing power speed and explosive, impact power and endurance in power
- Increase endurance and durability
- Periodization of fitness training in individual martial arts

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodizacija kondicijske vadbe v posameznih borilnih športih</li> <li>• Specifikacija posameznih borilnih športov</li> <li>• Karate (in sorodne discipline)</li> <li>• Judo (in sorodne discipline)</li> <li>• Ju - Jitsu</li> <li>• Boks</li> <li>• Sabljanje</li> <li>• Rokoborba</li> <li>• Tai Chi ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Specification of individual martial arts</li> <li>• Karate (and related disciplines)</li> <li>• Judo (and related disciplines)</li> <li>• Ju - Jitsu</li> <li>• Boxing</li> <li>• Fencing</li> <li>• Wrestling</li> <li>• Tai Chi ..</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ančnik, T. Karate-Do. (1997). Od začetnika do mojstra. Ljubljana.</li> <li>• Ančnik, T. Pionirska karate šola. (1985). Ljubljana: FTK.</li> <li>• Fleischman, M. (2002). Sabljanje. Ljubljana: samozaložba.</li> <li>• Jakhel, R. (1994). "Racionalizacija v karateju." Šport: 3.</li> <li>• Jakhel, R. (1994). Moderni športni karate. Tehnične in taktične osnove. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Keller, W.S.(1968). Fehtovanje - Sbornik statiej. Moskva: FIS.</li> <li>• Sczajkowski, Z. (1982). Tactics in Fencing. Varšava.</li> <li>• Šubic, P. Judo - Trening moči. (1994).Ljubljana.</li> <li>• Radjo, I. (2001).Judo.Fakultet sporta Sarajevo ISBN 9958-606-17-8</li> <li>• Mikič, B. (2000). Kondicijska priprava karatista i boksera. Tuzla: Univerzitet u Tuzli. Filozofski fakultet.</li> <li>• MARKELJ, Primož, KARPLJUK, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). <i>Borilni športi</i>, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID <a href="#">4533937</a>]</li> <li>• STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). <i>Borilni športi</i>, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID <a href="#">4531377</a>]</li> <li>• STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). <i>Borilni športi</i>, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID <a href="#">4531633</a>]</li> <li>• VOVKO, Špela, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). <i>Borilni športi</i>, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID <a href="#">4533169</a>]</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• posredovati razumevanje pomena, struktur in zakonitosti borilnih športov ter izbrane borilne discipline, kot posebne zvrsti tekmovalnega športa in kot samoobrambne veščine</li> <li>• usposobiti za načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja mladine vseh starostnih skupin in kategorij v športnih društvih, ki gojijo posamezne borilne športe</li> <li>• usmeriti študenta v samostojno in skupinsko razvojno – raziskovalno delo oz. v spremljanje strokovne in znanstvene literature izbrane discipline</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• to provide an understanding of the importance, structure and legitimacy of martial arts and the chosen martial discipline as a special type of competitive sport and as a self-defense skill</li> <li>• train for planning, managing and supervising the process of training young people of all age groups and categories in sports clubs that promote individual martial arts</li> <li>• To direct the student into independent and group developmental research work. in monitoring the professional and scientific literature of the chosen discipline</li> </ul>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobiti kandidate za razumevanje osnov in specifičnosti borilnih športov.</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and Understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To train candidates for understanding the basics and specificities of martial arts.</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje zakonitosti metod dela v borilnih športih, razumevanje problematike poškodb in zlorabe borilnih športov</li> <li>• Usposobiti kandidate za posredovanje osnovnih oblik borilnih iger in temeljnih tehničnih elementov v borilnih športih</li> <li>• Sposobnosti načrtovanja in analize vadbenih programov v posameznih borilnih športih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge of the legality of methods of work in martial sports, understanding the problem of injuries and misuse of martial sports</li> <li>• To train candidates for mediation of basic forms of martial arts and basic technical elements in martial arts</li> <li>• Ability to plan and analyze training programs in individual martial arts</li> </ul>
--	---

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, vaje seminarji

**Learning and teaching methods:**

Lectures, seminars, exercises

**Načini ocenjevanja:**

pisni izpit

**Delež/Weight**

100,00 %

**Assessment:**

written examination

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Prof. dr. Damir Karpljuk** je na Fakulteti za šport in diplomiral leta 1994, magistriral leta 1996, doktoriral pa leta 1999. V naziv docent je bil izvoljen leta 2001, v naziv izredni profesor za področje znanost o športu – kineziologija leta 2006, v naziv **redni profesor** pa 21. 6. 2011.

Je **predstojnik** Katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami. Njegova bibliografija obsega preko 824 bibliografskih enot.

**Znanstveno-raziskovalno** delo je usmeril na področje pedagogike in didaktike športa, športne dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, predšolske športne vzgoje in borilnih športov. Sodeloval je v raziskovalnih projektih, ki so bili usmerjeni na proučevanje otrok in mladine, kot tudi posameznikov s posebnimi potrebami ter oseb odvisnih od drog. Ima 104 izvirne znanstvene članke, 4 znanstvene monografije in 2 univerzitetna učbenika z recenzijo. Njegova bibliografija obsega 982 enot.

**Nagrade in priznanja**

- Za nadpovprečne študijske rezultate, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1994
- Special award of ph.d. Section, Hungarian University of physical education on the 13th International congress on sport sciences, 17. May, 1998, Budapest for article Intensity of Effort of Preschool Children during their Physical Educational Class

**Najpomembnejša dela**

- **KARPLJUK, D.** (2001). *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 51 str., ilustr. COBISS.SI-ID [1815729](#)]
- **BERČIČ, Herman, TUŠAK, Matej, KARPLJUK, Damir, BERČIČ, Herman** (ur.). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 232 str., graf. prikazi. ISBN 961-6405-55-1. [COBISS.SI-ID [126888960](#)]
- **KARPLJUK, D., REŠETAR, V., ROŽMAN, F., VIDEMŠEK, M.** (2003). *Spremljanje in vrednotenje programov rekreativne športne vadbe*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, seminarji za vaditelje, 34 str. [COBISS.SI-ID [1842353](#)]
- **KARPLJUK, Damir, HADŽIČ, Vedran, GJURA KALOPER, Vlasta, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIČ, Edvin, CECIČ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc.** *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str.
- **KARPLJUK, Damir, GAŠPERŠIČ, Štefka, LAVRENČIČ, Jasna, HADŽIČ, Vedran, ISKRA, Stane, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran** (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško, 2005. 76 str.
- **KARPLJUK, Damir, DERVIŠEVIČ, Edvin, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran.** The effects of walking on blood glucose levels in type 2 diabetes. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, 2005, vol. 41, no. 1, str. 37-51.
- **KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran, MASLEŠA, Samo, MLINAR, Suzana, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, TURK, Petra.** Sport activity of the residential care home by Savinja, residents. V: **SMAJLOVIČ, Nusret** (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [2967729](#)]
- **VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, STARMAN, Anja.** Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. *Coll. Antropol.*, 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.

- TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK**, Damir. Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.
- VIDEMŠEK, Mateja, CVETKOVIČ, Jasmina, MLINAR, Suzana, MEŠKO, Maja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir. Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji = Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia. *Šport (Ljublj.)*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 38-42.
- **KARPLJUK**, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižnica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr.  
[http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna\\_knjizica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf). [COBISS.SI-ID 3697585]
- VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, GREGORC, Jera, MEŠKO, Maja. Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 183-191, ilustr. [COBISS.SI-ID 9257289]
- **KARPLJUK**, Damir, USENIK, Rok, NUZDORFER, Petra (avtor, fotograf), VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran, FLORJANČIČ, Matjaž, LAVRENČIČ, Jasna, KOVAČIČ, Jožica, SLATNER, Lidija, MEŠKO, Maja. *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. 1. natis. Draga: CUDV, 2013. 108 str., ilustr. ISBN 978-961-93538-0-6. [COBISS.SI-ID 268411648]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz.  
<http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>,  
<http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID 4537521]
- MARKELJ, Primož, **KARPLJUK**, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID 4533937]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID 4531377]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]
- VOVKO, Špela, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID 4533169]

# BORILNI ŠPORTI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Borilni športi
<b>Course title:</b>	Combat sports
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076356
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1067

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Damir Karpljuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	Prerequisites: Entry in the 3rd year of the program Sport Coaching
---	---

### Vsebina:

- Načrtovanje kondicijske priprave v borilnih športih
- Splošno in specifično stanje treniranosti v posameznih zvrsteh borilnih športov: razmerje med tehnično, taktično, kondicijsko in psihično pripravo
- Specifična vadba koordinacije in gibljivosti
- Specifična vadba hitrosti, reakcijskega časa in štartne hitrosti
- Specifično povečanje moči oz. hitrostne in eksplozivne, udarne moči ter vzdržljivosti v moči
- Specifično povečanje vzdržljivosti in hitrostne vzdržljivosti
- Periodizacija kondicijske vadbe v posameznih borilnih športih -1
- Specifikacija posameznih borilnih športov
- Karate (in sorodne discipline)
- Judo (in sorodne discipline)

### Content (Syllabus outline):

- Design of fitness training in martial arts
- General and specific state of training in individual types of martial arts: the relationship between technical, tactical, physical and psychological preparation
  - Specific training in coordination and mobility
  - Specific training in speed, reaction time and starting speed
  - Specific power increase speed and explosive, impact power and endurance in power
  - Specific increase in endurance and durability
  - Periodization of fitness training in individual martial arts -1
  - Specification of individual martial arts
  - Karate (and related disciplines)
  - Judo (and related disciplines)
  - Ju - Jitsu
  - Boxing

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ju - Jitsu</li> <li>• Boks</li> <li>• Sabljanje</li> <li>• Rokoborba</li> <li>• Tai Chi ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fencing</li> <li>• Wrestling</li> <li>• Tai Chi ...</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ančnik, T. Karate-Do. (1997). Od začetnika do mojstra. Ljubljana.</li> <li>• Ančnik, T. Pionirska karate šola. (1985). Ljubljana: FTK.</li> <li>• Fleischman, M. (2002). Sabljanje. Ljubljana: samozaložba.</li> <li>• Jakhel, R. (1994). "Racionalizacija v karateju." Šport: 3.</li> <li>• Jakhel, R. (1994). Moderni športni karate. Tehnične in taktične osnove. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Keller, W.S.(1968). Fehtovanje - Sbornik statij. Moskva: FIS.</li> <li>• Sczajkowski, Z. (1982). Tactics in Fencing. Varšava.</li> <li>• Šubic, P. Judo - Trening moči. (1994).Ljubljana.</li> <li>• Radjo, I. (2001).Judo.Fakultet sporta Sarajevo ISBN 9958-606-17-8</li> <li>• Mikič, B. (2000). Kondicijska priprava karatista i boksera. Tuzla: Univerzitet u Tuzli. Filozofski fakultet.</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadgraditi razumevanje pomena struktur in zakonitosti borilnih športov ter izbrane borilne discipline, kot posebne zvrsti tekmovalnega športa in kot samoobrambne veščine</li> <li>• usposobiti za samostojno načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja mladine vseh starostnih skupin in kategorij v športnih društvih, ki gojijo posamezne borilne športe</li> <li>• usmeriti študenta v samostojno in skupinsko razvojno – raziskovalno delo oz. v spremljanje strokovne in znanstvene literature izbrane discipline ter usmerjanje k publikaciji znanja v referenčnih revijah</li> </ul>	<b>Objectives and competences:</b> <p>Upgrade understanding of the significance of the structures and laws of martial arts and the chosen martial discipline as a special type of competitive sport and as a self-defense skill</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• train for independent planning, management and supervision of the process of training young people of all age groups and categories in sports clubs that promote individual martial arts</li> <li>• To direct the student into independent and group developmental research work. in monitoring the professional and scientific literature of the chosen discipline and directing to the acquisition of knowledge in reference journals</li> </ul>
---	---

### Predvideni študijski rezultati:

<b>Znanje in razumevanje:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobiti kandidate za objektivno razumevanje osnov in specifičnosti borilnih športov.</li> <li>• Poznavanje zakonitosti metod dela v borilnih športih, razumevanje problematike poškodb in zlorabe borilnih športov</li> <li>• Usposobiti kandidate za posredovanje različnih oblik borilnih iger in temeljnih tehničnih elementov v različnih borilnih športih</li> <li>• Sposobnosti samostojnega načrtovanja in analize vadbenih programov v posameznih borilnih športih</li> </ul>	<b>Intended learning outcomes:</b> <p>Knowledge and Understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To train candidates for an objective understanding of the basics and specificities of martial arts.</li> <li>• Knowledge of the legality of methods of work in martial sports, understanding the problem of injuries and misuse of martial sports</li> <li>• To train candidates for mediation of various forms of martial arts and basic technical elements in various martial arts</li> <li>• Ability to independently plan and analyze training programs in individual martial arts</li> </ul>
---	---

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, vaje seminarji	<b>Learning and teaching methods:</b> Lectures, tutorials, seminars
----------------------------	--

### Načini ocenjevanja:

pisni izpit	<b>Delež/Weight</b> 100,00 %	<b>Assessment:</b> written examination
-------------	---------------------------------	---

### Reference nosilca/Lecturer's references:

**Prof. dr. Damir Karpljuk** je na Fakulteti za šport in diplomiral leta 1994, magistriral leta 1996, doktoriral pa leta 1999. V naziv docent je bil izvoljen leta 2001, v naziv izredni profesor za področje znanost o športu – kineziologija leta 2006, v naziv **redni profesor** pa 21. 6. 2011.

Je **predstojnik** Katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami. Njegova bibliografija obsega preko 824 bibliografskih enot.

**Znanstveno-raziskovalno** delo je usmeril na področje pedagogike in didaktike športa, športne dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, predšolske športne vzgoje in borilnih športov. Sodeloval je v raziskovalnih projektih, ki so bili usmerjeni na proučevanje otrok in mladine, kot tudi posameznikov s posebnimi potrebami ter oseb odvisnih od drog. Ima 104 izvirne znanstvene članke, 4 znanstvene monografije in 2 univerzitetna učbenika z recenzijo. Njegova bibliografija obsega 982 enot.

#### **Nagrade in priznanja**

- Za nadpovprečne študijske rezultate, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1994
- Special award of ph.d. Section, Hungarian University of physical education on the 13th International congress on sport sciences, 17. May, 1998, Budapest for article Intensity of Effort of Preschool Children during their Physical Educational Class

#### **Najpomembnejša dela**

- **KARPLJUK, D.** (2001). *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 51 str., ilustr. COBISS.SI-ID [1815729](#)]
- BERČIČ, Herman, TUŠAK, Matej, **KARPLJUK, Damir**, BERČIČ, Herman (ur.). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 232 str., graf. prikazi. ISBN 961-6405-55-1. [COBISS.SI-ID [126888960](#)]
- **KARPLJUK, D.**, REŠETAR, V., ROŽMAN, F., VIDEMŠEK, M. (2003). *Spremljanje in vrednotenje programov rekreativne športne vadbe*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, seminarji za vaditelje, 34 str. [COBISS.SI-ID [1842353](#)]
- **KARPLJUK, Damir**, HADŽIČ, Vedran, GJURA KALOPER, Vlasta, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIČ, Edvin, CECIĆ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str.
- **KARPLJUK, Damir**, GAŠPERŠIČ, Štefka, LAVRENČIČ, Jasna, HADŽIČ, Vedran, ISKRA, Stane, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško, 2005. 76 str.
- **KARPLJUK, Damir**, DERVIŠEVIČ, Edvin, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran. The effects of walking on blood glucose levels in type 2 diabetes. *Acta Univ. Carol., Kinesiology*, 2005, vol. 41, no. 1, str. 37-51.
- **KARPLJUK, Damir**, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran, MASLEŠA, Samo, MLINAR, Suzana, KONDRIČ, Miran, ŠTIHEC, Jože, TURK, Petra. Sport activity of the residential care home by Savinja, residents. V: SMAJLOVIĆ, Nusret (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [2967729](#)]
- VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK, Damir**, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. *Coll. Antropol.*, 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.
- TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK, Damir**. Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.
- VIDEMŠEK, Mateja, CVETKOVIČ, Jasmina, MLINAR, Suzana, MEŠKO, Maja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK, Damir**. Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji = Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia. *Šport (Ljublj.)*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 38-42.
- **KARPLJUK, Damir**, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižnica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna\\_knjizica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf). [COBISS.SI-ID [3697585](#)]
- VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK, Damir**, GREGORC, Jera, MEŠKO, Maja. Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 183-191, ilustr. [COBISS.SI-ID [9257289](#)]
- **KARPLJUK, Damir**, USENIK, Rok, NUZDORFER, Petra (avtor, fotograf), VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIČ, Vedran, FLORJANČIČ, Matjaž, LAVRENČIČ, Jasna, KOVAČIČ, Jožica, SLATNER, Lidija, MEŠKO, Maja. *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. 1. natis. Draga: CUDV, 2013. 108 str., ilustr. ISBN 978-961-93538-0-6. [COBISS.SI-ID [268411648](#)]



- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz.  
<http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>,  
<http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID 4537521]
- MARKELJ, Primož, **KARPLJUK**, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID 4533937]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID 4531377]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]
- VOVKO, Špela, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID 4533169]

# DOPING V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Doping v športu
<b>Course title:</b>	Doping in sport
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0108774
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1233

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Tanja Kajtna, izr. prof. dr. Vedran Hadžić

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Ni posebnih pogojev za pristop k predmetu.	No special requirements.

<b>Vsebina:</b> <b>Vloga in pomen nacionalnih protidopinških organizacij</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Predstavitev dela Slovenske antidoping organizacije (SLOADO)</li></ul> <b>Razširjenost dopinga med vrhunskimi športniki, mladimi športniki, rekreativnimi športniki in celotno družbo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Analiza WADA statistike</li><li>Pregled in primerjava rezultatov najnovejših raziskav</li></ul> <b>Pomen preventivnih programov v boju proti dopingu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Predstavitev programov v Sloveniji</li></ul>	<b>Content (Syllabus outline):</b> <b>The role and importance of national Anti-Doping organisations in global fight against doping</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Introduction of Slovenian Anti-Doping organization's (SLOADO) work</li></ul> <b>The prevalence of doping among elite athletes, young athletes, recreational athletes and society</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Analysis of WADA statistics</li><li>Overview and comparison of results from latest research</li></ul> <b>The importance of prevention programs in fight against doping</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Introduction of programs in Slovenia</li><li>Target groups for prevention programs</li></ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciljne skupine preventivnih programov</li> <li>• Vsebine in namen preventivnih programov</li> </ul> <p><b>Odvzem bioloških vzorcev športnikom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Načrt razporeditve testiranj v Sloveniji <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena tveganosti</li> <li>• Načrtovanje testiranj</li> </ul> </li> <li>• Postopek odvzema urinskega in krvnega vzorca (teoretično in praktično)</li> </ul> <p><b>Vrednotni vidiki in zloraba dopinga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrednotni sistem športnikov, ki zlorablajo doping</li> <li>• Načini spodbujanja vrednotnega sistema, ki preprečuje zlorabo dopinga</li> </ul> <p><b>Motivacija za zlorabo dopinga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj motivacije skozi športno kariero in povezava notranje in zunanje motivacije z zlorabo dopinga</li> <li>• Načini spodbujanja motivacijske strukture, ki bo preprečevala zlorabo dopinga</li> </ul> <p><b>Vloga športnikov in trenerjev v boju proti dopingu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naloge športnikov</li> <li>• Naloge trenerjev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Content and goals of prevention programs</li> </ul> <p><b>Doping control process</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test distribution plan in Slovenia <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk assessment</li> <li>• Test planning</li> </ul> </li> <li>• Doping control procedure (urine and blood) (theoretical and practical)</li> </ul> <p><b>Moral development and doping abuse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moral functioning, related to prevention of doping abuse</li> <li>• Value system of athletes, who abuse doping</li> </ul> <p><b>Motivation for doping abuse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Development of motivation throughout the athlete's career and connection to internal and external motivation with doping abuse</li> <li>• How to develop a motivational structure, that will prevent doping abuse</li> </ul> <p><b>The role of athletes and support personnel in fight against doping</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles of athletes</li> <li>• Roles of support personnel</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Osnovna literatura / Main textbooks:

- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopingški Kodeks*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopingški Kodeks – Mednarodni standardi za testiranja in preiskave*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopingški Kodeks – Mednarodni standardi za laboratorije*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopingški Kodeks – Mednarodni standardi za zaščito zasebnosti in osebnih podatkov*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopingški Kodeks – Mednarodni standardi za terapevtske izjeme*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Makuc, N. & Dvoršak, J. (2013). Doping. Ne, hvala! (priročnik za športnike). Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Kondrič, M., Sekulič, D., Uljević, O., Gabrilo, G. & Žvan, M. (2013). Sport nutrition and doping in tennis: An analysis of athletes' attitudes and knowledge. *Journal of Sport Science and medicine*, 12, 290-297
- Rodek, J., Sekulič, D. & Kondrič, M. (2012). Dietary supplementation and Anti-Doping related factors in high-level sailing. *Journal of the international society of sport nutrition*, 9(1), 51-60.

#### Dodatna literatura / Additional reading:

- Dvoršak, J., Žiberna L. & Makuc, N. (2013) Doping, kronično obolenje športnega sveta. *Erektor : časopis študentov Medicinske fakultete*, 9 (1), str. 26-29
- Spletna stran Slovenske antidoping organizacije [www.sloado.si](http://www.sloado.si) (07.12.2017)
- Žiberna, L. (2014). Nenamerni doping v športu, *Med Razgl.*, 53(4), 503-526.
- Žiberna, L., Makuc, N. & Dvoršak, J. (2016). [Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih](#). V B. Škof (ur.), *Šport in doping: terapevtske izjeme* (str. 498-513). Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Žiberna, L. (2017). Doping in uporaba prehranskih dopolnil v športu, *Farm Vestn.*, 68, 77-83.
- Kondrič, M., Sekulič, D., Petrozci, A., Ostojic, L., Rodek, J. & Ostojic, Z. (2011). Is there a danger for myopia in Anti-Doping education? Comparative analysis of substance use and misuse in Olympic racket sports calls for a broader approach. *Substance abuse treatment, prevention and policy*, 6 doi: 10.1186/1747-597x6-27
- Kondrič, M., Sekulič, D & Mandič, G.F. (2010). Substance use and misuse among Slovenian table tennis players. *Substance use and misuse*, 45(4), 543-553

- Šajber, D., Rodek, J., Escalante, Y., Olujič, D. & Sekulič, D. (2013). Sport nutrition and doping factors in swimming; parallel analysis among athletes and coaches. *Collegium Antropologicum*, 37 suppl 2, 179-186

### Cilji in kompetence:

Glavni cilj predmeta je študentom predstaviti razširjenost dopinga z različnih vidikov ter jih podrobno seznaniti s programom testiranja in preventivnimi programi v Sloveniji.

Doping v zadnjem času ne ogroža le vrhunskih športnikov temveč se vedno več pojavlja tudi med rekreativni športniki in mladimi nasploh, ki ga uporabljajo z namenom izboljšanja sposobnosti oziroma izgleda. Pomembno je, da ljudje, ki delajo z mladimi, poznajo pasti in nevarnosti dopinga ter da svoje znanje in prepričanje v šport brez dopinga delijo z drugimi. Znanja, ki jih bodo študenti pridobili v sklopu tega predmeta, bodo lahko uporabljali pri njihovem vsakdanjem delu, bodisi s športniki bodisi z učenci in dijaki.

Poleg navedenega je namen predmeta tudi usposobiti študente za opravljanje funkcije nadzornikov v sklopu odvzemov bioloških vzorcev na tekmovanjih v Sloveniji. Glavni cilji in pridobljene kompetence so navedene v nadaljevanju.

#### Cilji:

- Zavedati se razširjenosti dopinga med različnimi ciljnimi skupinami
- Poznati nacionalni program testiranja in preventivne programe
- Poznati postopek odvzema vzorca, pravice in dolžnosti športnika ter vlogo trenerja
- Razumeti vlogo trenerjev (ali profesorja športne vzgoje) v boju proti dopingju

#### Splošne kompetence:

- Razumevanje postopka odvzema bioloških vzorcev in svetovanje/pomoč športnikom
- Sposobnosti prepoznavanja posameznikov, pri katerih je tveganje za doping večje
- Usmerjanje športnikov (učencev ali dijakov) v šport brez dopinga

#### Specifične kompetence:

Usposobljenost za delo nadzornika v postopku odvzema bioloških vzorcev na tekmovanjih – ta bo priznana na Slovenski antidopinški organizaciji kot edini organizaciji, ki izvaja dopinška testiranja

### Objectives and competences:

Main objective of this course is to introduce students with the full extent of doping in sport from different points of view and to acquaint them with testing and prevention program in Slovenia.

In the last decade doping became a problem of the entire society not just elite athletes and more and more recreational athletes and young people are using it in order to improve their performance or enhance their image. It is important that professionals, who work with youth on daily basis, know the dangers of doping and share their knowledge. Students will be able to use the skills and knowledge that they will gain during this course in their everyday work with athletes or students. Finally, the course will enable the students to become chaperons in the in-competition doping control process. Key objectives and competences are outlined below:

#### Objectives:

- To be aware of the extent of doping among different target groups
- To be acquainted with national testing and prevention programs
- To understand doping control process, roles and responsibilities of athletes and the role of athletes support personnel
- To understand the role of the coach (of teacher) in fight against doping

#### General competences:

- Understanding of doping control process and advising / helping athletes
- Ability to identify individuals with higher risk for doping
- Directing athletes (or students) in sport without doping

#### Topic-specific competences:

- Ability to work as a chaperon in the in-competition doping control process

### Predvideni študijski rezultati:

- Študentje se bodo zavedali razširjenosti dopinga med različnimi ciljnimi skupinami
- Poznali bodo nacionalni program testiranja in preventivne programe
- Poznali bodo postopek odvzema bioloških vzorcev (urinskih in krvnih)
- Sposobni bodo opravljati delo nadzornikov v postopku odvzema bioloških vzorcev na tekmovanjih

### Intended learning outcomes:

- Students will be aware of the extent of doping among different target groups
- they will be acquainted with national testing and prevention program
- They will be acquainted the doping control process (urine and blood)
- They will be able to work as a chaperons at the in-competition doping control process

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje (sodelovanje pri postopku odvzema bioloških vzorcev)

**Learning and teaching methods:**

Lectures, seminars, coursework, tutorial (attendance at doping control process)

**Načini ocenjevanja:**

Seminarska naloga s predstavitvijo  
Praktični izpit (nadzorništvo)

**Delež/Weight**

50,00 %  
50,00 %

**Assessment:**

Seminar presentation  
Written exam

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- KAJTNA, Tanja. *Nekateri psihološki vidiki različnih športov : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013. 164 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-33-1. [COBISS.SI-ID [264422656](#)]
- KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. *Trener : športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 291 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-23-7. [COBISS.SI-ID [231640064](#)]
- SMRDU, Maja, MAKUC, Nina, KAJTNA, Tanja. *Gams Miha in čudežne jagode : knjiga o poštenem športu*. [Ljubljana]: Slovenska antidoping organizacija, [2018]. 10 str., barvne ilustr. ISBN 978-961-93761-3-3. [COBISS.SI-ID [293270016](#)]
- SMRDU, Maja, MAKUC, Nina, KAJTNA, Tanja. *Gamske Miha in prvo tekmovalstvo : knjiga o poštenem športu*. [Ljubljana]: Slovenska antidoping organizacija, [2018]. 10 str., ilustr. ISBN 978-961-93761-2-6. [COBISS.SI-ID [293269760](#)]
- KAJTNA, Tanja, MUELLER, David, SMRDU, Maja, KIVINUKK, Elina in MAKUC, Nina. (v tisku) *Athletes and coaches perspective on doping in sport – a scientific monograph*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- KAJTNA, Tanja. *Psihološki vidiki zlorabe dopinga v rekreativnem športu : vabljeno predavanje na "JUST SPORT" - Izobraževalnem protidopingnem seminarju za udeležence različnih rekreativnih vadb in množičnih prireditev v sklopu Erasmus+ projekta, Slovenska antidoping organizacija, Domžale, 29. januar 2018*. [COBISS.SI-ID [5286321](#)]
- KAJTNA, Tanja. *Psihološki vidiki zlorabe dopinga v rekreativnem športu : vabljeno predavanje na "JUST SPORT" - Izobraževalnem protidopingnem seminarju za udeležence različnih rekreativnih vadb in množičnih prireditev v sklopu Erasmus+ projekta, Slovenska antidoping organizacija, Maribor, 14. marec 2018*. [COBISS.SI-ID [5286577](#)]
- KAJTNA, Tanja. *Spodbujanje čistega športnega okolja : vabljeno predavanje na trenerskem seminarju v sklopu nacionalne kampanje "Dan čistega športa - Play true day", Slovenska antidoping organizacija, Ljubljana, 10. april 2018*. [COBISS.SI-ID [5287089](#)]
- KAJTNA, Tanja. *Motivi za ukvarjanje s športom : vabljeno predavanje na 9. protidopingni konferenci "Preventivni programi za šport brez dopinga", Slovenska antidoping organizacija, Velika dvorana Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Ljubljana, 22. november 2017*. [COBISS.SI-ID [5285553](#)]
- KAJTNA, Tanja. *Psychological aspects of drug abuse in sport : vabljeno predavanje na "prePLAY EDUCATIONAL CAMP", Slovenska antidoping organizacija, Portorož, 9th to 14th of June 2015*. [COBISS.SI-ID [5285041](#)]
- KAJTNA, Tanja. *Psychological aspects of drug abuse in sport : vabljeno predavanje na "SLOADO prePLAY EDUCATIONAL SEMINAR", Slovenska antidoping organizacija, Kranjska Gora, 9th to 10th of October 2015*. [COBISS.SI-ID [5285297](#)]
- BRATINA N, HADŽIĆ V, BATTELINO T, PISTOTNIK B, PORI M, SAJBER D, et al. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. *Zdravniški vestnik*, 80, 885–96.
- HADŽIĆ V, DERVIŠEVIĆ E. (2016). Šport in poškodbe. *Šport*, 64(1–2), 147–50.

# DVIGANJE UTEŽI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Dviganje uteži
<b>Course title:</b>	Weightlifting
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester, 2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester, 2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester, 2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045149
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1128

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Igor Štirn

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

### Vsebina:

- osnovna predstavitev športne discipline,
- osnovni pojmi,
- zgodovina dviganja uteži kot ene najstarejših olimpijskih disciplin,
- organiziranost panoge doma in v svetu,
- tekmovalna pravila in sistem tekmovanj, kvalitativna biomehanska analiza dviganja uteži,
- oprema in rekviziti,
- tehnike dviganja (nalog in sunek, poteg), metodika učenja, odpravljanje napak,
- načrtovanje treninga (ciklizacija),
- vaje dviganja uteži primerne za vadbo moči v različnih športnih disciplinah,

### Content (Syllabus outline):

- basic information about sport
- basic definitions
- history of weightlifting
- ow organisation in Slovenia and abroad
- competition rules
- biomechanical analysis of the lifts
- facilities and equipment
- techniques of different lifts
- methods of teaching lifts
- planning of training process
- ow lifts used in basic physical preparation
- basics of powerlifting
- injuries in weightlifting

<ul style="list-style-type: none"> <li>• druge pojavne oblike dviganja (triatlon moči; tekmovanja v počepu, potisku s prsi in mrtvem dvigu),</li> <li>• poškodbe in preprečevanje le teh pri dviganju uteži.</li> </ul>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urso, A. (2014). Weightlifting, Sport for all sports. Torgiano: Calzetti-Mariucci Editori di Roberto Calzetti</li> <li>• Zemunik, B. (1985). <i>Dizanje utega</i>. Zagreb: Sportska tribina</li> <li>• Fleming W. Brooks, T. (2013) Complete Olympic Lifting Manual</li> <li>• Bartonietz, K., E. (1996). Biomechanics of the Snatch: Toward a higher Training Efficiency. <i>National strength and conditioning Association</i>, (6) 24 – 31.</li> <li>• Boutagy, N., DiSanto, M. in Valentine, G. (2015). Weightlifting movements From Full Extension: The Snatch and Clean. <i>National Strength and Conditioning Association</i>, 37(1), 1-4.</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Pri predmetu Dviganje uteži študentje dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih tehnik dviganja (potega, naloga in sunka), kakor tudi številnih pomožnih in dopolnilnih vaj. Poznajo metodične postopke učenja posameznih tehnik, ki jih znajo prilagoditi antropometričnim značilnostim in motoričnim sposobnostim vadečih. Znajo prepoznati napake, ki bi lahko vodile k poškodbam in jih znajo preprečiti. Posamezne vaje znajo pravilno in varno demonstrirati in uporabiti kot trenažno sredstvo za povečanje največje in hitre moči v trenažnem procesu, ne samo dvigalcev uteži, ampak tudi drugih športnikov. Vadbo znajo načrtovati, organizirati in nadzorovati. Pri tem znajo uporabljati ustrezne vadbene pripomočke in opremo. Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na vadbo (ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih nevarnosti pri dviganju) in znajo ustrezno pripraviti pogoje za varno izvedbo vadbe.</p>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>The course provide students with the basic theoretical and practical knowledge for understanding and performing basic lifting techniques (snatch and clean and jerk) as well as numerous supplementary exercises. They learn methods to teach the lifting techniques and can adapt the process to the anthropometric characteristics and motor skills of the individuals. They can recognize faults that could lead to injuries and prevent them. They manage to correctly and safely demonstrate different lifts, exercises and drills. They can plan, organize and monitor the training process. They can use appropriate training tools and equipment.</p>
---	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje: Olimpijsko dviganje uteži predstavlja eno najstarejših in temeljnih športnih panog. Poleg tega se olimpijsko dviganje uteži smatra kot eno najnaprednejših in najučinkovitejših trenažnih sredstev za izboljšanje največje in hitre moči, ki sta zelo pomembni v mnogih športih. Pri tem je ključnega pomena natančno poznavanje pravilnih tehnik dviganja, s čimer se vadeči kljub izredno velikim obremenitvam izogne poškodbam lokomotornega aparata, kar je ključno za učinkovitost dviganja oziroma za končni rezultat.</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Olympic weightlifting presents one of the oldest and most basic sports. Besides, the lifts, exercises and other drills used in WL can be used in strength and power training of many other sports. Mastering the proper technique is the most important fact when using these exercises in physical preparation of the athletes in order to gain best results and to avoid injuries.</p>
--	--

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, praktične vaje, seminarsko delo.	<h3>Learning and teaching methods:</h3> <p>Lectures, practical lessons, seminar</p>
--	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit, 6 – 10 (pozitivno), 5 (negativno)	50,00 %	written exam
praktični izpit – demonstracija dvigov ali/in posameznih trenažnih vaj	50,00 %	practical exam

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

Kompetence za izvajanje predmeta Igor Štirn izkazuje kot nekdanji profesionalni trener (klubski in reprezentančni), kot večletni sodelavec pri predmetih na FŠ Moč, gibljivost in senzo-motorična vadba ter Živčno-mehanske osnove gibanja, ter kot nosilec programov usposabljanja trenerskih kadrov pri nacionalni panožni zvezi -Težkoatletski zvezi Slovenije.

Nekatera dela:

ŠTIRN, Igor, STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko. The examination of different tests for the evaluation of the efficiency of the eggbeater kicks. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 41, str. 215-226,

ŠTIRN, Igor, JARM, Tomaž, KAPUS, Venceslav, STROJNIK, Vojko. Evaluation of mean power spectral frequency of EMG signal during 100 metre crawl. *European journal of sport science*, ISSN 1536-7290, 2013, vol. 13, no. 2, str. 164-173,

ŠTIRN, Igor, JARM, Tomaž, KAPUS, Venceslav, STROJNIK, Vojko. Evaluation of muscle fatigue during 100-m front crawl. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2011, vol. 111, no. 1, str. 101-113

ŠTIRN, Igor, DOLINAR, Rok, ERČULJ, Frane. Influence of different heights and widths of basic athletic stance on the response time in basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2016, 16, 53-63.

DOLENEC, Aleš, ŠTIRN, Igor, STROJNIK, Vojko. Activation pattern of lower leg muscles in running on asphalt, gravel and grass. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, suppl. 1, str. 167-172,

ŠKARABOT, Jakob, BEARDSLEY, Chris, ŠTIRN, Igor. Comparing the effects of self-myofascial release with static stretching on ankle range-of-motion in adolescent athletes. *International journal of sports physical therapy*, ISSN 2159-2896, April 2015, vol. 10, no. 2, str. 203-212

GARCIA RAMOS, A., ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. Predicting vertical jump height from bar velocity., ISSN 1303-2968. [Online ed.], 2015, vol. 14, str. 256-262, tabele. *Journal of Sports Science and Medicine*



# ELEMENTARNA ŠPORTNA VZGOJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Elementarna športna vzgoja
<b>Course title:</b>	Elementary physical education
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045122
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	700

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	45	30		15	135	9

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Mateja Videmšek

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 3. letnik študija.	Enrollment in the 3th year of study program.

<b>Vsebina:</b> <p>Predmet zajema teoretične in praktične vsebine, povezane s športno dejavnostjo nosečnic, dojenčkov in mlajših otrok.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Smernice za športno dejavnost nosečnic.</li><li>• Načrtovanje in izvajanje različnih športnih zvrsti, primernih za nosečnice.</li><li>• Vadba žensk po porodu, vadba mamic z dojenčki, vadba otrok skupaj s starši, družinska športna vadba.</li><li>• Telesni in gibalni razvoj otrok, psihosomatske razvojne značilnosti otrok.</li><li>• Posebnosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti mlajših otrok.</li></ul>	<b>Content (Syllabus outline):</b> <p>The subject includes theoretical and practical contents related to the sports activity of pregnant women, infants and young children.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guidelines for sports activities of pregnant women.</li><li>• Planning and implementing various sports categories for pregnant women.</li><li>• Exercise with babies, exercise of children together with parents, family exercise.</li><li>• Physical development of children, psychosomatic developmental characteristics of children.</li><li>• Specific features of the physical and functional abilities of pre-school children.</li></ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Načrtovanje in izvajanje različnih organizacijskih oblik športnih dejavnosti za različne starostne skupine otrok na podlagi kurikuluma za vrtce in učnega načrta za osnovno šolo.</li> <li>• Načrtovanje športnih dejavnosti za mlajše otroke s poudarkom na medpodročnem povezovanju.</li> <li>• Vloga igre pri usvajanju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti (igre z žogo, atletska abeceda, gimnastična abeceda, rolanje, smučanje ...).</li> <li>• Gibalni/športni program Mali sonček za otroke od 2. do 6. leta.</li> <li>• Uporaba sodobne didaktične oziroma športne tehnologije pri športnih dejavnostih mlajših otrok.</li> <li>• Organizacija in izvedba testiranja mlajših otrok (gibalne sposobnosti morfološke značilnosti).</li> <li>• Spremljanje porabe energije pri mlajših otrocih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planning and managing various organizational forms of physical and sports activities for different age groups of children based on the curriculum for kindergartens and the curriculum for elementary schools.</li> <li>• Possibilities of cross-curricular integration of pre-school and school sports education.</li> <li>• Children's play and development.</li> <li>• Natural forms of movement, basic elements of various sports.</li> <li>• The sports program Small Sunshine.</li> <li>• Use of modern didactic or sports technology in the process of sports education of younger children.</li> <li>• Evaluation of knowledge and abilities of younger children.</li> <li>• Monitoring energy consumption of younger children.</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.</li> <li>2. Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulu za vrtce (2001). Maribor: Založba obzorij.</li> <li>3. Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.</li> <li>4. Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>5. Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>6. Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: ZUTS Slovenije.</li> <li>7. Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). Popestrimo športno vzgojo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>8. Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). En, dva, tri, igraj se tudi ti! Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>9. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>10. Videmšek, M. in Stančevič, B. (2011). Ulovimo prosti čas; gibalne igre na prostem za otroke in starše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>11. Marjanovič Umek, L. (urednik, avtor), Videmšek, M., Saksida, I., Kranjc, S., Zupančič, T., Lešnik, I., Kralj, B., Krnel, D., Turnšek, N., Japelj Pavešič, B., Sitar, J., Geršak, V., Lenard, V., Zupančič D., A. (2013). Načrtovanje dejavnosti v vrtcu. Maribor: Forum Media.</li> <li>12. Videmšek, M., Stančevič, B. in Permanšek, M. (2016). Igrive športne urice. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>13. Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P. in Videmšek, T. (2018). Prvi koraki v svet športa. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>14. Podlesnik Fetih, A., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Globevnik Velikonja, V. in Karpljuk, D. (2010). Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo.</li> <li>15. Mlakar, K. K., Videmšek, M., Vrtačnik-Bokal, E., Žgur, L., Ščepanovič, D. (2011). <i>Z gibanjem v zdravo nosečnost</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>16. Videmšek, M., Vrtačnik, Bokal, E., Ščepanovič, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J., Hadžič, V. (2015). Priporočila za telesno dejavnost nosečnic. <i>Zdravniški vestnik</i>, 84 (2), 87-98.</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja in spretnosti za načrtovanje, vodenje in evalviranje procesa športne vadbe za nosečnice in mlajše otroke.

### Objectives and competences:

Knowledge of anatomical and physiological changes in pregnant women.

- Knowledge of the impact of sports on the pregnant woman and fetus.
- Ability to plan and manage various forms of exercise for pregnant women (aerobics, pilates ...)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za nosečnico in ženske po porodu.</li> <li>• Usposobljenost za načrtovanje in izvajanje športne vadbe dojenčkov in malčkov s starši.</li> <li>• Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok ter usposobljenost za razumevanje posebnosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti otrok.</li> <li>• Usposobljenost za inovativno izpopolnjevanje športno-vzgojnega procesa ob upoštevanju pedagoških in didaktičnih načel ter zakonitosti vodenja in upravljanja učno vzgojnega procesa pri mlajših otrocih.</li> <li>• Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih organizacijskih oblik v predšolskem obdobju v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu ter v prvem</li> <li>• triletju osnovne šole (podaljšano bivanje, športni dan ...).</li> <li>• Usposobljenost za razvijanje otrokove ustvarjalnosti in vključevanje igre in medpodročnih povezav v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov.</li> <li>• Usposobljenost za obvladovanje in aplikacijo sodobnih didaktičnih oziroma športnih tehnologij v proces športne vzgoje mlajših otrok.</li> <li>• Usposobljenost za preprečevanje dejavnikov, ki lahko povzročijo poškodbe in nezgode pri otrocih.</li> <li>• Usposobljenost za poznavanje zakonskih in varnostnih predpisov za izvajanje športnih dejavnosti v predšolskem obdobju in prvem triletju osnovne šole.</li> <li>• Usposobljenost za vrednotenje gibalnih sposobnosti in znanja ter prepoznavanje otrok, ki odstopajo od povprečja in njihovo usmerjanje, svetovanje staršem itd.</li> </ul>	<p>that are safe and beneficial for pregnant women and fetuses.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge of the physical development of children.</li> <li>• Ability to understand the specific features of children's physical and functional abilities.</li> <li>• Ability to plan and perform sports exercises for babies and toddlers with parents.</li> <li>• Competence for innovative upgrading of sports and educational process, considering pedagogical and didactical principles and the principles of managing the educational process in younger children.</li> <li>• Ability to plan and manage various organizational forms in the pre-school period in kindergarten, society and private individuals in sport and in the first three years of elementary school (extended stay, sports day ...).</li> <li>• Qualification for cross-curricular integration in the pre-school and elementary school (first three years).</li> <li>• Ability to develop children's creativity and integrate the game into methodical learning processes for the basic elements of different sports.</li> <li>• Ability to master and apply modern didactic or sports technologies in the process of sports education of younger children.</li> <li>• Ability to prevent factors that can cause injuries and accidents among children.</li> <li>• Ability to know the legal and safety regulations for performing physical activities in the pre-school and elementary school (first three years).</li> <li>• Ability to evaluate motor skills and knowledge and identify children who deviate from the average and guide them, provide advice to parents, etc.</li> </ul>
---	---

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
Razumevanje in poznavanje temeljnih strategij vodenja varne in koristne športne vadbe za nosečnice in ženske po porodu. Vključevanje staršev v športno-vzgojni proces. Poznavanje pomena celostnega razvoja otroka, posebnosti strukture motorike otroka. Razumevanje in poznavanje temeljnih načrtovalnih strategij in strategij vodenja in evalvacije procesa predšolske športne vzgoje in športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole. Sposobnost vključevanja igre v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov pri mlajših otrocih, sposobnost izvajanja različnih organizacijskih oblik športne vzgoje mlajših otrok. Prepoznavanje in delo z otroki, ki odstopajo od povprečja.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
Knowledge of basic planning strategies and strategies for guiding safe and useful exercise for pregnant women. Including parents in the sports-educational process. Knowing the importance of the child's overall development, the special features of the structure of the child's motorcycle. Understanding and knowledge of basic planning strategies and strategies for managing and evaluating the process of pre-school sports education and sports education in the first three years of elementary school. Ability to integrate the game into methodical procedures for learning the basic elements of different sports in younger children, the ability to implement various organizational forms of sports education of younger children. Identifying and working with children who deviate from the average.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanje,</li> <li>• seminarji,</li> <li>• vaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures,</li> <li>• seminars,</li> <li>• practice.</li> </ul>

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	70,00 %	theoretical examination,
seminarska naloga	15,00 %	seminar work
nastop	15,00 %	

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

**Prof. dr. MATEJA VIDEMŠEK**, rojena 8. 2. 1964 v Ljubljani.

Doktorica kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1996), magistrica kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1991), profesorica športne vzgoje (UL, FŠ; 1987), redna profesorica na Fakulteti za šport (2010).

#### Pedagoško delo:

Članica Katedre za športno vzgojo, nosilka predmetov Elementarna športna vzgoja, Specialna športna vzgoja in Športna vadba posebnih skupin na dodiplomskem študiju, predmeta Športna vzgoja mlajših otrok na magistrskem študiju ter predmeta Specialna športna dejavnost na doktorskem študiju. Vodi seminarje za vzgojiteljice in športne pedagoge v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja in tečaje za usposabljanje strokovnih delavcev za Temeljno športno vzgojo za otroke do 6. leta. Avtorica oz. soavtorica 15 univerzitetnih učbenikov (2 izdana v tujini). 213 študentom je bila mentorica pri izdelavi diplomskega dela na univerzitetnem študiju, 58 študentom na bolonjskem študiju 1. stopnje ter mentorica pri raziskovalni nalogi, ki je prejela fakultetno Prešernovo nagrado. Bila je mentorica 4 študentom pri izdelavi strokovne magistrske naloge, 1 študentu pri izdelavi znanstvene magistrske naloge in 4 študentom pri izdelavi doktorske disertacije.

#### Znanstveno delo:

Avtorica ali soavtorica 123 izvirnih znanstvenih člankov, 6 znanstvenih monografij, 55 delov znanstvenih monografij ter 75 znanstvenih prispevkov na mednarodnih konferencah.

#### Strokovno in organizacijsko delo:

Članica katedre za športno vzgojo; pri pripravi kurikula za vrtce je vodila delovno skupino za področje gibanja v okviru področne kurikularne komisije. Je avtorica ali soavtorica 25 strokovnih monografij, 80 strokovnih člankov ter 46 strokovnih prispevkov na domačih in tujih konferencah.

*Njena bibliografija obsega 1073 enot.*

#### Nagrade in priznanja:

Univerzitetna študentska Prešernova nagrada (UL, 1988)

#### Najpomembnejša dela:

VIDEMŠEK, Mateja, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, ŽGUR, Lidija, VIDEMŠEK, Naja, MEŠKO, Maja, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože, HADŽIĆ, Vedran. Priporočila za telesno dejavnost nosečnic = Recommendations for physical activity in pregnant women. *Zdravniški vestnik*, feb. 2015, letn. 84, št. 2, str. 87-98.

PODLESNIK FETIH, Anja, VIDEMŠEK, Mateja, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, GLOBEVNIK VELIKONJA, Vislava, KARPLJUK, Damir, PODLESNIK FETIH, Anja (urednik), VRTAČNIK-BOKAL, Eda (urednik), VIDEMŠEK, Mateja (urednik). *Športna dejavnost, prebrana, razvade in psibično počutje nosečnice*.

Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2010. 114 str. VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja, GREGORC, Jera, VIDEMŠEK, Naja. Analiza poškodb otrok pri gibalnih dejavnostih v vrtcu = Analysis of injuries among children in kindergartens during physical activities. *Zdravstveno varstvo*, ISSN 0351-0026. Sept. 2014, letn. 53, št. 3, str. 237-247.

PEČAVER, Anja, PUNGERŠEK, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože, MEŠKO, Maja. Analysis of didactic approaches to teaching young children to swim. *The sport journal*, ISSN 1543-9518, Feb. 2014. <http://thesportjournal.org/article/analysis-of-didactic-approaches-to-teaching-young-children-to-swim>.

VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, MEŠKO, Maja, MLINAR, Suzana, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja (ur.), ŠTIHEC, Jože (ur.), MEŠKO, Maja (ur.). Poškodbe otrok in mladostnikov pri športni vzgoji in v prostem času. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2010. 78 str.

VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. *Coll. Antropol.*, 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.

VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir. Differences in motor skills among five and a half year old boys and girls. 1.2[poglavje]. V: VIDEMŠEK, Mateja (ur.), ŠTIHEC, Jože (ur.), KARPLJUK, Damir (ur.). Analysis of preschool physical education. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology, 2008, str. 28-45.

VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, MLINAR, Suzana. Intensity of effort of 5.5-year-old children during relay races. 1.3[poglavje]. V: VIDEMŠEK, Mateja (ur.), ŠTIHEC, Jože (ur.), KARPLJUK, Damir (ur.). Analysis of preschool physical education. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology, 2008, str. 46-63.

VIDEMŠEK, Mateja, POSEGA, Tjaša, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir. Opinion of children, parents and coaches on alpine skiing competitions for children. Int. j. phys. educ., 2007, vol. 44, issue 2, str. 74-82.

# FILOZOFIJA ŠPORTA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Filozofija športa
<b>Course title:</b>	Philosophy of sport
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042658
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1203

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	15				45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Bojan Jošt

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v tretji letnik študijskega programa.	<b>Prerequisites:</b> Entry into the third year of the study program.
--	--

**Vsebina:**

- Uvod v filozofijo športa?
- Struktura filozofije športa
- Razumevanje športa na ravni različnih oblik zavesti
- Filozofija terminologije
- Filozofija znanosti o športu-kineziologije (logično mišljenje, empirične znanosti, znanstveni zakoni, hipoteze, teorije)
- Estetika športa
- Etika športa
- Filozofski razgovor »diskurz«
- Metodologija filozofskega mišljenja, raziskovanja in priprave pisnih del

**Content (Syllabus outline):**

- Introduction to the Philosophy of Sport
- Structure of Philosophy of Sport
- The understanding of Sport from different form of consciousness
- Philosophy terminology
- Philosophy of Sport science-Kinesiology
- Aesthetics of sport
- Ethics of sport
- Philosophical discussion
- Methodology of philosophical thinking, researching and writing

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Bouchard, C., McPerson, B.D., & Taylor, A.W. (Eds.). (1992). Physical Activity Sciences. Human Kinetics Books, USA.
- Burkard, F. P., Kunzmann, P., & Wiedmann, F. (1991) DTV Atlas filozofije. DZS, d.d., Ljubljana.
- Haag, H. (1996). Sportphilosophie – Ein Handbuch. Hofmann, Schorndorf.
- Hoffman, J.S.(Ed.). (1992). Sport and religion. Human Kinetics Publisher, United States of America.
- Hoffman, S.J. & Harris, J. C. (Eds.). (2000). Introduction to Kinesiology – Studing Physical Activity. Human Kinetics, USA.
- Hosta, M. (2007). Etika športa – Manifest za 21. stoletje. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Jerman, F.(1994). Filozofija. Državna založba Slovenije, Ljubljana.
- Jošt, B. (2012). Izbrani vidiki filozofije športa in tekmovalne priprave športnikov. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Klavora, P. (2007). Foundations of Kinesiology – Studing human movement anf Health. Sport Books Publisher, Canada.
- Kneller, G.F. (1965). Educational Anthropology – An introduction. John wiley & Sons, New york, USA.
- Kreft, L. (2011). Levi horog – filozofija športa v osmih esejih. Založba Sophia, Ljubljana.
- Kretschmar, R. S.(1994). Practical Philosophy of Sport. Human Kinetics, Illinois.
- Kristan, S. (2000). Športoslovje na slovenskem danes. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kristan, S. (2012). Športni terminološki slovar. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Mark, H.A. (Ed.). (1991). Dictionary of the Sport and exercise sciences. Human Kinetics., Illinois.
- McNamee, M.J. & Parry, S.J. (Eds.). (1998). Ethics and Sport. Routledge, London.
- Morgan, W.J. & Meier, K.V (Eds.). Philosophic Inquiry in Sport. Human Kinetics., Illinois.
- Musek, J. (2000). Nova psihološka teorija vrednot. Educy d.o.o. Ljubljana in Inštitut za psihologijo osebnosti, Ljubljana.
- Pediček, F. (1970). Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo I. – Pedagoški, psihološki in filozofski vidiki (Telesna vzgoja). Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Pediček, F. (1970). Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo II. – Pedagoški, psihološki in filozofski vidiki (Šport). Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Pediček, F. (1970). Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo III. – Pedagoški, psihološki in filozofski vidiki (Športna rekreacija). Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Shea, H.Ch. & Wright, L.D. (1997). An Introduction to Human Movement. The science of Physical Education. Allyn and Bacon, USA.
- Starosta, W. (ED.). (2010). Human Movement science – anthropokinesiology. International Association of Sport Kinetics., Poland.
- Šturm, J., & Strojnik, V. (2003). Uvod v antropološko kineziologijo. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Trstenjak, A.(1988). Dobro je biti človek. Katehetski center, Ljubljana.
- Wuest, D.A. & Bucher, Ch.A. (1999). Foundations of Physical Education, excercise science, and Sport.McGraw-Hill, USA.

#### Cilji in kompetence:

- Poznavanje in razumevanje izbranih vidikov teorije filozofije športa (teorija znanosti, etika športa, estetika športa, aksiologija športa, kultura športa)
- Usposobljenost za odpiranje in razreševanje osnovnih vprašanj in dilem filozofije športa
- Usposobljenost za samostojno pisno obravnavo izbranega filozofskega vprašanja (seminarska naloga)
- Usposobljenost za predstavitev in sodelovanje v filozofski razpravi

#### Objectives and competences:

- Knowledge and understanding of selected aspects of the theory of the philosophy of sport (theory of science, ethics, aesthetics, sport values, Sport culture..)
- The capacity to resolve basic questions and opening and the quandary of the philosophy of sport
- The qualifications for independent treatment of selected philosophical questions in writing (seminar paper)
- Qualifications for a presentation and participate in a philosophical discussion

#### Predvideni študijski rezultati:

- Biti seznanjen s filozofijo športa na teoretični in praktični ravni
- Usposobiti se za filozofski način razmišljanja

#### Intended learning outcomes:

- Become acquainted with philosophy of sport on theoretical, reflexive and practical level
- Understand the structure of philosophy of sport
- Enabled for philosophical thinking

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pridobiti sposobnost za iskanje odgovorov na filozofska vprašanja</li> <li>• Razviti spretnosti za postavljanje in izražanje filozofskih vprašanj</li> <li>• Usposobiti se za pisanje osebne filozofije</li> <li>• Samostojno izbrati temo in napisati seminarsko nalogo</li> <li>• Samostojno predstaviti tezo in njegovo filozofsko argumentacijo v razpravi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improve ability to pursue philosophic answers</li> <li>• Acquire skill in asking philosophic questions</li> <li>• Enabled for writing a personal philosophy</li> <li>• Independently to choose the topic and write a term paper</li> <li>• Independently to present a thesis and his philosophical argument in the debate</li> </ul>
--	---

#### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarsko delo, razgovor, individualni študij, študij domače in tuje strokovne literature, učenje s pomočjo spletnih medijev.

#### Learning and teaching methods:

Lectures, Seminar work, individual studies, learning with the help of online media, discussion, presentation of seminar work.

#### Načini ocenjevanja:

• ustni izpit (tudi uspešna predstavitev seminarske naloge pred razredom) • pozitivno ocenjena seminarska naloga

#### Delež/Weight

#### Assessment:

• Oral examination • Seminar course work

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- JOŠT, Bojan. *Izbrani vidiki filozofije športa in tekmovalne priprave športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 262 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-35-5. [COBISS.SI-ID [264768000](#)]
- JOŠT, Bojan. How to succeed in school and sports. V: Tretji mednarodni simpozij Šport Mladih, 7.-10. oktober 1997, Bled, Slovenija =Third International Symposium Sport of the Young, October 7-10, 1997, Bled. *Izplečki = Abstracts*. [Ljubljana: Fakulteta za šport], 1997. [COBISS.SI-ID [58801](#)]
- JOŠT, Bojan, PUSTOVRH, Janez, ULAGA, Maja. The follow-up of the development of a competitive and potentially successful performance of a top sportsman with the aid of the "sport-expert" system. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 17-22, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [486833](#)]
- JOŠT, Bojan. Zakaj filozofija športa. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2002, letn. 50, št. 1, str. 3-4. [COBISS.SI-ID [1402545](#)]
- JOŠT, Bojan. Nordijsko smučanje kot del kulture športa. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 51-59, ilustr. [COBISS.SI-ID [4139953](#)]
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiologicala*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85, ilustr. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2016%20BJ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID [4538545](#)]
- JOŠT, Bojan, HOSTA, Milan. Philosophy of sport - a bridge between sport science and empiry. V: MACURA, Dušan (ur.), HOSTA, Milan (ur.). *Philosophy of sport and other essays : proceedings book*. Ljubljana: Faculty of Sport: Eleventh Academy, 2004, str. 41-44. [COBISS.SI-ID [2290609](#)]
- JOŠT, Bojan, TUŠAK, Matej. The structure of the dimensional configuration of a reduced potential performance model in ski jumping. V: Druga mednarodna znanstvena konferencija Kineziologija za 21. stoljeće, Dubrovnik, Hrvatska, 22. - 26. 09. 1999. MILANOVIĆ, Dragan (ur.). *Kineziologija za 21. stoljeće : zbornik radova = Kinesiology for the 21st century : proceedings book*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, 1999, str. 71-79, tabele. [COBISS.SI-ID [405425](#)]
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelji in treneri*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi. ISBN 978-961-6843-50-8. [COBISS.SI-ID [274642688](#)]



# FITNES

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Fitnes
<b>Course title:</b>	Fitness
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045324
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1105

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Ustrezna športna anamneza pri izbiri predmeta v 1. letniku.

**Prerequisites:**

Proper sports history is needed– involvement in sports training in the past.  
For attending the lectures in Fitness A in second and third year the obligations with the subject in the past year should be fulfilled.

**Vsebina:**

Vsebina vključuje vse bistvene dejavnike sistematične fitnes vadbe in njegovih sodobnih izpeljank.

1. letnik:

Fitnes kot sestavina zdravega življenjskega sloga;  
Športno rekreativna dejavnost in fitnes;  
Terminologija; Sodobni pristopi k učinkovitemu ogrevanju pri fitnes vadbi; Prilagoditve organizma na vadbo v fitnesu (živčne, mišične, kosti, tetive, hormoni); Funkcionalno anatomsko značilnosti spodnjih okončin v povezavi s tehniko izvajanja vaj moči; Funkcionalno anatomsko značilnosti trupa v povezavi s tehniko izvajanja vaj moči; Funkcionalno anatomsko značilnosti rok in ramenskega obroča v povezavi s tehniko izvajanja vaj moči; Funkcionalna

**Content (Syllabus outline):**

Content includes all of the essential factors of systematic fitness training and its modern methods.

**1. Year**

Theoretical and practical contents: Fitness as a component of a healthy lifestyle; Sports and recreational activities and fitness; Terminology; Modern warm-up exercises; Adaptation of the body (nerve, muscle, bone, tendon, hormones); Functional and anatomical characteristics of the lower extremities in conjunction with the technique of strength work out; Functional and anatomical characteristics of the core in conjunction with the strength work out technique; Functional and

analiza krepilnih in razteznihi gimnastičnih vaj. Posebnosti uporabe različnih vadbenih pripomočkov pri izvajanju gimnastičnih vaj.	anatomical characteristics of the arms and shoulder girdle in conjunction with the technique of strength work out. Specifics of using different workout tools.
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Učbeniki:

- PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIĆ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
- PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, ŠČEPANOVIĆ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
- Priloga 8 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020
- DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]
- Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). Essentials of personal training, second edition. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Cook, G. (2010). Movement. USA Aptos: On target publication.

- Članki:** • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041: • DOLENC, Maja. Kroglasta utež z ročajem, vrv in prosta vaja. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. mar. 2019, letn. 18, št. 3, str. 22-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5480369] • DOLENC, Maja. Sklenjena elastika in vadbeni trak. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. apr. 2019, letn. 18, št. 4, str. 10-[11], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5504433] • DOLENC, Maja. Uteži, drsnik, palica. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. maj 2019, letn. 18, št. 5, str. 12-13, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5514673] • DOLENC, Maja. Kaj početi s sklenjeno elastiko na klopi v parku. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. jun. 2019, letn. 18, št. 6, str. 28-29, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5550513] • DOLENC, Maja. Vadbeni trak, 9-8-7. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. jul. 2019, letn. 18, št. 7, str. 20-21, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5564849] • DOLENC, Maja. Z bremenom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. avg. 2019, letn. 18, št. 8, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5575601] • DOLENC, Maja. Vadba na nestabilni površini. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. nov. 2019, letn. 18, št. 11, str. 14-15, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5614769] • DOLENC, Maja. Trojčki vaj z elastiko in palico. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. dec. 2019, letn. 18, št. 12, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5626801] • DOLENC, Maja. Dvojčki vaj s stolom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11.1. 2018, letn. 17, št. 1, str. 24-25, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5225905] • DOLENC, Maja. Vadba za moč - brez pripomočkov!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. apr. 2018, letn. 17, št. 4, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5282993]
- Dolenc, M. Gumitvist : 1. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 11. maj 2017, letn. 16, št. 5, str. 16 - [19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5113521]
- Dolenc, M. Gumitvist : 2. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 8. jun. 2017, letn. 16, št. 6, str. 26-29, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5122737]
- Dolenc, M. 7 x 7 x 7 z lesenim bremenom : gremo na telovadbo `za vse` v gozdl. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 13. jul. 2017, letn. 16, št. 7, str. 14 - [15], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5143217]
- Dolenc, M. Izziv 500. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 10. avg. 2017, letn. 16, št. 8, str. 10-11, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174705]
- Dolenc, M. Superserije [!]: dvojčki vaj za moč v treh nizih (21-15-9 ponovitev). Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. sep. 2017, letn. 16, št. 9, str. 18-[19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID

5164721]

- Dolenc, M. Dokler jih ni 50. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 12. okt. 2017, letn. 16, št. 10, str. 30-32, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174961]
- Dolenc, M. Z vrha piramide. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 9. nov. 2017, letn. 16, št. 11, str. 12 [in] 14, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5189553]
- Dolenc, M., Pori, N. Dvojčki vaj v paru. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. dec. 2017, letn. 16, št. 12, str. 16-18, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5223089]

#### **Cilji in kompetence:**

Osnovni cilj programa je usposobiti študente za fitnes vadbo v skladu s priporočili vadbe za zdravje. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo različnih programov fitnes vadbe.

#### **Objectives and competences:**

The basic objective of the program is to educate students how to train according to health recommendations. They will be able to plan, execute and analyse different training programs in fitness.

#### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- Študenti so sposobni podajati temeljna znanja na področju fitnes vadbe.
- Študenti so sposobni pripraviti in voditi programe fitnes vadbe.
- Študenti so sposobni oceniti gibalne sposobnosti in gibalne vzorce udeležencev vadbe ter ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin pri fitnes vadbi.

#### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- Students are able to convey basic knowledge in fitness.
- Students can prepare for/and execute different strength, endurance and flexibility trainings.
- Students are able to assess the physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the training content.

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Razlaga, prikaz

#### **Learning and teaching methods:**

Presentation, demonstration

#### **Načini ocenjevanja:**

#### **Delež/Weight**

#### **Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination and seminar
teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

Bibliografija nosilke je v celoti dostopna na spletni strani SICRIS:

<http://izumbib.izum.si/bibliografije/Y20140821192719-21625.html>

#### **Učbeniki in priročniki:**

- PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIČ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
- PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, ŠČEPANOVIČ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
- DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

**Članki:** • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041. • PORI, Primož, DOLENC, Maja, ŠIFRAR, Tina, PISTOTNIK, Borut. Analysis of effort and energy expenditure during exercises with freestyler™ elastic tubes of different resistance. Journal of development & research for sport science activities. 2019, vol. 2, no. 2, str. 97-110, ilustr. ISSN 2414-6900.

- <http://corepaedia.pub/index.php/JDRSSA/article/view/522/487>, DOI: 10.31377/jdrssa.v2i2.522. [COBISS.SI-ID 5619377] • ŠUŠTARŠIČ, Ana, DOLENC, Maja, VIDEMŠEK, Mateja. Vpliv 8-tedenskega programa športne vadbe na gibalne sposobnosti in telesne značilnosti žensk s prekomerno telesno maso ter posebnosti testiranja. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 135-143, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636529] • PAVLOVIČ, Rimi, KAMBIČ, Tim, KARPLJUK, Damir, HADŽIČ, Vedran, DOLENC, Maja. Gibalna učinkovitost in mišično-skeletne težave pri zaposlenih v strežbi. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2018, letn. 66, št. 1/2, str. 166-170, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5327025]
- PERUŠEK, Klara, DOLENC, Maja, HADŽIČ, Vedran. Učinki desetminutne vadbe med delovnim časom na nekatere gibalne sposobnosti zaposlenih. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 54-58, ilustr.
  - BAJDA, Kaja, PREVC, Petra, KARPLJUK, Damir, DOLENC, Maja. Vadba za zdrave starostnike. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 91-95, ilustr. [COBISS.SI-ID 5210033]
  - DIŠIČ, Mitja, MISOTIČ, Nina, SPUDIČ, Darjan, VALIČ, Aljaž, DOLENC, Maja. Telovadba na delovnem mestu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 124-128, tabele. [COBISS.SI-ID 5137073]
  - URBANČIČ, Rok, DOLENC, Maja, PISTOTNIK, Borut. Vaje za stabilen trup so pomemben del sodobne telovadbe. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 192-198, ilustr. [COBISS.SI-ID 5139633]
  - PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, PORI, Maja. Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. Zdravstveno varstvo, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph-2014-0001.xml?format=INT>, doi: 10.2478/sjph-2014-0001. [COBISS.SI-ID 3024869] Baza: SSCI, IF (2012)=0,163.
  - JURAKIČ, Danijel, GOLUBIČ, Antonija, PEDIŠIČ, Željko, PORI, Maja. Patterns and Correlates of physical activity among middle-aged employees (40-65 years). A population-based cross-sectional study. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, ISSN 1232-1087 (Print ed.), 2014, vol. 27, no. 3, str. 1-11, tabele. <http://dx.doi.org/10.2478/s13382-014-0282-8>, [COBISS.SI-ID še ni] <http://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?command=DISPLAY&base=COBIB&RID=4420785>] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.
  - PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. Kinesiologija Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111\\_249.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf). [COBISS.SI-ID 4420785] Baza: SPORTdiscus
  - JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. Šport, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID 4359089]
  - JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. Šport, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID 4359089]
  - BRANCELJ, Maja, ZALETEL, Petra, PORI, Primož, PORI, Maja. Vpliv 6-mesečne funkcionalne vadbe na nekatere morfološke značilnosti odrasle ženske. V: DJOMBA, Janet Klara (ur.), PORI, Maja (ur.). Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti : zbornik prispevkov. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2012, str. 142-148, ilustr. [COBISS.SI-ID 4290225]
  - BRATINA, Nataša, HADŽIČ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, PORI, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIČ, Edvin. Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. Zdravniški vestnik, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], dec. 2011, letn. 80, št. 12, str. 885-896, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4161969] Baza: SSCI, IF=0,155.
  - PORI, Primož, TUŠAK, Matej, PORI, Maja. Which motor abilities have the highest impact on working performance of Slovenian soldiers?. Biology of Sport, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 4, str. 301-305, tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3937457] Baza: SCI, IF=0,15.



# FITNES

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Fitnes
<b>Course title:</b>	Fitness
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045330
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1137

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 2. letnik študijskega programa Športno treniranje.  
Za nadaljevanje predmeta v višjem letniku je potrebno opraviti vse obveznosti iz preteklega letnika.

**Prerequisites:**

Enrollment in 2nd year of study.  
For attending the lectures in Fitness A in second and third year the obligations with the subject in the past year should be fulfilled.

**Vsebina:**

Vadbene enote in organizacijske oblike vadbe v fitnesu; Teorija funkcionalne vadbe; Načrtovanje funkcionalne vadbe (z vidika aerobnih sposobnosti, moči, gibljivosti in ravnotežja); Sodobne metode aerobne vadbe; Pristop k vadbi moči in gibljivosti otrok in mladostnikov; Spremenljivke pri vadbi in treningu s sodobnimi fitness pristopi; Vadba na cikličnih napravah (»kardio naprave«); Prehrana in fitnes; Povzetek metod razvoja moči; Fitnes diagnostika (teorija, administracija, vprašalniki...) in nekateri testni protokoli za obravnavo posameznikov za fitnes vadbo; Načrtovanje fitnes vadbe (spremenljivke) in ciklizacija; Praktični primer načrtovanja fitnes vadbe; Primeri fitnes – skupinskih

**Content (Syllabus outline):**

Training units and organizational forms of strength work out; The theory of functional training and exercises to improve functional movement patterns; Planning of functional training (aerobic abilities, strength, flexibility, balance); Modern concepts of aerobic training; Exercises for children and adolescents; Modern organizational methods of fitness training; Exercises on cyclic devices (“cardio machines”); Fitness and nutrition; Summary of the methods for strength workout; Fitness diagnostics (theory, administration, surveys ...) and test protocols for measuring or evaluating fitness workouts; Planning of fitness workout (variables) and cyclization; Practical examples of fitness workout;

vadb z lastno telesno maso, partnerjem in z uporabo raznovrstnih vadbenih pripomočkov (drsniki, palice, vrvi, elastični trakovi, sklenjene elastike, TRX trakovi, BOSU, težke žoge, velike žoge, male ročke, penasti valjčki, kroglaste uteži z ročajem itd.)	Group fitness workouts with (glides, poles, bars, ropes, elastic bands, elastic loops, TRX, BOSU, medicine balls, weights, foam rollers, kettlebells, etc.) Temeljna
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Učbeniki:

- PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIČ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816] Priloga 9 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020
- PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, ŠČEPANOVIČ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
- DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]
- Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). Essentials of personal training, second edition. Champaign, USA: Human Kinetics.
- Cook, G. (2010). Movement. USA Aptos: On target publication.

- Članki:** • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041: • DOLENC, Maja. Kroglasta utež z ročajem, vrv in prosta vaja. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. mar. 2019, letn. 18, št. 3, str. 22-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5480369] • DOLENC, Maja. Sklenjena elastika in vadbeni trak. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. apr. 2019, letn. 18, št. 4, str. 10-[11], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5504433] • DOLENC, Maja. Uteži, drsnik, palica. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. maj 2019, letn. 18, št. 5, str. 12-13, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5514673] • DOLENC, Maja. Kaj početi s sklenjeno elastiko na klopi v parku. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. jun. 2019, letn. 18, št. 6, str. 28-29, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5550513] • DOLENC, Maja. Vadbeni trak, 9-8-7. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. jul. 2019, letn. 18, št. 7, str. 20-21, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5564849] • DOLENC, Maja. Z bremenom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. avg. 2019, letn. 18, št. 8, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5575601] • DOLENC, Maja. Vadba na nestabilni površini. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. nov. 2019, letn. 18, št. 11, str. 14-15, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5614769] • DOLENC, Maja. Trojčki vaj z elastiko in palico. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. dec. 2019, letn. 18, št. 12, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5626801] • DOLENC, Maja. Dvojčki vaj s stolom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11.1. 2018, letn. 17, št. 1, str. 24-25, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5225905] • DOLENC, Maja. Vadba za moč - brez pripomočkov!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. apr. 2018, letn. 17, št. 4, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5282993]
- Dolenc, M. Gumitvist : 1. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 11. maj 2017, letn. 16, št. 5, str. 16 - [19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5113521]
  - Dolenc, M. Gumitvist : 2. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 8. jun. 2017, letn. 16, št. 6, str. 26-29, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5122737]
  - Dolenc, M. 7 x 7 x 7 z lesenim bremenom : gremo na telovadbo `za vse` v gozd!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 13. jul. 2017, letn. 16, št. 7, str. 14 - [15], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5143217]
  - Dolenc, M. Izziv 500. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 10. avg. 2017, letn. 16, št. 8, str. 10-11, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174705]
  - Dolenc, M. Superserije [!]: dvojčki vaj za moč v treh nizih (21-15-9 ponovitev). Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. sep. 2017, letn. 16, št. 9, str. 18-[19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5164721]
  - Dolenc, M. Dokler jih ni 50. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 12. okt. 2017, letn.

16, št. 10, str. 30-32, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174961]

- Dolenc, M. Z vrha piramide. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 9. nov. 2017, letn. 16, št. 11, str. 12 [in] 14, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5189553]
- Dolenc, M., Pori, N. Dvojčki vaj v paru. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. dec. 2017, letn. 16, št. 12, str. 16-18, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5223089]
- Majafitness.mogy.me

#### **Cilji in kompetence:**

Osnovni cilj programa je usposobiti študente za fitnes vadbo v skladu s priporočili vadbe za zdravje. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo različnih programov fitnes vadbe.

#### **Objectives and competences:**

The basic objective of the program is to educate students how to train according to health recommendations. They will be able to plan, execute and analyse different training programs in fitness.

#### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- Študenti so sposobni podajati osnovna in specialna znanja na področju fitnes vadbe.
- Študenti so sposobni pripraviti in voditi programe fitnes vadbe.
- Študenti poznajo posebnosti uporabe različnih vadbenih pripomočkov.
- Študenti so sposobni oceniti gibalne sposobnosti in gibalne vzorce udeležencev vadbe ter ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin pri fitnes vadbi.

#### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- Students are able to convey basic knowledge in fitness.
- Students can prepare and execute different strength, endurance and flexibility trainings.
- Students know the specifics of using different workout tools.
- Students are able to assess the physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the training content.

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Razlaga, prikaz

#### **Learning and teaching methods:**

Presentation, demonstration

#### **Načini ocenjevanja:**

#### **Delež/Weight**

#### **Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination and seminar
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

Bibliografija nosilke je v celoti dostopna na spletni strani SICRIS:  
<http://izumbib.izum.si/bibliografije/Y20140821192719-21625.html>

#### **Učbeniki in priročniki:**

- PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIČ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
- PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, ŠČEPANOVIČ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
- DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

#### **Članki:**

2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041.



- PORI, Primož, DOLENC, Maja, ŠIFRAR, Tina, PISTOTNIK, Borut. Analysis of effort and energy expenditure during exercises with freestyler TM elastic tubes of different resistance. Journal of development & research for sport science activities. 2019, vol. 2, no. 2, str. 97-110, ilustr. ISSN 2414-6900. <http://corepaedia.pub/index.php/JDRSSA/article/view/522/487>, DOI: 10.31377/jdrssa.v2i2.522. [COBISS.SI-ID 5619377]
- ŠUŠTARŠIČ, Ana, DOLENC, Maja, VIDEMŠEK, Mateja. Vpliv 8-tedenskega programa športne vadbe na gibalne sposobnosti in telesne značilnosti žensk s prekomerno telesno maso ter posebnosti testiranja. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 135-143, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636529]
- PAVLOVIČ, Rimi, KAMBIČ, Tim, KARPLJUK, Damir, HADŽIČ, Vedran, DOLENC, Maja. Gibalna učinkovitost in mišično-skeletne težave pri zaposlenih v strežbi. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2018, letn. 66, št. 1/2, str. 166-170, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5327025]
- PERUŠEK, Klara, DOLENC, Maja, HADŽIČ, Vedran. Učinki desetminutne vadbe med delovnim časom na nekatere gibalne sposobnosti zaposlenih. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 54-58, ilustr.
- BAJDA, Kaja, PREVC, Petra, KARPLJUK, Damir, DOLENC, Maja. Vadba za zdrave starostnike. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 91-95, ilustr. [COBISS.SI-ID 5210033]
- DIŠIČ, Mitja, MISOTIČ, Nina, SPUDIČ, Darjan, VALIČ, Aljaž, DOLENC, Maja. Telovadba na delovnem mestu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 124-128, tabele. [COBISS.SI-ID 5137073]
- URBANČIČ, Rok, DOLENC, Maja, PISTOTNIK, Borut. Vaje za stabilen trup so pomemben del sodobne telovadbe. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 192-198, ilustr. [COBISS.SI-ID 5139633]
- PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, PORI, Maja. Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. Zdravstveno varstvo, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph-2014-0001.xml?format=INT>, doi: 10.2478/sjph-2014-0001. [COBISS.SI-ID 3024869] Baza: SSCI, IF (2012)=0,163.
- JURAKIČ, Danijel, GOLUBIČ, Antonija, PEDIŠIČ, Željko, PORI, Maja. Patterns and Correlates of physical activity among middle-aged employees (40-65 years). A population-based coss-sectional study. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, ISSN 1232-1087 (Print ed.), 2014, vol. 27, no. 3, str. 1-11, tabele. <http://dx.doi.org/10.2478/s13382-014-0282-8>, [COBISS.SI-ID še nihttp://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?command=DISPLAY&base=COBIB&RID=4420785] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.
- PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111\\_249.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf). [COBISS.SI-ID 4420785] Baza: SPORTdiscus
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. Šport, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID 4359089]
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. Šport, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID 4359089]
- BRANCELJ, Maja, ZALETEL, Petra, PORI, Primož, PORI, Maja. Vpliv 6-mesečne funkcionalne vadbe na nekatere morfološke značilnosti odrasle ženske. V: DJOMBA, Janet Klara (ur.), PORI, Maja (ur.). Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti : zbornik prispevkov. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2012, str. 142-148, ilustr. [COBISS.SI-ID 4290225]
- BRATINA, Nataša, HADŽIČ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, PORI, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIČ, Edvin. Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. Zdravniški vestnik, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], dec. 2011, letn. 80, št. 12, str. 885-896, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4161969]

Baza: SSCI, IF=0,155.

• PORI, Primož, TUŠAK, Matej, PORI, Maja. Which motor abilities have the highest impact on working performance of Slovenian soldiers?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 4, str. 301-305, tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3937457] Baza: SCI, IF=0,15.

# FITNES

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Fitnes
<b>Course title:</b>	Fitness
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076446
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1137

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik študijskega programa Športno treniranje.	Enrollment in 3th year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teorija funkcionalne vadbe in vadbe za izboljšanje temeljnih gibalnih vzorcev; Ocenjevanje temeljnih gibalnih vzorcev z ustreznimi diagnostičnimi sistemi; Pristop k razvoju stabilizacijskih mišic in stopnjevanje zahtevnosti izbranih vaj (analiza modelov); Vadba s prostimi utežmi in sodobnimi pripomočki za fitnes vadbo; Kettlebell; Skupinske vadbe; HIIT; Cross fit; Boot camp; Spinning; Uporaba sodobnih fizioterapevtskih pristopov in naprav pri fitnes vadbi; Značilnosti vadbe v fitnesu za posebne skupine (starostniki, otroci; mladostniki, nosečnice, vrhunski športniki, drugi ...); Delo v športni organizaciji.	The theory of functional training and exercises to improve functional movement patterns; Assessment of functional movement patterns with appropriate diagnostic systems; Approaches to the strength training of stabilizers (analysis of the models); Modern tools in fitness workout; Kettlebell; Group training; HIIT; Cross Fit; Boot Camp; Use of modern physiotherapeutic concepts in fitness; Specificities of fitness workouts for different groups (elderly, children, adolescents, pregnant women, top athletes ...); Practical work in sport organization.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

**Učbeniki:**

- Boyle, M. (2010). Advances in functional training. Santa Cruz, CA: On target publications

- Cook, G. (2010). Movement. Santa Cruz, CA: On target publications.
- Doyle, C. (2006). Functional movement – evaluation and correction (dvd). IA, Ames: ChampionshipProductions.com
- Boyle, M. (2004). Functional training for Sports. IL, Urbana Champaign: Human Kinetics.
- Newton, H. (2010). Explosive lifting for Sports. IL, Urbana Champaign: Human Kinetics.
- Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). Essentials of personal training, second edition. Champaign, USA: Human Kinetics. Priloga 3 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020
- PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIČ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
- PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, ŠČEPANOVIČ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
- DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

**Članki:** • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041:

- DOLENC, Maja. Kroglasta utež z ročajem, vrv in prosta vaja. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. mar. 2019, letn. 18, št. 3, str. 22-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5480369]
- DOLENC, Maja. Sklenjena elastika in vadbeni trak. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. apr. 2019, letn. 18, št. 4, str. 10-[11], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5504433]
- DOLENC, Maja. Uteži, drsnik, palica. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. maj 2019, letn. 18, št. 5, str. 12-13, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5514673]
- DOLENC, Maja. Kaj početi s sklenjeno elastiko na klopi v parku. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. jun. 2019, letn. 18, št. 6, str. 28-29, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5550513]
- DOLENC, Maja. Vadbeni trak, 9-8-7. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. jul. 2019, letn. 18, št. 7, str. 20-21, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5564849]
- DOLENC, Maja. Z bremenom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. avg. 2019, letn. 18, št. 8, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5575601]
- DOLENC, Maja. Vadba na nestabilni površini. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. nov. 2019, letn. 18, št. 11, str. 14-15, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5614769]
- DOLENC, Maja. Trojčki vaj z elastiko in palico. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. dec. 2019, letn. 18, št. 12, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5626801]
- DOLENC, Maja. Dvojčki vaj s stolom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11.1. 2018, letn. 17, št. 1, str. 24-25, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5225905]
- DOLENC, Maja. Vadba za moč - brez pripomočkov!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. apr. 2018, letn. 17, št. 4, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5282993]
- Dolenc, M. Gumitvist : 1. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 11. maj 2017, letn. 16, št. 5, str. 16 - [19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5113521]
- Dolenc, M. Gumitvist : 2. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 8. jun. 2017, letn. 16, št. 6, str. 26-29, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5122737]
- Dolenc, M. 7 x 7 x 7 z lesenim bremenom : gremo na telovadbo `za vse` v gozd!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 13. jul. 2017, letn. 16, št. 7, str. 14 - [15], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5143217]
- Dolenc, M. Izziv 500. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 10. avg. 2017, letn. 16, št. 8, str. 10-11, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174705]
- Dolenc, M. Superserije [!]: dvojčki vaj za moč v treh nizih (21-15-9 ponovitev). Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. sep. 2017, letn. 16, št. 9, str. 18-[19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5164721]
- Dolenc, M. Dokler jih ni 50. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 12. okt. 2017, letn.

- 16, št. 10, str. 30-32, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174961]
- Dolenc, M. Z vrha piramide. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 9. nov. 2017, letn. 16, št. 11, str. 12 [in] 14, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5189553]
  - Dolenc, M., Pori, N. Dvojčki vaj v paru. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. dec. 2017, letn. 16, št. 12, str. 16-18, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5223089]
  - Majafitness.mogy.me

#### Cilji in kompetence:

Osnovni cilj programa je usposobiti študente za fitnes vadbo v skladu s priporočili vadbe za zdravje. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo različnih programov fitnes vadbe.

#### Objectives and competences:

The basic objective of the program is to educate students how to train according to health recommendations. They will be able to plan, execute and analyse different training programs in fitness.

#### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Študenti so sposobni podajati osnovna in specialna znanja na področju fitnes vadbe.
- Študenti so sposobni oceniti gibalne sposobnosti in gibalne vzorce udeležencev vadbe ter ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin pri fitnes vadbi.
- Študenti so sposobni načrtovati, voditi in analizirati programe fitnes vadbe.
- Študenti poznajo prednosti in slabosti uporabe različnih vadbenih pripomočkov.
- Študenti poznajo ustrezne korekcijske vaje za izboljšanje gibalne učinkovitosti.

#### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Students are able to convey basic and specific knowledge in fitness.
- Students are able to assess the physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the training content.
- Students can plan, execute and evaluate different strength, endurance and flexibility trainings.
- Students know advantages and disadvantages of using different workout tools.
- Students know proper corrective exercises for improving movement patterns.

#### Metode poučevanja in učenja:

Razlaga in prikaz

#### Learning and teaching methods:

Presentation, demonstration

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

Praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination and seminar
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

Bibliografija nosilke je v celoti dostopna na spletni strani SICRIS:  
<http://izumbib.izum.si/bibliografije/Y20140821192719-21625.html>

#### Učbeniki in priročniki:

- PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIČ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
- PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, ŠČEPANOVIČ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
- DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
- DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

Članki: • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041.

- PORI, Primož, DOLENC, Maja, ŠIFRAR, Tina, PISTOTNIK, Borut. Analysis of effort and energy expenditure during exercises with freestyler TM elastic tubes of different resistance. *Journal of development & research for sport science activities*. 2019, vol. 2, no. 2, str. 97-110, ilustr. ISSN 2414-6900. <http://corepaedia.pub/index.php/JDRSSA/article/view/522/487>, DOI: 10.31377/jdrssa.v2i2.522. [COBISS.SI-ID 5619377]
- ŠUŠTARŠIČ, Ana, DOLENC, Maja, VIDEMŠEK, Mateja. Vpliv 8-tedenskega programa športne vadbe na gibalne sposobnosti in telesne značilnosti žensk s prekomerno telesno maso ter posebnosti testiranja. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 135-143, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636529]
- PAVLOVIČ, Rimi, KAMBIČ, Tim, KARPLJUK, Damir, HADŽIČ, Vedran, DOLENC, Maja. Gibalna učinkovitost in mišično-skeletne težave pri zaposlenih v strežbi. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2018, letn. 66, št. 1/2, str. 166-170, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5327025]
- PERUŠEK, Klara, DOLENC, Maja, HADŽIČ, Vedran. Učinki desetminutne vadbe med delovnim časom na nekatere gibalne sposobnosti zaposlenih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 54-58, ilustr.
- BAJDA, Kaja, PREVC, Petra, KARPLJUK, Damir, DOLENC, Maja. Vadba za zdrave starostnike. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 91-95, ilustr. [COBISS.SI-ID 5210033]
- DIŠIČ, Mitja, MISOTIČ, Nina, SPUDIČ, Darjan, VALIČ, Aljaž, DOLENC, Maja. Telovadba na delovnem mestu. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 124-128, tabele. [COBISS.SI-ID 5137073]
- URBANČIČ, Rok, DOLENC, Maja, PISTOTNIK, Borut. Vaje za stabilen trup so pomemben del sodobne telovadbe. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 192-198, ilustr. [COBISS.SI-ID 5139633]
- PLANINŠEK, Sandra, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, TOMORI, Martina, PORI, Maja. Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih = Correlation of sports activity with stress and satisfaction with life among adult Slovenians. *Zdravstveno varstvo*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2014, letn. 53, št. 1, str. 1-10, tabele. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-1/sjph-2014-0001/sjph-2014-0001.xml?format=INT>, doi: 10.2478/sjph-2014-0001. [COBISS.SI-ID 3024869] Baza: SSCI, IF (2012)=0,163.
- JURAKIČ, Danijel, GOLUBIČ, Antonija, PEDIŠIČ, Željko, PORI, Maja. Patterns and Correlates of physical activity among middle-aged employees (40-65 years). A population-based cross-sectional study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, ISSN 1232-1087 (Print ed.), 2014, vol. 27, no. 3, str. 1-11, tabele. <http://dx.doi.org/10.2478/s13382-014-0282-8>, [COBISS.SI-ID še ni] <http://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?command=DISPLAY&base=COBIB&RID=4420785>] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.
- PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111\\_249.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf). [COBISS.SI-ID 4420785] Baza: SPORTdiscus
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID 4359089]
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr. [COBISS.SI-ID 4359089]
- BRANCELJ, Maja, ZALETEL, Petra, PORI, Primož, PORI, Maja. Vpliv 6-mesečne funkcionalne vadbe na nekatere morfološke značilnosti odrasle ženske. V: DJOMBA, Janet Klara (ur.), PORI, Maja (ur.). *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2012, str. 142-148, ilustr. [COBISS.SI-ID 4290225]
- BRATINA, Nataša, HADŽIČ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, PORI, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIČ, Edvin. Slovenian smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. *Zdravniški vestnik*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], dec. 2011, letn. 80, št. 12, str. 885-896, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4161969] Baza: SSCI, IF=0,155.

- PORI, Primož, TUŠAK, Matej, PORI, Maja. Which motor abilities have the highest impact on working performance of Slovenian soldiers?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 4, str. 301-305, tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3937457] Baza: SCI, IF=0,15.

# FIZIOLOGIJA ŠPORTA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Fiziologija športa 1
<b>Course title:</b>	Physiology of sport 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042624
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1034

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60		30			90	6

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Helena Lenasi

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Jih ni	None

### Vsebina:

- Energetski vidik: pridobivanje in poraba energije
  - Signaliziranje v telesu: živčevje, hormoni
  - Živčnomišični sistem
  - Srčnožilni sistem, dihalni sistem, prenos plinov
  - Metode treninga, testi vzdržljivosti
  - Vplivi okolja (fiziologija športa v ekstremnih razmerah)
- FIZIOLOGIJA ŠPORTA 1  
SPLOŠNO:
- Uvod v fiziologijo
  - fiziologija in biologija celice: zgradba, osnove presnovnih procesov v celici,
  - membranski potencial, prenos snovi skozi celično membrano

### Content (Syllabus outline):

- Energy transfer
  - Types of signalling in the human body
  - Neuromuscular system
  - Support systems: cardiovascular system, respiratory system and gas exchange in the body
  - Introduction to exercise, endurance tests
  - Exercise training and adaptations
  - Environmental physiology
- SPORTS PHYSIOLOGY 1  
GENERAL PHYSIOLOGY
- Introduction
  - Basic concepts of cell biology and physiology
  - Cell metabolism: oxidative phosphorylation, ATP



<ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikacija med celicami in znotraj celice, transdukcijske kaskade v celici</li> <li>• homeostaza, uravnavanje količin</li> <li>• volumni in sestava telesnih tekočin: razporeditev V po razdelkih, pufri</li> <li>• mišica: zgradba, presnova, mehanizem mišične kontrakcije</li> </ul> <p><b>KARDIOVASKULARNI SISTEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zgradba in funkcija, opis posameznih komponent, krvni obtok (sistemska, pljučna cirkulacija, razlike), kri. opis, sestavine krvi, funkcije</li> <li>• srce: zgradba, mehanika, srčni cikel, električna aktivnost srca, sklopitev vzburjenje-kontrakcija, nadzor</li> <li>• hemodinamika, nadzor krvnega tlaka</li> <li>• uravnavanje KVS, telesna aktivnost in KVS</li> </ul> <p><b>RESPIRATORNI SISTEM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zgradba, funkcije,</li> <li>• mehanika dihanja, testi dih. funkcije</li> <li>• transport plinov (difuzija, prenos po krvi)</li> <li>• nadzor in uravnavanje dihanja</li> </ul> <p><b>LEDVICE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zgradba in funkcije, ledvični krvni obtok</li> <li>• glomerulna filtracija, principi reabsorpcije in sekrecije,</li> <li>• transepitelijski transporti topljencev in vode vzdolž nefrona</li> <li>• uravnavanje osmolarnosti in volumna, homeostaza natrija in kalija</li> <li>• acidobazna fiziologija, uravnavanje pH</li> </ul> <p><b>PRESNOVA IN PREBAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prebava ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, vitamini, osnovni principi absorpcije snovi v prebavilih,</li> <li>• funkcije jeter</li> <li>• presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, načini pridobivanja energije (ATP) na celični ravni</li> </ul> <p><b>ENDOKRINOLOGIJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osnove: endokrine žleze, delitev, zgradba, splošni principi delovanja hormonov,</li> <li>• spec. endokrinologija: homeostaza glukoze (in ostalih hranil), hormoni nadledvične žleze, rastni hormon, ščitnični hormoni, homeostaza kalcija in fosfata, reprodukcija, spolne žleze in hormoni, nosečnost in porod</li> </ul> <p><b>ŽIVČEVJE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• splošna shema živčevja: povezava anatomija/fiziologija, hierarhija organiziranosti (centralno, periferno živčevje), vegetativno živčevje, nevroendokrinologija, elektrofiziologija, senzorični sistemi, motorični sistemi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membrane potential, types of membrane transport</li> <li>• Cell to cell communication, intracellular signalling</li> <li>• Principles of homeostasis, regulation of some physiological parameters</li> <li>• Body compartments: composition and regulation of body fluids</li> <li>• Principles of muscle metabolism and contraction</li> </ul> <p><b>CARDIOVASCULAR SYSTEM (CVS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structure and function: systemic and pulmonary circulation</li> <li>• Blood as a transport medium: composition and functions</li> <li>• Heart: structure, heart cycle, electrical and mechanical properties, electrical activity of the heart, electro-mechanical coupling, heart regulation</li> <li>• Haemodynamics, blood pressure regulation</li> <li>• Regulation of the CVS, adaptation to exercise</li> </ul> <p><b>RESPIRATORY SYSTEM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structure and function</li> <li>• Ventilation, respiratory mechanics, spirometry</li> <li>• Respiratory gases transport: diffusion, convective transport</li> <li>• Regulation of respiration, adaptation to exercise</li> </ul> <p><b>KIDNEY AND EXCRETION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structure and function, renal circulation</li> <li>• Glomerular filtration (rate), mechanisms of tubular reabsorption and secretion</li> <li>• Transepithelial transport of solutes and water along the nephron, corticomedullary gradient</li> <li>• Principles of acido-base physiology, pH regulation</li> </ul> <p><b>DIGESTION AND METABOLISM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digestion of carbohydrates, fat and proteins, absorption</li> <li>• Metabolism of carbohydrates, fat and proteins</li> <li>• Nutrition and diet</li> </ul> <p><b>ENDOCRINOLOGY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic principles, hormones and endocrine glands, hormone actions on the cellular level</li> <li>• Special endocrinology: homeostasis of glucose, endocrine pancreas, hormones of the suprarenal gland, and of the thyroid, growth hormone, calcium and phosphate homeostasis, reproduction</li> </ul> <p><b>NERVOUS SYSTEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuronal system organization and function: central vs. peripheral nervous system,</li> <li>• Somatic vs. autonomic (vegetative) nervous system</li> <li>• Neuroendocrinology,</li> <li>• Electrophysiology</li> <li>• Motoric and sensoric nervous system</li> </ul>
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Učna gradiva
- Lasan, M. (2005): Stalnost je določila spremembo, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana

- Lasan, M. (2004): Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana
- Foss, M.L., Keteyan, S.J. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sports
- Navodila za vaje

**Poglabljena literatura:**

- Katch VL, McArdle WD. Essentials of Exercise Physiology. 4th Ed. Wolters Kluwer, Lippincott, Williams & Wilkins, 2011.
- [Wilmore J](#), [Costill D](#), [Kenney WL](#), [Costill DL](#). Physiology of Sport and Exercise. 4th Ed. Human Kinetics Publishers, 2007.
- [Astrand PO](#), [Rodahl K](#), [Dahl H](#), [Strømme SB](#). Textbook of Work Physiology 4th Ed. Physiological Basis of Exercise. Human Kinetics Publishers, 2003.

**Cilji in kompetence:**

- Spoznati delovanje človeškega organizma kot celote, soodvisnost in koordinirano delovanje organov in organskih sistemov
- Spoznati osnovni princip homeostaze, ki vlada v telesu
- Spoznati odzivanje organizma na okolje
- Spoznati reakcije organozma na stres, vključno s temeljnimi prilagoditvami organozma na telesni napor

**Objectives and competences:**

- Learning about the functioning of the human body, interdependence and subordination of organ systems
- Apprehension of the basic homeostasis principles in the human body
- Impact of environment on the human body: adaptation to stress, including exercise

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- Razumevanje osnovnih zakonitosti delovanja organizma. Dojeti principe homeostaze in na njej sloneče uravnalne kroge z negativno povratno zvezo.
- Razumeti osnove adaptacijskega odgovora organizma na telesno aktivnost.
- Razumevanje in opis osnovnih celičnih delcev in njihova vloga pri človekovi gibalni aktivnosti
- Sposobni so ovrednotiti nekatere fiziološke parametre v procesu treninga
- Prispevek k razumevanju funkcioniranja človeka na celičnem nivoju
- Sposobni so razmišljati o spremembah, ki nastajajo v procesu treniranja in iskati nadaljnja pojasnila
- Prenos teoretičnih znanj v športno prakso ter umestitev v kontekst metod in vsebin športne aktivnosti

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- Comprehension of the basic physiology of the human body
- Comprehension of homeostasis and the operating of the negative feed-back loops in the body
- Physiological adaptations to exercise, including the cellular level
- Estimation of some physiological parameters during the training process
- Impact of endurance on the human body

**Metode poučevanja in učenja:**

- Predavanja
- Laboratorijske vaje

**Learning and teaching methods:**

- Lectures
- Laboratory work

**Načini ocenjevanja:**

Način: pisni izpit, za izboljšanje ocene možno ustno izpraševanje

**Delež/Weight**

100,00 %

**Assessment:**

Type examination, optional oral to improve the note

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

1. LENASI, Helena, KOHLSTEDT, Karin, FICHTLSCHERER, Birgit, MULSCH, A., BUSSE, Reinhard, FLEMING, I. Amlodipine activates the endothelial nitric oxide synthase by altering phosphorylation on

Ser(1177) and Thr(495). *Cardiovasc. Res.*. [Print ed.], 2003, letn. 59, št. 4, str. 844-853. [COBISS.SI-ID [17197785](#)]

2. LENASI, Helena, ŠTRUCL, Martin. Effect of regular physical training on cutaneous microvascular reactivity. *Med. sci. sports exerc.*, 2004, str. 606-612. [COBISS.SI-ID [19021785](#)]

3. LENASI, Helena, ŠTRUCL, Martin. The effect of nitric oxide synthase and cyclooxygenase inhibition on cutaneous microvascular reactivity. *Eur. j. appl. physiol. (Print)*. [Print ed.], 2008, letn. 103, št. 6, str. 719-726, doi: [10.1007/s00421-008-0769-8](#). [COBISS.SI-ID [24385497](#)]

4. LENASI, Helena. The role of nitric oxide- and prostacyclin-independent vasodilatation in the human cutaneous microcirculation : effect of cytochrome P450 2C9 inhibition. *Clin. physiol. funct. imaging (Print)*, 2009, letn. 29, št. 4, str. 263-270, doi: [10.1111/j.1475-097X.2009.00862.x](#). [COBISS.SI-ID [26142937](#)]

5. LENASI, Helena, ŠTRUCL, Martin. Regular physical activity alters the postocclusive reactive hyperemia of the cutaneous microcirculation. *Clin. hemorheol. microcirc.*, 2010, letn. 45, št. 2/4, str. 365-374, doi: [10.1016/j.neuropsychologia.2010.08.005](#). [COBISS.SI-ID [27444953](#)]

6. LENASI, Helena. Regular training enhances the nitric oxide and prostacycline independent endothelium-dependent vasodilation in the cutaneous microcirculation. V: *9th World Congress for Microcirculation, Paris, September 25-28, 2010*. Bologna: Medimond - Monduzzi Editore International Proceedings Division, 2010, str. 47-51, ilustr. [COBISS.SI-ID [28396249](#)]

7. LENASI, Helena. Assessment of human skin microcirculation and its endothelial function using laser doppler flowmetry. V: ERONDU, Okechukwu Felix (ur.). *Medical imaging*. Rijeka: InTech, 2011, str. 271-296, ilustr. [COBISS.SI-ID [29192409](#)]

# FIZIOLOGIJA ŠPORTA 2

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Fiziologija športa 2
<b>Course title:</b>	Physiology of sport 2
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042723
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1097

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	0	0	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Helena Lenasi

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
jih ni	none

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p>FIZIOLOGIJA ŠPORTA 2 (bolj poglobljeno fiziologija napora, termoregulacija, živčevje, mišica)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ŽIVČEVJE:</li> <li>• elektrofiziologija, motorični (alfa motorični nevroni,...) senzorični sistemi, refleksi, koordinacija, vzdrževanje ravnotežja telesa, principi učenja</li> <li>• SKELETNE MIŠICE:</li> <li>• zgradba-povezava histologija/anatomija/funkcija, diagrami F/l (pasivne, aktivne lastnosti),</li> <li>• motorična enota, princip rekrutacije, spreminjanje (večanje) moči kontrakcije, tipi obremenitev (statične, dinamične), delo (statično, dinamično)</li> <li>• ergonomski vidik mišične kontrakcije</li> <li>• FIZIOLOGIJA NAPORA PO SISTEMIH:</li> </ul>	<p>FIZIOLOGIJA ŠPORTA 2 (bolj poglobljeno fiziologija napora, termoregulacija, živčevje, mišica)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ŽIVČEVJE:</li> <li>• elektrofiziologija, motorični (alfa motorični nevroni,...) senzorični sistemi, refleksi, koordinacija, vzdrževanje ravnotežja telesa, principi učenja</li> <li>• SKELETNE MIŠICE:</li> <li>• zgradba-povezava histologija/anatomija/funkcija, diagrami F/l (pasivne, aktivne lastnosti),</li> <li>• motorična enota, princip rekrutacije, spreminjanje (večanje) moči kontrakcije, tipi obremenitev (statične, dinamične), delo (statično, dinamično)</li> <li>• ergonomski vidik mišične kontrakcije</li> <li>• FIZIOLOGIJA NAPORA PO SISTEMIH:</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• (regulacija KVS, endokrino, dihanje, ledvice, koža, živčevje. pobude, prilagajanje, kisikov dolg)</li> <li>• TERMOREGULACIJA</li> <li>• TESTI ZA OCENO MOGLJIVOSTI, TRENIRANOSTI, MEJE ZMOGLJIVOSTI, UTRUJANJE, utrujenost</li> <li>• PRILAGODITVE NA KRONIČNE OBREMENTITVE, TRENING</li> <li>• FIZIOLOGIJA V EKSTREMNIH POGOJIH OKOLJA:</li> <li>• visoka nadmorska višina, potapljanje, mikrogravitacija, vlažnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (regulacija KVS, endokrino, dihanje, ledvice, koža, živčevje. pobude, prilagajanje, kisikov dolg)</li> <li>• TERMOREGULACIJA</li> <li>• TESTI ZA OCENO MOGLJIVOSTI, TRENIRANOSTI, MEJE ZMOGLJIVOSTI, UTRUJANJE, utrujenost</li> <li>• PRILAGODITVE NA KRONIČNE OBREMENTITVE, TRENING</li> <li>• FIZIOLOGIJA V EKSTREMNIH POGOJIH OKOLJA:</li> <li>• visoka nadmorska višina, potapljanje, mikrogravitacija, vlažnost</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učna gradiva</li> <li>• Lasan,M.(2005): Stalnost je določila spremembo,Fakulteta za šport,Inštitut za šport,Ljubljana</li> <li>• Lasan,M.(2004):Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem,Fakulteta za šport,Inštitut za šport,Ljubljana</li> <li>• Foss, ML., Keteyan, SJ. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sports</li> <li>• Navodila za vaje</li> </ul> <p><b>Poglabljena literatura:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katch VL, McArdle WD. Essentials of Exercise Physiology. 4th Ed. Wolters Kluwer, Lippincott, Williams &amp; Wilkins, 2011.</li> <li>• <a href="#">Wilmore J</a>, <a href="#">Costill D</a>, <a href="#">Kenney WL</a>, <a href="#">Costill DL</a>. Physiology of Sport and Exercise. 4th Ed. Human Kinetics Publishers, 2007.</li> <li>• <a href="#">Astrand</a> PO, <a href="#">Rodahl K</a>, <a href="#">Dahl H</a>, <a href="#">Strømme SB</a>. Textbook of Work Physiology 4th Ed. Physiological Basis of Exercise. Human Kinetics Publishers, 2003.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati delovanje človeškega organizma kot celote, soodvisnost in koordinirano delovanje organov in organskih sistemov</li> <li>• Spoznati osnovni princip homeostaze, ki vlada v telesu</li> <li>• Spoznati odzivanje organizma na okolje</li> <li>• Spoznati reakcije organozma na stres, vključno s temeljnimi prilagoditvami organozma na telesni napor</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Learning about the functioning of the human body, interdependence and subordination of organ systems</li> <li>• Apprehension of the basic homeostasis principles in the human body</li> <li>• Impact of environment on the human body: adaptation to stress, including exercise</li> </ul>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumevanje osnovnih zakonitosti delovanja organizma. Dojeti principe homeostaze in na njej sloneče uravnalne kroge z negativno povratno zvezo.</li> <li>• Razumeti osnove adaptacijskega odgovora organizma na telesno aktivnost.</li> <li>• Razumevanje in opis osnovnih celičnih delcev in njihova vloga pri človekovi gibalni aktivnosti</li> <li>• Sposobni so ovrednotiti nekatere fiziološke parametre v procesu treninga</li> <li>• Prispevek k razumevanju funkcioniranja človeka na celičnem nivoju</li> <li>• Sposobni so razmišljati o spremembah, ki nastajajo v procesu treniranja in iskati nadaljnja pojasnila</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprehension of the basic physiology of the human body</li> <li>• Comprehension of homeostasis and the operating of the negative feed-back loops in the body</li> <li>• Physiological adaptations to exercise, including the cellular level</li> <li>• Estimation of some physiological parameters during the training process</li> <li>• Impact of endurance on the human body</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenos teoretičnih znanj v športno prakso ter umestitev v kontekst metod in vsebin športne aktivnosti</li> </ul>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

- Predavanja
- Laboratorijske vaje

**Learning and teaching methods:**

- Lectures
- Laboratory work

**Načini ocenjevanja:**

Način: pisni izpit, za izboljšanje ocene možno ustno izpraševanje

**Delež/Weight**

100,00 %

**Assessment:**

Type (examination, optional oral to improve the note

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

1. LENASI, Helena, KOHLSTEDT, Karin, FICHTLSCHERER, Birgit, MULSCH, A., BUSSE, Reinhard, FLEMING, I. Amlodipine activates the endothelial nitric oxide synthase by altering phosphorylation on Ser(1177) and Thr(495). *Cardiovasc. Res.* [Print ed.], 2003, letn. 59, št. 4, str. 844-853. [COBISS.SI-ID [17197785](#)]
2. LENASI, Helena, ŠTRUCL, Martin. Effect of regular physical training on cutaneous microvascular reactivity. *Med. sci. sports exerc.*, 2004, str. 606-612. [COBISS.SI-ID [19021785](#)]
3. LENASI, Helena, ŠTRUCL, Martin. The effect of nitric oxide synthase and cyclooxygenase inhibition on cutaneous microvascular reactivity. *Eur. j. appl. physiol. (Print)*. [Print ed.], 2008, letn. 103, št. 6, str. 719-726, doi: [10.1007/s00421-008-0769-8](#). [COBISS.SI-ID [24385497](#)]
4. LENASI, Helena. The role of nitric oxide- and prostacyclin-independent vasodilatation in the human cutaneous microcirculation : effect of cytochrome P450 2C9 inhibition. *Clin. physiol. funct. imaging (Print)*, 2009, letn. 29, št. 4, str. 263-270, doi: [10.1111/j.1475-097X.2009.00862.x](#). [COBISS.SI-ID [26142937](#)]
5. LENASI, Helena, ŠTRUCL, Martin. Regular physical activity alters the postocclusive reactive hyperemia of the cutaneous microcirculation. *Clin. hemorheol. microcirc.*, 2010, letn. 45, št. 2/4, str. 365-374, doi: [10.1016/j.neuropsychologia.2010.08.005](#). [COBISS.SI-ID [27444953](#)]
6. LENASI, Helena. Regular training enhances the nitric oxide and prostacycline independent endothelium-dependent vasodilatation in the cutaneous microcirculation. V: *9th World Congress for Microcirculation, Paris, September 25-28, 2010*. Bologna: Medimond - Monduzzi Editore International Proceedings Division, 2010, str. 47-51, ilustr. [COBISS.SI-ID [28396249](#)]
7. LENASI, Helena. Assessment of human skin microcirculation and its endothelial function using laser doppler flowmetry. V: ERONDU, Okechukwu Felix (ur.). *Medical imaging*. Rijeka: InTech, 2011, str. 271-296, ilustr. [COBISS.SI-ID [29192409](#)]

# FUNKCIONALNA ANATOMIJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Funkcionalna anatomija
<b>Course title:</b>	Functional anatomy
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0104747
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	572

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60		30			90	6

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Vedran Hadžić, prof. dr. Draga Štiblar Martincič

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Ni predvidenih posebnih pogojev.	No special conditions provided.

### Vsebina:

Predmet ANATOMIJA je sestavljen iz dveh vsebinskih sklopov:

- TEMELJI ANATOMIJE
- FUNKCIONALNA ANATOMIJA

**1. TEMELJI ANATOMIJE**  
Osnove  
Orientacijske ravnine in smeri, osnovno izrazoslovje.  
**Lokomotorni aparat:** nauk o kosteh, aksialni skelet, apendikularni skelet. Nauk o sklepih. Sistematski pregled sklepov. Nauk o mišičju, skeletna mišica. Sistematski pregled mišičja.  
**Živčevje:** splošno o živčevju, centralno in periferno živčevje, vegetativni živčni sistem, čutila.

### Content (Syllabus outline):

Subject Anatomy is divided into two parts:

- BASIC ANATOMY
- FUNCTIONAL ANATOMY

**1. BASIC ANATOMY**  
**BASICS**  
Anatomical position, directional terms, body planes and section, anatomical terminology.  
**The locomotory system**  
Teaching the bones, axial and appendicular skeleton.  
Teaching the joints. Systematic overview of the joints.  
Teaching the muscles, skeletal muscles. Systematic overview of the muscles.

<p><b>Obtočila:</b> splošno o srcu in žilju, srce, mali krvni obtok, veliki krvni obtok, mezigovnice in bezgavke.</p> <p><b>Dihala:</b> nosna votlina in obnosni sinusi, žrelo in grlo, bronhialno drevo in pljuča, prsna mrena.</p> <p><b>Prebavila:</b> ustna votlina, zobje in žleze slinavke, žrelo, požiralnik in želodec, tanko in debelo črevo, jetra in trebušna slinavka. Žilje prebavil.</p> <p><b>Sečila:</b> ledvici, sečevod, sečni mehur in sečnica.</p> <p><b>Spolni organi</b></p> <p><b>Žleze z notranjim izločanjem</b></p> <p><b>2. FUNKCIONALNA ANATOMIJA</b></p> <p>Funkcionalna anatomija ramenskega obroča.</p> <p>Funkcionalna anatomija zgornjega uda.</p> <p>Funkcionalna anatomija medeničnega obroča.</p> <p>Funkcionalna anatomija spodnjega uda.</p> <p>Funkcionalna anatomija trupa in hrbtenice.</p>	<p><b>The nervous system (NS):</b> overall view of the NS; central and peripheral NS, autonomic NS, Senses.</p> <p><b>The circulatory system:</b> basics of the heart and blood vessels, pulmonary and systemic circulation; lymph vessels and lymph nodes.</p> <p><b>The respiratory system:</b> nose cavity and paranasal sinuses, pharynx and larynx, bronchial tree and lungs, parietal pleura</p> <p><b>The digestive system:</b> oral cavity, teeth and salivary glands, pharynx, esophagus and stomach, small and large intestine, liver and pancreas. Blood vessels of the digestive system.</p> <p><b>The urinary system:</b> kidneys, ureter, urinary bladder and urethra.</p> <p><b>The reproductive system</b></p> <p><b>The endocrine glands</b></p> <p><b>2. FUNCTIONAL ANATOMY</b></p> <p>Functional anatomy of the shoulder girdle.</p> <p>Functional anatomy of the upper limb.</p> <p>Functional anatomy of the the pelvic girdle.</p> <p>Functional anatomy of the lower limb.</p> <p>Functional anatomy of the trunk and spine.</p>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### UČBENIKI

Štiblar-Martinčič D, Cvetko E, Coer A, Marš T, Finderle Ž.

ANATOMIJA, HISTOLOGIJA, FIZIOLOGIJA.

3. izdaja, Ljubljana 2014.

Štiblar-Martinčič D, Cvetko E.

ANATOMSKE SLIKE, Študijsko gradivo

Fakulteta za šport, Univerze v Ljubljani

MacKinnon P, Morris J.

OXFORD TEXTBOOK OF FUNCTIONAL ANATOMY

Volume 1 Musculo-Skeletal System.

Second Edition, Oxford University Press 2005.

Behnke RS.

KINETICS ANATOMY.

Human Kinetics Publishers, 2012

#### ATLASI

Netter FH.

ATLAS ANATOMIJE ČLOVEKA.

Prva slovenska izdaja. Data status 2005.

McMinn RMH, Ravnik D, Čebašek V, Hribernik M, Mali S.

BARVNI ATLAS ANATOMIJE ČLOVEKA.

Prva slovenska izdaja, Ljubljana:EWO: DZS, 1995.

Soderberg GL. KINESIOLOGY: Application to Pathological Motion.

Lippincott, Williams&Wilkins, 2. izdaja 1996.

### Cilji in kompetence:

Anatomija bo obravnavana s posebnim poudarkom na lokomotornem sistemu.

#### Temeljni anatomije

- Poznati anatomijo živčevja, osnove dihalnega in krvožilnega sistema ter sečil, kolikor so ti anatomsko in fiziološko vezani na lokomotorni sistem.

### Objectives and competences:

Anatomy will be considered with the special emphasis on locomotory system.

#### Basic anatomy

- To know the anatomy of the nervous system, basics of the respiratory, circulatory and urinary system as much as they are anatomical and physiological related to the locomotory system.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregledno naj bi poznal ostala, manj pomembna poglavja sistemske anatomije na živem odraslem človeku, v določenih primerih tudi pri otroku ali mladostniku.</li> <li>• Obvladovanje izrazoslovja pri predmetu, skladno z mednarodnimi konvencijami, in sicer latinsko ter slovenskih udomačenih izrazov, razen kjer to ni možno.</li> </ul> <p><b>Funkcionalna anatomija</b>  Oblikovati plastično predstavo o izvedbi gibanja z uporabo anatomske, fiziološke in fizikalne razlage. Študent spozna normalno gibanje človeka, ga zna strokovno opisati in ga povezati z aktivnostjo udeleženih mišic oziroma mišičnih skupin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znati določiti ključne anatomske elemente (kosti, ligamente, mišice in živce) ramenskega obroča in opisati delovanje pri tipičnih gibih</li> <li>• Biti sposoben identificirati vse bistvene anatomske elemente roke in dlani in opisati delovanje v gibanje komolca, zapestja, dlani in prstov pri tipičnih gibih</li> <li>• Biti sposoben identificirati vse bistvene anatomske elemente vključene v gibanje kolka in kolena in opisati akcije in delovanje eno- in dvosklepnih mišic pri kolku in kolenu</li> <li>• Biti sposoben identificirati vse bistvene anatomske elemente vključene v gibanje noge, gležnja in stopala in opisati gibanje spodnje okončine</li> <li>• Biti sposoben identificirati vse bistvene anatomske elemente vključene v delovanje trupa in hrbtenice in opisati delovanje trupa in hrbtenice med gibanjem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transparently knows the other, less important sections of the systemic anatomy of the alive adult man, in specific examples also in the child and young people.</li> <li>• To cope the terminology of the subject, accordingly to the international convention, in latin and slovenian domestic expressions, where it is possible.</li> </ul> <p><b>Functional anatomy</b>  To form the plastic picture about performance the movement using anatomical, physiological and physical interpretation. The student knows the normal human movement, to knows the professional description and to knows it to connected with the activity of the muscles involved.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To determine the essential anatomical elements (bones, ligaments, muscles and nerves) of the shoulder girdle and describe functioning the typical movements.</li> <li>• To be able to identify the essential anatomical elements of the hand and palm and to describe the movement of the elbow, wrist, palm and fingers at the typical motion.</li> <li>• To be able to identify all typical anatomical elements involved in the movements of the hip and knee and describe the action and functioning one- and twojoints muscles in the hip and knee.</li> <li>• To be able to identify all typical anatomical elements involved in the movements of the foot and ankle and describe the movement of the lower limb.</li> <li>• To be able to identify all typical anatomical elements involved in the movements of the trunk and spine and describe the movement of trunk and spine.</li> </ul>
---	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje:  Študent pozna osnovno makroskopsko anatomijo ter z njo povezano izrazoslovje. Poseben poudarek je na lokomotornem sistemu.  Zna uporabiti osvojeno znanje pri predmetih, ki so vezani na predznanje anatomije in histologije ter jih povezati s prakso.  Zna povezati pridobljeno teoretično znanje s prakso ter ju kritično ovrednotiti  Zna povezovati in uporabljati domačo in tujo literaturo in druge vire, zbira in interpretira podatke.  Zna poročati (ustno in pisno), identificira, analizira in reševati probleme, povezane z anatomijo.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:  Student has to know the basic macroscopical anatomy and the related terminology with special emphasis on locomotory system.  To know the use the knowlwdge of the anatomy and histology in the related subjects and to link it with practice.  To use the obtained theoretically knowledge with practice and to critically evaluated.  To know link and use domestic and foreign literature and the other source, gather and interpreted data. To know reported (oral and written), identify, analyse and solved the problems related with anatomy.</p>
--	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, vaje</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, tutorial</p>
--	--

**Načini ocenjevanja:** **Delež/Weight Assessment:**

Pisni izpit: 66 % za pozitivno	100,00 %	Written exam (66% for positive outcome) Written exam 60% for positive outcome
--------------------------------	----------	--

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

#### DRAGA ŠTIBLAR MARTINČIČ [07798]

#### ČLANKI IN DRUGI SESTAVNI DELI

##### 1.01 Izvirni znanstveni članek

1. MUNDA, Miha, DARIŠ, Barbara, HAJDINJAK, Tine, KAVALAR, Rajko, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. Morphometrical analysis of the p53 tissue marker in prostatic adenocarcinoma and its relationship to Gleason score and PSA level = Morfometrična analiza tkivnega označevalca p53 v adenokarcinomu prostate v povezavi z oceno po Gleasonu in vrednostjo PSA. *Acta medico-biotechnica*, ISSN 1855-5640, 2013, vol. 6, [no.] 1, str. 59-64, ilustr. [http://www.actamedbio.mf.uni-mb.si/07\\_10id\\_amb\\_80\\_12.pdf](http://www.actamedbio.mf.uni-mb.si/07_10id_amb_80_12.pdf). [COBISS.SI-ID 4710463]

2. DARIŠ, Barbara, MUNDA, Miha, HAJDINJAK, Tine, KAVALAR, Rajko, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. Comparison of microvessel density and PSA level in prostatic adenocarcinoma of Gleason score 6 and 7 = Primerjava gostote malih žil in vrednosti PSA pri adenokarcinomih prostate z oceno 6 in 7 po Gleasonu. *Acta medico-biotechnica*, ISSN 1855-5640, 2012, vol. 5, [no.] 1, str. 54-60, ilustr. [http://www.actamedbio.mf.uni-mb.si/article/Primerjava+gostote+malih+%C5%BEil+in+vrednosti+PSA+pri+adenokarcinomih+prostate+z+oceno+6+in+7+po+Gleasonu\\_417](http://www.actamedbio.mf.uni-mb.si/article/Primerjava+gostote+malih+%C5%BEil+in+vrednosti+PSA+pri+adenokarcinomih+prostate+z+oceno+6+in+7+po+Gleasonu_417). [COBISS.SI-ID 4332351]

3. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. Morphometrical evaluation of germ cell apoptosis in infertile men. *Folia biologica*, ISSN 0015-5500, 2009, 55, str. 233-237. [COBISS.SI-ID 64406017], [JCR, SNIP, WoS do 25. 6. 2013: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, normirano št. čistih citatov (NC): 2, Scopus do 17. 9. 2013: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

4. VAVPOTIČ, Marko, TURK, Tomaž, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga, BALAŽIČ, Jože. Characteristics of the number of odontoblasts in human dental pulp post-mortem. *Forensic Science International*, ISSN 0379-0738. [Print ed.], 2009, vol. 193, iss. 1, str. 122-126, doi: [10.1016/j.forsciint.2009.09.023](https://doi.org/10.1016/j.forsciint.2009.09.023). [COBISS.SI-ID 64405761], [JCR, SNIP, WoS do 30. 12. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 19. 11. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

5. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga, HAJDINJAK, Tine. Polymorphism L26V in the cathepsin B gene may be associated with a risk of prostate cancer and differentiation. *Journal of international medical research*, ISSN 0300-0605, 2009, vol. 37, no. 5, str. 1604-1610. <http://www.jimronline.net/content/full/2009/93/1253.pdf>. [COBISS.SI-ID 3455551], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 26. 12. 2012: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

6. MUNDA, Miha, HAJDINJAK, Tine, KAVALAR, Rajko, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. p53, Bcl-2 and AgNOR tissue markers : model approach in predicting prostate cancer characteristics. *Journal of international medical research*, ISSN 0300-0605, 2009, vol. 37, no. 6, str. 1868-1876. <http://www.jimronline.net/content/full/2009/94/1309.pdf>. [COBISS.SI-ID 64405505], [JCR, SNIP, WoS do 5. 4. 2010: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 25. 10. 2011: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

##### 1.10 Objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci (vabljen predavanje)

7. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. Predictive value of tissue markers - morphometrical evaluation. V: *Abstracts for the IVth International Symposium of Clinical and Applied Anatomy (ISCAA), 28 June-1 July 2012, Ankara, Turkey & the XIVth National Congress of Anatomy, 28 June-1 July 2012, Ankara, Turkey*, (Anatomy, ISSN 1307-8798, vol. 6, supl. (2012)). Istanbul: Turkish Society of Anatomy and Clinical Anatomy (TSACA), cop. 2012, vol. 6, supl. June, str. S6. [COBISS.SI-ID 512217656]

##### 1.12 Objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci

8. MUNDA, Miha, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. Imunohistokemične metode in tkivni molekularni označevalci v oceni raka prostate. V: Slovenski kemijski dnevi 2013, Maribor, 10. in 12. september 2013. KRAVANJA, Zdravko (ur.), BRODNJAK-VONČINA, Darinka (ur.), BOGATAJ, Miloš (ur.). *Zbornik povzetkov referatov s posvetovanja*. Maribor: FKKT, 2013, str. 20. [COBISS.SI-ID 512343608]

9. DARIŠ, Barbara, MUNDA, Miha, HAJDINJAK, Tine, KAVALAR, Rajko, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. A comparison of microvessel density, Gleason score and PSA in prostatic adenocarcinoma. V: 3rd International Symposium of Clinical and Applied Anatomy, University of Maribor, Faculty of Medicine, 22-24 July 2011. PEJKOVIČ, Božena (ur.), ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga (ur.). *Book of abstracts*. Maribor: Faculty of Medicine, 2011, str. 61. [COBISS.SI-ID 512134456]

10. MUNDA, Miha, DARIŠ, Barbara, HAJDINJAK, Tine, KAVALAR, Rajko, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. Morphometrical data of p53 tissue marker in prostatic adenocarcinoma and its relation to Gleason score

and PSA. V: 3rd International Symposium of Clinical and Applied Anatomy, University of Maribor, Faculty of Medicine, 22-24 July 2011. PEJKOVIĆ, Božena (ur.), ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga (ur.). *Book of abstracts*. Maribor: Faculty of Medicine, 2011, str. 89. [COBISS.SI-ID [512134712](#)]

11. MUNDA, Miha, HAJDINJAK, Tine, KAVALAR, Rajko, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. Balance between apoptotic and proliferative tissue markers in prostate cancer needle biopsies correlates with stage and Gleason score. *European urology supplements*, ISSN 1569-9056, 2009, vol. 8, no. 8, str. 686-687. [COBISS.SI-ID [3470399](#)], [ICR, SNIP, WoS do 21. 10. 2010: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

## MONOGRAFIJE IN DRUGA ZAKLJUČENA DELA

### 2.03 Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo

12. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga (avtor, urednik), CVETKO, Erika, CÖR, Andrej, MARŠ, Tomaž, FINDERLE, Žarko. *Anatomija, histologija, fiziologija*. 3. izd. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 2012. 228 str., ilustr. ISBN 978-961-267-053-5. [COBISS.SI-ID [71234561](#)]

13. ZORC, Marjeta (avtor, urednik), PETROVIČ, Danijel (avtor, urednik), CÖR, Andrej, LEGAN, Mateja, MILUTINOVIČ ŽIVIN, Aleksandra, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga, VRASPIR-PORENTA, Olga, ZORC-PLESKOVIČ, Ruda. *Histologija : učbenik*. 2. ponatis. Ljubljana: Inštitut za histologijo in embriologijo, Medicinska fakulteta, 2012. 231 str., ilustr. ISBN 978-961-90175-6-2. [COBISS.SI-ID [260852992](#)]

14. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. *Embriologija človeka : univerzitetni učbenik*. 1. izd. Maribor: Medicinska fakulteta, 2011. 100 str., ilustr. ISBN 978-961-6739-35-1. [COBISS.SI-ID [257991936](#)]

15. ZORC, Marjeta (avtor, urednik), PETROVIČ, Danijel (avtor, urednik), CÖR, Andrej, LEGAN, Mateja, MILUTINOVIČ ŽIVIN, Aleksandra, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga, VRASPIR-PORENTA, Olga, ZORC-PLESKOVIČ, Ruda. *Histologija : učbenik*. 1. ponatis. Ljubljana: Inštitut za histologijo in embriologijo, Medicinska fakulteta, 2010. 231 str., ilustr. ISBN 978-961-90175-6-2. [COBISS.SI-ID [253113088](#)]

16. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga. *Histologija : univerzitetni učbenik*. 1. izd. Maribor: Medicinska fakulteta, 2010. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-6739-13-9. [COBISS.SI-ID [65068033](#)]

17. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga, MUNDA, Miha. *Histologija : navodila za vaje*. 1. izd. Maribor: Medicinska fakulteta, 2009. 82 str., ilustr. ISBN 978-961-6739-10-8. [COBISS.SI-ID [62881537](#)]

### 2.05 Drugo učno gradivo

18. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga, CVETKO, Erika. *Anatomske slike : študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013, 2014, 2015. 47 str., barvne ilustr. ISBN 978-961-6843-44-7. [COBISS.SI-ID [269349888](#)]

19. ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga (avtor, urednik), MUNDA, Miha. *Histologija in embriologija : navodila za vaje : slike demonstracijskih preparatov*. V Mariboru: Medicinska fakulteta, Katedra za histologijo in embriologijo, 2008. 1 optični disk (DVD-ROM), barve. [COBISS.SI-ID [66624001](#)]

### 2.12 Končno poročilo o rezultatih raziskav

20. KOKALJ-VOKAČ, Nadja, BRATUŠ, Dejan, GRAJN, Andrej, HAJDINJAK, Tine, HLEBIČ, Gregor, KOCBEK, Lidija, MUNDA, Miha, REBEK, Marius K., STANGLER HERODEŽ, Špela, STANONIK GODINA, Jana, ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga, ZAGRADIŠNIK, Boris. *Uporaba izražanja izbranih genov kot novih potencialnih označevalcev pri diagnostiki in prognozi raka prostate : zaključno poročilo raziskovalnega projekta*. Maribor: [Univerzitetni klinični center], 2013. 20 f. [COBISS.SI-ID [4601151](#)]

## SEKUNDARNO AVTORSTVO

### Urednik

21. 3rd International Symposium of Clinical and Applied Anatomy, University of Maribor, Faculty of Medicine, 22-24 July 2011, PEJKOVIĆ, Božena (urednik), ŠTIBLAR-MARTINČIČ, Draga (urednik). *Book of abstracts*. Maribor: Faculty of Medicine, 2011. 104 str. ISBN 978-961-6739-19-1. [COBISS.SI-ID [67418881](#)]

### Mentor pri doktorskih disertacijah

22. MUNDA, Miha. *Vrednotenje izražanja in napovedna vrednost nekaterih tkivnih molekularnih označevalcev raka prostate : doktorska disertacija*. [Maribor: M. Munda], 2012. X, 111 f., ilustr., graf. prikazi. <http://dkum.uni-mb.si/Dokument.php?id=53169>. [COBISS.SI-ID [512247096](#)]

### Somentor pri doktorskih disertacijah

23. VAVPOTIČ, Marko. *Zobna pulpa kot eden od parametrov določanja časa smrti pri človeku : doktorska disertacija*. Ljubljana: [M. Vavpotič], 2009. 73 f., ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [250488832](#)]

## Dr. Vedran Hadžić [25596]

### Reference neposredno vezane na funkcionalno anatomijo

1. PUŠNIK, Igor, ČUK, Ivan, HADŽIĆ, Vedran. Influence of new anatomic ring design on palm skin temperature. *Science of gymnastics journal*, ISSN 1855-7171. [Online ed.], 2017, vol. 9, iss. 1, str. 61-70,

- 2. HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin.** Biomehanika kolena po poškodbi in rekonstrukciji sprednje križne vezi. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2005, letn. 53, št. 2, str. 16-24
- 3. KAŠČEK, Ana, ČUK, Ivan, PUSTIVŠEK, Suzana, HADŽIĆ, Vedran, BUČAR PAJEK, Maja.** The impact of length, width and flat foot on balance. V: ČUK, Ivan (ur.). *Lectures and book of abstracts : International Scientific Conference Sport Health & Education "Complementary Approach to Gymnastics", Gdansk University of Physical Education and Sport, 18-20th of June 2015*, (Science of Gymnastics Journal, ISSN 1855-7171, Vol. 7, no. 3, 2015). Ljubljana: Faculty of Sport. 2015, str. 137-138.
- 4. SATTLER, Tine, DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran.** Značilnosti obremenitev gibal pri odbojki. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 151-156

### Druge pomembne reference

- 1. HUMAR, Mojca, KERN, Izidor, VLAČIĆ, Gregor, HADŽIĆ, Vedran, ČUFER, Tanja.** Insulin-like growth factor 1 receptor expression in advanced non-small-cell lung cancer and its impact on overall survival. *Radiology and oncology*, ISSN 1581-3207. [Online ed.], 2017, 8 str.  
<https://www.degruyter.com/view/j/raon.ahead-of-print/raon-2017-0020/raon-2017-0020.xml?format=INT>,  
<https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/raon.ahead-of-print/raon-2017-0020/raon-2017-0020.pdf>, doi: 10.1515/raon-2017-0020. [COBISS.SI-ID 5109681], [JCR, SNIP, WoS do 4. 6. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 24. 6. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A3 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 14.8, št. avtorjev: 5
- 2. PUŠNIK, Igor, ČUK, Ivan, HADŽIĆ, Vedran.** Influence of new anatomic ring design on palm skin temperature. *Science of gymnastics journal*, ISSN 1855-7171. [Online ed.], 2017, vol. 9, iss. 1, str. 61-70, ilustr.  
<http://www.fsp.uni-lj.si/raziskovanje/znanstvene-revije/science-of-gymnastics//>,  
<http://www.scienceofgymnastics.com>. [COBISS.SI-ID 5089201], [SNIP, Scopus do 23. 3. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (d), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 19.61, št. avtorjev: 3
- 3. HUBEJ, Tija, HADŽIĆ, Vedran, BUČAR PAJEK, Maja, DOLENC, Maja.** Poškodbe baletnih plesalk. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 76-80, tabele. [COBISS.SI-ID 5135025]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICM  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4
- 4. OCVIRK, Tjaša, DOLENC, Maja, HADŽIĆ, Vedran.** Pozitivni učinki telovadbe na sedečem delovnem mestu. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 47-53, ilustr. [COBISS.SI-ID 5206961]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 10, št. avtorjev: 3
- 5. PERUŠEK, Klara, DOLENC, Maja, HADŽIĆ, Vedran.** Učinki desetminutne vadbe med delovnim časom na nekatere gibalne sposobnosti zaposlenih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 54-58, ilustr. [COBISS.SI-ID 5207217]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 10, št. avtorjev: 3
- 6. HADŽIĆ, Alen, POLJAK, Ajra, KOŠIR, Ana, HADŽIĆ, Vedran.** Pomen spanca pri športnikih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 101-104, ilustr. [COBISS.SI-ID 5151409]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4
- 7. SPUDIĆ, Darjan, PORI, Primož, KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran.** Vpliv inercijske vadbe moči na gibalno učinkovitost starostnic. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 118-124, ilustr. [COBISS.SI-ID 5210801]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 7.5, št. avtorjev: 4
- 8. ŠIMENKO, Jožef, ŠKOF, Branko, HADŽIĆ, Vedran, MILIĆ, Radoje, ZOREC, Bojan, ŽVAN, Milan, VODIČAR, Janez, ČOH, Milan.** General and specific physical abilities of the members of a special police unit. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, ISSN 1451-740X, 2016, vol. 14, no. 1, str. 83-98, ilustr., tabele. <http://casopisi.junis.ni.ac.rs/index.php/FUPhysEdSport>. [COBISS.SI-ID 4873905]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 3.75, št. avtorjev: 8

**9.** SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, SPASIĆ, Miodrag, OSMANKAČ, Nedžad, JOÃO, P. V., DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Isokinetic knee strength qualities as predictors of jumping performance in high-level volleyball athletes : multiple regression approach. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, ISSN 1827-1928, 2016, no. 1-2, str. 60-69, ilustr.

<http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A140169>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25422868#>.

[COBISS.SI-ID 4587185], [ICR, SNIP, WoS do 27. 8. 2017: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.29, Scopus do 31. 8. 2017: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.29]

kategorija: 1A3 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 9.58, št. avtorjev: 7

**10.** BUT-HADŽIĆ, Jasna, HADŽIĆ, Vedran. Rak in vadba. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 190-194, ilustr. [COBISS.SI-ID 4897969]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICM

točke: 15, št. avtorjev: 2

**11.** VIDEMŠEK, Mateja, PODLESNIK FETIH, Anja, HADŽIĆ, Vedran, VIDEMŠEK, Naja, ŠTIHEC, Jože, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja. Kajenje in telesna dejavnost nosečnic. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 209-214, ilustr. [COBISS.SI-ID 4898993]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 4.29, št. avtorjev: 7

**12.** BAUER, Žiga, HADŽIĆ, Vedran, DOLENC, Maja, MAJERIC, Matej. Ali lahko s športno vadbo in uravnoteženo prehrano upočasnimo proces sarkopenije?. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2016, letn. 64, št. 3/4, str. 47-54, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 5009585]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 7.5, št. avtorjev: 4

**13.** STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, BUČAR PAJEK, Maja, GOLJA, Petra, ROBIČ PIKEL, Tatjana, ZDEŠAR KOTNIK, Katja, KOBAL GRUM, Darja, FILIPČIĆ, Tjaša, SORIĆ, Maroje, MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, Marjeta, ŠAJBER, Dorica, LESKOŠEK, Bojan, ULAGA, Maja, PINTER, Stanislav, HADŽIĆ, Vedran, ZALETEL, Petra, ZALETEL-KRAGELJ, Lijana, DJOMBA, Janet Klara, JURIČIĆ, Mojca, KUKEC, Andreja, PUŠNIK, Vika, GABRIJELČIĆ BLENKUŠ, Mojca, GREGORIĆ, Matej, FAJDIGA TURK, Vida, PAJEK, Jernej, KOLAR, Edvard, JURAK, Gregor. The ACDSi 2014 - a decennial study on adolescents' somatic, motor, psychosocial development and healthy lifestyle : study protocol. *Anthropological notebooks*, ISSN 1408-032X. [Tiskana izd.], 2015, year 21, no. 3, str. 107-123.

[http://www.drustvo-antropologov.si/AN/PDF/2015\\_3/Anthropological\\_Notebooks\\_XXI\\_3\\_Starc.pdf](http://www.drustvo-antropologov.si/AN/PDF/2015_3/Anthropological_Notebooks_XXI_3_Starc.pdf).

[COBISS.SI-ID 3714895], [ICR, SNIP, WoS do 28. 5. 2017: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 28. 12. 2017: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]

kategorija: 1A2 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), SSCI, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 6.8, št. avtorjev: 28

**14.** SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, ESCO, Michael R., MAHMUTOVIĆ, Ifet, HADŽIĆ, Vedran. Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping capacity in high-level female volleyball athletes. *Journal of science and medicine in sport*, ISSN 1440-2440, September 2015, iss. 5, str. 613-618, ilustr., tabele. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244014001649>,

[http://ac.els-cdn.com/S1440244014001649/1-s2.0-S1440244014001649-main.pdf?tid=808cc766-3428-11e4-bc3f-00000aabb0f6b&acdnat=1409831108\\_f937c1f3dd8f74e83885e09550245d9a](http://ac.els-cdn.com/S1440244014001649/1-s2.0-S1440244014001649-main.pdf?tid=808cc766-3428-11e4-bc3f-00000aabb0f6b&acdnat=1409831108_f937c1f3dd8f74e83885e09550245d9a), doi: [10.1016/j.jsams.2014.08.002](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.08.002). [COBISS.SI-ID 4536753], [ICR, SNIP, WoS do 26. 11. 2017: št. citatov (TC): 2,

čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, Scopus do 28. 12. 2017: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.40]

kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 24.77, št. avtorjev: 5

**15.** HADŽIĆ, Vedran, ŠIROK, Brane, MALNERŠIČ, Aleš, ČOH, Milan. Can infrared thermography be used to monitor fatigue during exercise? : a case study. *Journal of Sport and Health Science*, ISSN 2095-2546, 2015, 5 str., ilustr., graf. prikaz. [http://ac.els-cdn.com/S2095254615001039/1-s2.0-S2095254615001039-main.pdf?tid=a97021cc-8a04-11e5-a65c-00000aacb361&acdnat=1447419013\\_baf810fc092911576ded20265fc2fb66](http://ac.els-cdn.com/S2095254615001039/1-s2.0-S2095254615001039-main.pdf?tid=a97021cc-8a04-11e5-a65c-00000aacb361&acdnat=1447419013_baf810fc092911576ded20265fc2fb66),

<http://www.sciencedirect.com/science/journal/20952546>, doi: [10.1016/j.jshs.2015.08.002](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.08.002). [COBISS.SI-ID

- [4773553](#)], [JCR, SNIP, Scopus do 31. 8. 2017: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.25]  
kategorija: 1A2 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 24.49, št. avtorjev: 4
- 16.** SATTLER, Tine, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, MARKOVIĆ, Goran. Vertical jump performance of professional male and female volleyball players : effects of playing position and competition level. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, Jun. 2015, iss. 6, str. 1486-1493, ilustr. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Vertical\\_jump\\_performance\\_of\\_professional\\_male\\_and.97127.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Vertical_jump_performance_of_professional_male_and.97127.aspx), doi: [10.1519/JSC.0000000000000781](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000781). [COBISS.SI-ID [4587441](#)], [JCR, SNIP, WoS do 28. 1. 2018: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 5, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.25, Scopus do 28. 12. 2017: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.75]  
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 23.73, št. avtorjev: 4
- 17.** PUSTIVŠEK, Suzana, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Risk factors for eating disorders among male adolescent athletes = Dejavniki tveganja motenj hranjenja med športniki v adolescenci. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2015, letn. 54, št. 1, str. 58-65, tabele. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2015.54.issue-1/sjph-2015-0008/sjph-2015-0008.xml?format=INT>, doi: [10.1515/sjph-2015-0008](https://doi.org/10.1515/sjph-2015-0008). [COBISS.SI-ID [4616113](#)], [JCR, SNIP, WoS do 18. 4. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, Scopus do 8. 2. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM  
točke: 14.8, št. avtorjev: 3
- 18.** HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIĆ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. *Journal of athletic training*, ISSN 1062-6050, 2014, vol. 49, no. 2, 7 str. <http://natajournals.org/doi/pdf/10.4085/1062-6050-49.2.05>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24673238>, doi: [10.4085/1062-6050-49.2.05](https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.2.05). [COBISS.SI-ID [4503473](#)], [JCR, SNIP, WoS do 27. 8. 2017: št. citatov (TC): 7, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.20, Scopus do 27. 11. 2017: št. citatov (TC): 8, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.20]  
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 18.94, št. avtorjev: 5
- 19.** VIDEMŠEK, Mateja, ŠTITHEC, Jože, HADŽIĆ, Vedran, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja, GREGORC, Jera, VIDEMŠEK, Naja. Analiza življenjskega sloga žensk obolelih za osteoporozo. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 40-46, ilustr., tabeli. [COBISS.SI-ID [10080841](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICM  
točke: 4.29, št. avtorjev: 7
- 20.** HOZJAN, Alenka, BLINC-PESEK, Marjeta, PUSTOVRH, Janez, HADŽIĆ, Vedran, DOLENC, Maja. Vpliv dvomesečne vadbe nordijske hoje na nekatere kazalce zdravja pri duševnih bolnikih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 67-70, ilustr. [COBISS.SI-ID [4529585](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICM  
točke: 6, št. avtorjev: 5
- 21.** TODOROVIĆ, Dalibor, PORI, Primož, HADŽIĆ, Vedran. Metodika razvoja moči stabilizatorjev trupa. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 109-113, ilustr. [COBISS.SI-ID [4607153](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 10, št. avtorjev: 3
- 22.** HADŽIĆ, Vedran, ERČULJ, Frane, BRAČIČ, Mitja, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Bilateral concentric and eccentric isokinetic strength evaluation of quadriceps and hamstrings in basketball players. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, no. 3, str. 859-865, tabele. <http://www.collantropol.hr/antropo/search>. [COBISS.SI-ID [4409777](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 7. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.50, Scopus do 26. 10. 2017: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.75]  
kategorija: 1A2 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), SSCI, Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral

OSICD

točke: 20.28, št. avtorjev: 4

**23.** KOVAČ, Marjeta, LESKOŠEK, Bojan, HADŽIĆ, Vedran, JURAK, Gregor. Injuries among Slovenian physical education teachers : a cross-sectional study. *International journal of occupational safety and ergonomics*, ISSN 1080-3548, 2013, vol. 19, no. 1, str. 87-95, ilustr. <http://www.ciop.pl/29782.html>. [COBISS.SI-ID [4348081](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 5. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.50, Scopus do 4. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.50]

kategorija: 1A2 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 22.25, št. avtorjev: 4

**24.** KOVAČ, Marjeta, LESKOŠEK, Bojan, HADŽIĆ, Vedran, JURAK, Gregor. Occupational health problems among Slovenian physical education teachers. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2013, vol. 45, no. 1, str. 92-100, tabeli, graf. prikaz.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=153737](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=153737). [COBISS.SI-ID [4375729](#)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 12. 2017: št. citatov (TC): 7, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, Scopus do 26. 12. 2017: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICM

točke: 12.32, št. avtorjev: 4

**25.** KOVAČ, Marjeta, LESKOŠEK, Bojan, HADŽIĆ, Vedran, JURAK, Gregor. Poškodbe slovenskih učiteljev športne vzgoje. V: *Uporabniški vidiki šolskih športnih dvoran*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 61, št. 3-4, 2013). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2013, letn. 61, št. 3/4, str. 218-225, ilustr. [COBISS.SI-ID [4445617](#)]

kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD

točke: 7.5, št. avtorjev: 4

# GIBANJA IN IGRE Z ŽOGO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Gibanja in igre z žogo
<b>Course title:</b>	Movements and games with ball
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045138
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	778

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Ni posebnih pogojev za vključitev v predmet. Prednost imajo kandidati, ki so izbrali študijski program Športna vzgoja.

### Prerequisites:

No special requirements. Priority is given to students who have chosen the Physical Education program.

### Vsebina:

- Igre z žogo v učnem načrtu športne vzgoje v 1. triletju devetletne osnovne šole:

Operativni cilji, praktične in teoretične vsebine ter standardi znanja za tematski sklop Igre z žogo.

- Temelja gibanja, gibalne dejavnosti in igre z žogo za otroke stare 6 do 8 let:

Nošenja, usmerjanja ali vodenja žoge s kotaljenjem, vodenja žoge z roko in nogo, predajanja žoge, podajanja žoge z roko in nogo, podajanja žoge z udarjanjem, odbijanja žoge, lovljenja žoge, zaustavljanja žoge, meti žoge, udarci po žogi; vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo.

### Content (Syllabus outline):

- Ball games in the curriculum of physical education in the 1st trimester of prime school:

Operational objectives, practical and theoretical content and knowledge standards for the thematic field of ball games.

- The foundations of movement, movement activities and ball games for children aged 6 to 8: Holding, directing or rolling the balls, hand and foot ball handling, passing the balls with hands and legs, throwing, bouncing, catching, stopping and striking the balls; exercises, elemental and small team-building ball games.



<ul style="list-style-type: none"> <li>Gibalne in psihične sposobnosti, ki jih razvijamo z omenjenimi gibanji (koordinacija, natančnost, hitrost, moč, orientacija v prostoru, sposobnost predvidevanja in z njo povezana hitrost odzivanja, taktično razmišljanje ...)</li> <li>Upravljanje vadbenega procesa: Analiza in načrtovanje vadbenega procesa (letne, tematske in učne priprave), izvajanje vadbenega procesa (učne oblike in metode, organizacijske oblike in metode, vadbena ponazorila in pomagala), preverjanje in ocenjevanje ravni obvladanja gibalnih spretnosti z žogo. Didaktična navodila za uspešno organiziranje vadbe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movement and psychological capabilities developed by these skills (Coordination, accuracy speed, strength, space coordination, anticipation, tactical behaviour).</li> <li>Managing the training process: Planning and analysing of training process (daily and yearly schedules), executions of training (learning methods, organisational methods, training accessories), examination and evaluation of movement skills with the ball Didactics' instructions to optimize training.</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Dežman, B., Šibila, M., Zdražnik, M., Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Štihec, J. (1994) <i>Motorika z žogo, Tretja faza projekta Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji</i>, (Cilji šolske športne vzgoje). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.</li> <li>Dežman, C. in B. (2004). <i>Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Rems, N. (2011). <i>Igriva košarka z elementi male košarke (priručnik za učitelje in vaditelje)</i>. Ljubljana: Košarkarska zveza Slovenije.</li> <li>Dežman, B. (1993) <i>Mala košarka</i>. Ljubljana: Sport select.</li> <li>Dežman, B. (2004). <i>Košarka za mlade igralce in igralke</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Dežman, B. (2000). <i>Metodika učenja košarke v osnovni in srednji šoli (pisno in video gradivo)</i>. Ljubljana: Zavod ŠKL.</li> <li>Ličen, S., Erčulj, F. (2004). <i>Priručnik za sojenje male košarke</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>ASEP (2001). <i>Coaching Youth Basketball</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>Bon, M. (2007). <i>Rokomet igraje</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>Šibila, M., Bon, M., Kuželj, D. (1999). <i>Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Pavčič, C., Šibila, M. (1991). <i>Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>Šibila, M., Kuzma, S., Pori, P. (2003). <i>Vsebinska in metodika poučevanja rokometu v prvih razredih osnovne šole</i>. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.</li> <li>Elsner, B. (2002). <i>Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Elsner, B. (2002). <i>Nogomet – trening mladih, program treningov</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Železnik, M. (2012). <i>Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let (Diplomsko delo)</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.</li> <li>Zdražnik, M., Curk, P. (2003). <i>Mini odbojka</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Čopi, J. (2005). <i>Od začetnika do odbojkarja</i>. Maribor: Odbojgarska zveza Slovenije.</li> <li>Zdražnik, M., Marino, G. (2001): <i>50 odbojgarskih treningov</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>Donnery, A. (2004). <i>Let the kids play</i>. Springcity: ReedsWainPublishing.</li> <li>Novak, D., Kovač, M. (2001). <i>Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja</i>. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.</li> <li>Pistotnik, B. (1995) <i>Vedno z igro</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Pistotnik, B. (1999). <i>Osnove gibanja</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002) <i>Gibalna abeceda</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Seznantiti študente z operativnimi cilji, praktičnimi in teoretičnimi vsebinami in standardi znanj Iger z žogo v 1. triletju osnovne šole.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>To acquaint students with operational goals, practical and theoretical contents and standards of knowledge of ball games in the 1st three-year elementary school.</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznaniti študente s temeljnimi gibanji, gibalnimi dejavnostmi in igrami z žogo, ki so primerne za otroke v starosti 6 do 8 let.</li> <li>• Usposobiti študenta za upravljanje vadbenega procesa »iger z žogo« v 1. triletju osnovne šole in tudi v izven šolskih dejavnostih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• To acquaint students with basic movements, movement activities and ball games that are suitable for children aged 6 to 8 years.</li> <li>• To train a student to manage the "ball games" training process in the 1st trimester of the elementary school and also in out-of-school activities.</li> </ul>
--	---

#### **Predvideni študijski rezultati:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obvladovanje osnovnih gibanj (spretnosti) in iger z žogo primernih za otroke v starosti 6 do 8 let.</li> <li>• Obvladovanje metodičnih postopkov učenja gibanj in iger z žogo v tej starostni skupini otrok.</li> <li>• Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje in vodenje vadbe osnovnih gibanj in iger z žogo za otroke v tej starostni skupini.</li> <li>• Razumeti načine dela in možnosti, ki so povezani s pristopi pri delu z otroci v tej starostni skupini.</li> <li>• Razumeti in oceniti specifične in omejitve pri vadbi s starostno populacijo 6 do 8 let.</li> <li>• Usposobljenost za izdelavo vadbenih programov, ki se nanašajo na gibanja in igre z žogo pri otrocih starih 6 do 8 let.</li> </ul>
--

#### **Intended learning outcomes:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manage basic movements (skills) and ball games suitable for children aged 6 to 8 years.</li> <li>• Manage the methodological principles of studying movements and ball games in this age group of children.</li> <li>• To train candidates to be able to plan and manage the exercise of basic movements and ball games for children in this age group.</li> <li>• To understand the working methods and opportunities associated with the approaches to working with children in this age group.</li> <li>• To understand and evaluate training specifics and constraints with an age group of 6 to 8 years.</li> <li>• Ability to create training programs that relate to movements and ball games in children aged 6 to 8 years.</li> </ul>
---

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji, vaje.

#### **Learning and teaching methods:**

Lectures, seminars, coursework.

#### **Načini ocenjevanja:**

#### **Delež/Weight**

#### **Assessment:**

Raven gibalnih spretnosti z žogo bodo ocenjevali med praktičnim nastopom z ocenami na šeststopenjski lestvici (5 - negativno, 6 do 10 - pozitivno) po posebnih kriterijih in opisnikih.	33,00 %	The level of movement skills with the ball will be assessed during a practical performance with grades on a six-step scale (5-negative, 6 to 10-positive) according to specific criteria and descriptors.
Raven teoretičnega znanja bomo ocenjevali s pomočjo ocene kakovosti seminarske naloge na šeststopenjski lestvici.	33,00 %	The level of theoretical knowledge will be assessed with the help of the grade of the quality of the seminar task on a six-step scale.
Raven kakovosti nastopa in vodenja vadbe gibalnih spretnosti z žogo na šest stopenjski lestvici.	33,00 %	The quality level of performance and exercise of exercise skills with a ball on a six-tier scale.

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo znanstveno-raziskovalno delo je v zadnjih letih usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti in gibanja (tekmovalnega nastopanja) posameznih športnikov in ekip v različnih športnih igrah oziroma športnih panogah. V tej smeri temelji njegovo raziskovalno delo na uporabi različnih računalniških programov, ki so namenjeni analitični obravnavi športnikovega ali ekipnega nastopa bodisi na treningu ali tekmovanju. Je član uredniških odborov in recenzent v različnih znanstvenih revijah.

Njegovo pedagoško delo je v večini usmerjeno osnovnemu programu predmeta Košarka 1. Poleg tega sodeluje še na predmetu Košarka 4. Na področju košarke je vodil in sodeloval pri številnih tečajih za košarkarske trenerje. Bil je tudi mentor pri številnih strokovno delo je bilo usmerjeno analiziranju telesnih sposobnosti igralk, ki so bile članice različnih reprezentančnih selekcij Slovenije. Več kot 20 let deluje kot trener in sodeluje z igralkami in igralci različnih starostnih kategorij.

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Analysis of the movement intensity of national level basketball guards and centers in defence and offence - a case study. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 66-76, ilustr., tabeli. [COBISS.SI-ID [4046513](#)]

ERČULJ, Frane, DEŽMAN, Brane, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej. An analysis of basketball players' movements in the Slovenian basketball league play-offs using the SAGIT tracking system = Analiza pokreta košarkaša u plej ofu slovenačke košarkaške lige korišćenjem SAGIT sistema praćenja. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, 2008, vol. 6, no. 1, str. 75-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3456689](#)]

ERČULJ, Frane, DEŽMAN, Brane, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej. Establishing basketball players's velocity and distance covered during a basketball match with the sagit computer tracking system. *Journal of Coimbra network on exercise sciences*, 2008, vol. 4, str. 50-59, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3509937](#)]

CVETKOVIĆ, Vlado, VUČKOVIĆ, Goran. Razlike v opravljeni poti gibanja v napadu med različnimi tipi igralcev na košarkarski tekmi - študija primera. *Šport (Ljublj.)*, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 67-73, ilustr. [COBISS.SI-ID [4358833](#)]

PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej, KOVAČIČ, Stanislav, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez. A trajectory-based analysis of coordinated team activity in a basketball game. *Comput. vis. image underst. (Print)*. [Print ed.], May 2009, vol. 113, no. 5, str. 612-621, ilustr. [COBISS.SI-ID [6401364](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID [4504497](#)]

PROSEN, Jerneja, JAMES, Nic, DIMITRIOV, Lygeri, PERŠ, Janez, VUČKOVIĆ, Goran. A time-motion analysis of turns performed by highly ranked Viennese waltz dancers. *J. Human Kinet.*, 2013, vol. 37, str. 55-62, [COBISS.SI-ID [4383921](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID [4338609](#)]

MARTÍNEZ-GALLEGO, Rafael, GUZMÁN, Jose F., JAMES, Nic, PERŠ, Janez, RAMÓN-LLIN, Jesus, VUČKOVIĆ, Goran. Movement characteristics of elite tennis players on hard courts with respect to the direction of ground strokes. *JSSM (Online)*. [Online ed.], 2013, iss. 2, str. 275-281, [COBISS.SI-ID [4355505](#)]

HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. *Int. j. comput. sci. sport*, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36, [COBISS.SI-ID [4326065](#)]

HUGHES, Michael, HUGHES, Michael David, WILLIAMS, Jason, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran, LOCKE, Duncan. Performance indicators in rugby union. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 383-401, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4269489](#)]

JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4269745](#)]

JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. *TheScientificWorldjournal*, july 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. [COBISS.SI-ID [4401841](#)]

HUGHES, Michael, HUGHES, Michael David, WILLIAMS, Jason, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran, LOCKE, Duncan. Performance indicators in rugby union. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 383-401, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4269489](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID [3769777](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3956657](#)]

ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. A time-motion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 46-56, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4046001](#)]

PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej, PERŠ, Janez, MUŠIČ, Gašper, VUČKOVIĆ, Goran, KOVAČIČ, Stanislav. Analysis of multi-agent activity using Petri nets. *Pattern recogn.*. [Print ed.], Apr. 2010, vol. 43, no. 4, str. 1491-1501 [COBISS.SI-ID [7389780](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.* [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID [3637937](#)]

# GOLF

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Golf
<b>Course title:</b>	Golf
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045151
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1210

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Milan Čoh, prof. dr. Milan Žvan

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Ni posebnih pogojev.	No special requirements.

### Vsebina:

Golf je eden tistih športov, ki se v svetu in pri nas zelo hitro razvija. Primeren je za različne starostne kategorije vadečih. V Sloveniji je tudi vse več igrišč z devetimi ali osemnajstimi luknjami, ki omogočajo igranje golfa v posameznih regijah Slovenije. Vse več je šol, kjer postaja golf sestavni del športne vzgoje. Osnovni cilj programa je usposobiti študente za izvajanje vadbe golfa v osnovnih in srednjih šolah. Kandidat pridobi naziv : VADITELJ GOLFA V ŠOLAH

### Predavanja – 15 ur

Zgodovinski razvoj golfa  
Organiziranost golfa pri nas in v svetu

### Content (Syllabus outline):

Golf is one of those sports that have been developing very fast in Slovenia and the world. It is suitable for different age categories. The number of golf courses with nine or 18 holes in Slovenia has been growing, thus it is possible to play golf in different Slovenian regions. There is an increasing number of schools that teach golf within their physical education classes. The basic aim of the programme is to train students to implement golf trainings in primary and secondary schools. The candidate acquires the title: SCHOOL GOLF INSTRUCTOR

### Lectures – 15 hours

Historical development of golf  
Organisation of golf in Slovenia and the world

Pravila golfa Golf oprema Osnove biomehanike golfa Osnove motoričnega učenja v golfu Psiho – socialni vidiki golfa Osnovna motorična priprava za mlade golfiste Načrtovanje vadbe golfa za mlade Organizacijski modeli treninga otrok v golfu Osnove tehnike in metodike golfa.  <b>Vaje – 45 ur</b> Pravila golfa Mladinska golf izkaznica Načrtovanje vadbe golfa od otroka do tekmovalca Učenje golfa: tehnika – metodika Patanje Čipanje Bunker Udarci z železom Udarci z lesovi Igra na igrišču <b>Samostojno delo - 40 ur</b> Vadba na vadišču Vadba na igrišču	Golf rules Golf equipment Basics of golf biomechanics Motor learning basics in golf Psycho-social aspects of golf Basic motor preparation for young golfers Planning of golf training for youth Organisation models of children's golf training Basics of golf techniques and methods <b>Tutorial – 45 hours</b> Golf rules Junior golf card Planning of golf training from a child to a competitor Golf learning: techniques and methods - putting - chipping - bunker - strokes with irons - strokes with woods Playing golf on a golf course <b>Individual work – 40 hours</b> Training on a training golf course Training on a golf course
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. PGA Slovenije (2015). Priročnik za poučevanje golfa – interno gradivo, GZS in PGA Slovenije.
3. Golf zveza Slovenije (2014). Dolgoročni razvoj golfista, interno gradivo GZS.
3. Golf zveza Slovenije (2007). Priročnik Mladinska golf izkaznica, interno gradivo GZS.
4. R & A (2014): Rules of Golf 2012-2015 .
5. Golf zveza Slovenije (2012): Pravila golfa 2012-2015, GZS.
6. Uroš Gregorič (2009): Tehnika udarcev za otroke, interno gradivo GZS .
7. Uroš Gregorič (2008): Športno treniranje mladih, interno gradivo GZS.
8. Milan Čoh (2007) : Športno treniranje – GOLF, interno gradivo, FŠ.
9. Milan Čoh (2009): Biomehanika golfa, interno gradivo, FŠ.
10. Milan Čoh (2004): Motorično učenje v golfu, FŠ.
11. Aleš Gregorič (2014): Telesna priprava mladih igralcev golfa, interno gradivo GZS.
12. Čoh Jurij (2017) : Golf, Fakulteta za šport, Ljubljana

### Cilji in kompetence:

Seznani študente s teoretičnimi in praktičnimi osnovami golfa in jih usposobiti za vodenje programa golfa v osnovnih in srednjih šolah  
Seznani študente z teoretičnimi informacijami o zgodovini in organiziranosti golfa, opremi, osnovnih etičnih načelih in pravilih golfa.  
Naučiti študente osnovne tehnike posameznih udarcev dolge igre z železi in lesovi ter kratke igre kot so patanje, čipanje in bunker.  
Naučiti učence igre na golf igrišču.  
Seznani študente s pravili varne vadbe.

### Objectives and competences:

Teach students about the theoretical and practical basics of golf and train them to implement the golf programme in primary and secondary schools.  
Provide students with theoretical information on golf history and organisation as well as golf equipment, basic ethical principles and rules.  
Teach students the basic striking techniques in long games with woods and irons and short games such as putting, chipping and bunker.  
Teach students to play golf on a golf course.  
Teach students the rules of safe training.

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:  
Osvojili bodo osnovna teoretična in praktična znanja

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:  
Acquiring of the basic theoretical and practical

o tehniki in metodiki vadbe golfa Poznali bodo osnovna etična načela in pravila golfa Sposobni bodo načrtovati in voditi proces vadbe golfa mladih Sposobni bodo podajati temeljna znanja golfske tehnike Sposobni bodo ovrednotiti tehniko posameznih udarcev	knowledge on golf training techniques and methods. Knowledge of the basic ethical principles and rules in golf. Ability to plan and manage the golf training process for youth. Ability to teach others the basic knowledge of golf techniques. Ability to evaluate the technique of individual strokes. Metode poučevanja
--	---

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanje, razlaga, metoda razgovora, demonstracija, seminarska naloga, stažiranje, samostojno delo.

**Learning and teaching methods:**

Lectures, explanation, discussion, demonstration, seminar, probation period, individual work.

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

pisni izpit	50,00 %	Written-oral examination
praktični prikaz	50,00 %	Practical demonstration

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, ŠTUHEC, Stanko. Biomehanske značilnosti golf udarca. Šport, ISSN 0353-7455, 1998, let. 46, št. 4, str. 45-49. [COBISS.SI-ID 245169]

ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. Kinematična analiza tehnike udarca. Golf, ISSN 1318-6132, 1998, let. 4, št. 2, str. 30-35. [COBISS.SI-ID 126897]

ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. Kinematična analiza tehnike udarca. Golf, ISSN 1318-6132, 1998, 4, št. 2, str. 30-32, ilustr. [COBISS.SI-ID 77818368]

ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, ŽVAN, Milan, KÜRNER, Miha. Biomechanical characteristics of the golf stroke. V: ČOH, Milan (ur.), JOŠT, Bojan (ur.). Biomechanical characteristics of technique in certain chosen sports. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology, 2000, str. 39-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 475057]

ČOH, Milan, ŽVAN, Milan. Učenje golfa. Šport, ISSN 0353-7455, 2004, let. 52, št. 2, str. 21-25, ilustr. [COBISS.SI-ID 2104241]

ČOH, Milan. Metode učenja v golfu. Golf, ISSN 1318-6132, nov./dec. 2004, letn. 10, št. 3, str. 26-27, ilustr. [COBISS.SI-ID 2231473]

ČOH, Milan. Motor learning schema in golf. Sportonomics, ISSN 0947-4293, 2004, vol. 10, no. 1/2, str. 79-86, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2601137]

ČOH, Milan. Motorično učenje v golfu. Golf, ISSN 1318-6132, mar./apr. 2004, letn. 10, št. 1, str. [26-27], ilustr. [COBISS.SI-ID 2049969]

ČOH, Milan, KRAŠNA, Simon. Biophysical model of the golf swing technique. Sport science, ISSN 1840-3670, dec. 2014, vol. 7, issue 2, str. 82-86, ilustr., graf. prikazi.  
<http://www.sposci.com/PDFS/BR0702/SVEE/04%20CL%2014%20MC.pdf>. [COBISS.SI-ID 4640433], [SNIP, Scopus do 10. 3. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

ČOH, Milan. Nove tehnologije obuke u golfu = The new training technologies in golf. Menadžment u sportu, ISSN 2217-2343, 2014, vol. 5, br. 1, str. 14-18, 14-18. [COBISS.SI-ID 4657329]

# HOKEJ NA LEDU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Hokej na ledu
<b>Course title:</b>	Ice hockey
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042861
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1075

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Tomaž Pavlin

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

vpis v 1. letnik programa Športno treniranje športna anamneza iz hokeja na ledu	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

1. Letnik (4 KT) -razvoj in organiziranost hokeja na ledu v svetu in doma, pravila, izrazoslovje -osnove hokeja na ledu: drsanje, tehnika, individualna in skupinska taktika -organizacija trenajnega procesa mlajših starostnih kategorij in metodika -organizacija tekme	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

Hokej na ledu (priloga, ur. T. Pavlin), Šport, 2012, št. 3-4. -Twist P. (1997), Complete conditioning for ice-hockey. Champaign: Human Kynetics. Skripta Trener hokeja na ledu (2013) (A. Ferjanič, T. Pavlin idr.) Ljubljana: HZS. -Hokej na ledu v Sloveniji (ur. J. Popovič, T. Pavlin) (2007). Ljubljana: HZS. -spletna stran IIHF, področje za stroko: <a href="http://www.hockeycentre.org">www.hockeycentre.org</a> -diplomske naloge Fakultete za šport s področja Hokeja na ledu (A. Burnik, R. Pekolj, R. Prusnik idr.)
--



**Cilji in kompetence:****Objectives and competences:**

<p>podati študentu teoretična in praktična znanja za delovanje v športni panogi</p> <p>-izobraziti in usposobiti študenta za izvajanje trenažnega procesa v športni panogi v različnih starostnih kategorijah</p> <p>-izobraziti in usposobiti študenta za vodenje ali sodelovanje pri organizaciji dela v temeljni ali nadrejeni organizaciji</p>	
--	--

**Predvideni študijski rezultati:****Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje:</p> <p>-študent zna pravilno demonstrirati elemente hokejskega športa</p> <p>-študent zna aplicirati teoretično znanje za različne pristope ali oblikovati metodike v sklopu trenažnega procesa upoštevajoč razvojne stopnje igralcev po starosti ali spolu</p> <p>-študent zna načrtovati trenažni in tekmovalni proces tekom sezone ali soorganizirati športno delovanje v hokejski organizaciji</p>	
--	--

**Metode poučevanja in učenja:****Learning and teaching methods:**

predavanja, seminarske naloge, vaje, samostojno delo	
--	--

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

pisni izpit	50,00 %	
vaje	30,00 %	
seminarska naloga	20,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<p>Pavlin T., »Pri nas je ta panoga sporta še docela neznan«, Zgodovina za vse, 1999, letn. 6, št. 2, str. 83-98.</p> <p>-Hokej na ledu v Sloveniji (2007)</p> <p>-mentorstvo diplomskih nalog iz Hokeja na ledu na FŠ</p> <p>-skripta Trener hokeja na ledu (2013)</p>
---

# HOKEJ NA LEDU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Hokej na ledu
<b>Course title:</b>	Ice hockey
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076411
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1075

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Tomaž Pavlin

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

vpis v 2. letnik programa Športno treniranje

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

2. letnik (8 KT) -individualna in skupinska taktika -specializacija igralnih mest, tehnika in taktika vratarja -organizacija trenajžnega procesa na ledu in izven ledu, metodika -organizacija tekme	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

Hokej na ledu (priloga, ur. T. Pavlin), Šport, 2012, št. 3-4.  
-Twist P. (1997), Complete conditioning for ice-hockey. Champaign: Human Kynetics.  
Skripta Trener hokeja na ledu (2013) (A. Ferjanič, T. Pavlin idr.) Ljubljana: HZS.  
-Hokej na ledu v Sloveniji (ur. J. Popovič, T. Pavlin) (2007). Ljubljana: HZS.  
-spletna stran IIHF, področje za stroko: [www.hockeycentre.org](http://www.hockeycentre.org)  
-diplomske naloge Fakultete za šport s področja Hokeja na ledu (A. Burnik, R. Pekolj, R. Prusnik idr.)

**Cilji in kompetence:**

podati študentu teoretična in praktična znanja za delovanje v športni panogi  
 -izobraziti in usposobiti študenta za izvajanje trenažnega procesa v športni panogi v različnih starostnih kategorijah  
 -izobraziti in usposobiti študenta za vodenje ali sodelovanje pri organizaciji dela v temeljni ali nadrejeni organizaciji

**Objectives and competences:****Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
 -študent zna pravilno demonstrirati elemente hokejskega športa  
 -študent zna aplicirati teoretično znanje za različne pristope ali oblikovati metodike v sklopu trenažnega procesa upoštevajoč razvojne stopnje igralcev po starosti ali spolu  
 -študent zna načrtovati trenažni in tekmovalni proces tekom sezone ali soorganizirati športno delovanje v hokejski organizaciji

**Intended learning outcomes:****Metode poučevanja in učenja:**

predavanja, seminarske naloge, vaje, samostojno delo

**Learning and teaching methods:****Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	50,00 %	
vaje	30,00 %	
seminarska naloga	20,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Pavlin T., »Pri nas je ta panoga sporta še docela neznan«, Zgodovina za vse, 1999, letn. 6, št. 2, str. 83-98.  
 -Hokej na ledu v Sloveniji (2007)  
 -mentorstvo diplomskih nalog iz Hokeja na ledu na FŠ  
 -skripta Trener hokeja na ledu (2013)

# HOKEJ NA LEDU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Hokej na ledu
<b>Course title:</b>	Ice hockey
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076412
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1075

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

3. letnik: -igralna načela, moštvena taktika -priprava na tekmo in igralni sistemi -analiza (video) in vodenje statističnih podatkov -organizacija trenažnega procesa na ledu in izven ledu, ciklizacija, metodika	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

Hokej na ledu (priloga, ur. T. Pavlin), Šport, 2012, št. 3-4. -Twist P. (1997), Complete conditioning for ice-hockey. Champaign: Human Kynetics. Skripta Trener hokeja na ledu (2013) (A. Ferjanič, T. Pavlin idr.) Ljubljana: HZS. -Hokej na ledu v Sloveniji (ur. J. Popovič, T. Pavlin) (2007). Ljubljana: HZS. -spletna stran IIHF, področje za stroko: <a href="http://www.hockeycentre.org">www.hockeycentre.org</a> -diplomske naloge Fakultete za šport s področja Hokeja na ledu (A. Burnik, R. Pekolj, R. Prusnik idr.)
--

**Cilji in kompetence:**

podati študentu teoretična in praktična znanja za delovanje v športni panogi  
 -izobraziti in usposobiti študenta za izvajanje trenažnega procesa v športni panogi v različnih starostnih kategorijah  
 -izobraziti in usposobiti študenta za vodenje ali sodelovanje pri organizaciji dela v temeljni ali nadrejeni organizaciji

**Objectives and competences:****Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
 -študent zna pravilno demonstrirati elemente hokejskega športa  
 -študent zna aplicirati teoretično znanje za različne pristope ali oblikovati metodike v sklopu trenažnega procesa upoštevajoč razvojne stopnje igralcev po starosti ali spolu  
 -študent zna načrtovati trenažni in tekmovalni proces tekom sezone ali soorganizirati športno delovanje v hokejski organizaciji

**Intended learning outcomes:****Metode poučevanja in učenja:**

predavanja, seminarske naloge, vaje, samostojno delo

**Learning and teaching methods:****Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

pisni izpit	50,00 %	
vaje	30,00 %	
seminarska naloga	20,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Pavlin T., »Pri nas je ta panoga sporta še docela neznan«, Zgodovina za vse, 1999, letn. 6, št. 2, str. 83-98.  
 -Hokej na ledu v Sloveniji (2007)  
 -mentorstvo diplomskih nalog iz Hokeja na ledu na FŠ  
 -skripta Trener hokeja na ledu (2013)

# INFORMATIKA V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Informatika v športu
<b>Course title:</b>	Informatics in sport
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042622
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1031

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Bojan Leskošek

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

- Pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija.
- Pogoj za opravljanje teoretičnega izpita je praktični izpit.

### Prerequisites:

- A prerequisite for inclusion in this course is enrollment in the 1st year.
- A prerequisite for taking the theoretical exam is the practical exam.

### Vsebina:

- Informatika in informacijska družba
- Informacije in podatki
- Zgradba in delovanje računalnika
- Programi in programiranje
- Zbirke podatkov
- Informacijski sistemi in njihova uporaba
- Ekspertni in odločitveni sistemi v športu
- Varnost in zaščita informacijskih sistemov
- Računalniška omrežja
- Omrežje internet in njegove storitve
- Informacijski viri

### Content (Syllabus outline):

- Informatics and information society
- Information and data
- Computer structure and functioning
- Programs and programming
- Databases
- Information systems and their applications
- Expert systems and decision support systems in sport
- Security and protection of information systems
- Computer networks
- Internet and its services
- Information sources

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programska orodja za urejanje besedil, delo s preglednicami in pripravo računalniško podprtih predstavitev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Software tools for text editing, spreadsheet calculations and preparation of computer presentations</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gradišar, M. (2003). <i>Uvod v informatiko</i>. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.</li> <li>• Ulaga, M. in Kajtna, T. (2014). <i>Učbenik za Informatiko v športu - Navajanje virov in oblikovanje tabel in slik</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Krebelj, P. (2015). <i>Spoznavamo Windows 10</i>. Ljubljana: Atelje Doria.</li> <li>• Šuler, R., Šuler, A. (2013). <i>Spoznavajmo Office 2013</i>. Šempeter pri Gorici: Flamingo.</li> <li>• Vidmar, T. (2011). <i>Računalniška omrežja z internetnimi storitvami</i>. Ljubljana: Pasadena.</li> </ul> <p>Spletna gradiva za predavanja in vaje.</p>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študentom predstaviti temeljne koncepte informatike in informacijske družbe, informacijskih sistemov, računalniške strojne in programske opreme, zbirke podatkov in računalniških omrežij,</li> <li>• študente usposobiti za uporabo sodobnih programskih orodij za obdelavo podatkov in iskanje informacij,</li> <li>• študentom predstaviti možnosti uporabe informacijske tehnologije v športni vzgoji, treniranju in rekreaciji.</li> </ul> <p>Kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• informacijska pismenost,</li> <li>• usposobljenost za delo s programskimi orodji za urejanje dokumentacije, vodenje evidenc in pripravo računalniško podprtih predstavitev, usposobljenost za iskanje informacij in dostopanje do informacijskih virov v knjižnici in preko interneta in elektronskih bibliografskih zbirk,</li> <li>• usposobljenost za uporabo sodobnih oblik medosebnega in skupinskega elektronskega komuniciranja in sodelovanja,</li> <li>• poznavanje specifičnih programskih orodij za podporo dela na področjih športne vzgoje, treniranja in rekreacije.</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>The course objectives are to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• present the basic concepts of informatics and information society, information systems, computer hardware and software, databases and computer networks to students,</li> <li>• train the students to become capable of using contemporary software tools for data processing and information retrieval,</li> <li>• present the application potentials of information technology in sports education, training and recreation to students.</li> </ul> <p>Competences:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• information literacy,</li> <li>• ability to use software tools for text editing and document management, spreadsheet calculations and preparation of computer presentations,</li> <li>• ability to search for information and access the information sources in a library and over the Internet and bibliographic databases,</li> <li>• ability to use modern forms of interpersonal and group electronic communication and collaboration,</li> <li>• knowledge of specific software tools to support work in the areas of sports education, training and recreation.</li> </ul>
---	---

### Predvideni študijski rezultati:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znanje in razumevanje: poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov informatike in informacijske družbe, informacijskih sistemov, računalniške strojne in programske opreme, zbirke podatkov in računalniških omrežij.</li> <li>• Uporaba informacijske tehnologije pri obdelavi podatkov, komuniciranju in iskanju informacij ter podpori dela strokovnjakov v športni vzgoji, treniranju in rekreaciji.</li> <li>• Refleksija lastnega razumevanja teorije in izkušenj v praksi, kritično ovrednotenje skladnosti med teoretičnimi načeli in praktičnim ravnanjem.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge and understanding of the fundamental concepts of informatics and information society, information systems, computer hardware and software, databases and computer networks.</li> <li>• Use of information technology in data processing, communication, information retrieval and support of expert work in sports education, training and recreation.</li> <li>• Reflection of own understanding of theory and practical experience, a critical evaluation of the conformity between theoretical principles and practical treatment.</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenosljive spretnosti, ki niso vezane le na predmet: spretnosti uporabe domače in tuje literature in drugih virov, zmožnost kritične presoje pridobljenih informacij, uporaba IKT in drugih didaktičnih pripomočkov, pisno poročanje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferable skills that are related not only to the course: skill of using domestic and foreign literature and other sources, ability to critically assess the obtained information, the use of ICT and other didactic aids, written reporting.</li> </ul>
--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, vaje, individualne naloge

**Learning and teaching methods:**

Lectures, tutorials, individual assignments

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

Praktični izpit ocenimo na osnovi izkazanega obvladovanja splošnonamenskih in specifičnih programskih orodij. Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno).	50,00 %	Practical exam is assessed based on the demonstrated ability of using general-purpose and specific software tools. Grading scale: 6-10 (positive), 5 (negative).
Teoretični izpit ocenimo glede na dosežen rezultat pri reševanju izpitnih nalog. Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno).	50,00 %	Theoretical exam is assessed based on the result of solving the exam assignments. Grading scale: 6-10 (positive), 5 (negative).

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Prof. dr. Bogdan Filipič je na Fakulteti za šport nosilec predmeta *Informatika v športu v športu* na študijskih programih prve stopnje, sicer pa višji znanstveni sodelavec in vodja Skupine za računske inteligence na Odseku za inteligentne sisteme Instituta "Jožef Stefan" ter profesor na Mednarodni podiplomski šoli Jožefa Stefana. Raziskovalno dela na področju računalništva in informatike, s poudarkom stohastični optimizaciji, evolucijskem računanju in odkrivanju zakonitosti v podatkih. Raziskovalne dosežke s teh področij tudi prenaša v prakso, posebej v optimiranju proizvodnih procesov, inženirskem načrtovanju in energetski učinkovitosti. Bil je oziroma je nosilec več mednarodnih in domačih raziskovalnih in razvojnih projektov.

Bogdan Filipič je član uredniških odborov več mednarodnih znanstvenih revij in programskih odborov konferenc s področja svojega dela, bil je predsednik programskega odbora mednarodne konference *Bioinspired Optimization Methods and their Applications* (BIOMA) v letih 2004-2012, predsednik organizacijskega odbora 13. mednarodne konference *Parallel Problem Solving from Nature* (PPSN 2014) ter je pobudnik in soorganizator slovenskih delavnic za podiplomske študente *Algoritmi po vzorih iz narave*, ki potekajo od leta 2004. Je član mednarodnega strokovnega združenja *Institute of Electrical and Electronics Engineers* (IEEE), je ustanovni član in je bil tudi predsednik *Slovenskega društva za umetno inteligenco*. O svojem delu je objavil preko sto znanstvenih in strokovnih člankov.

/Prof. dr. Bogdan Filipič teaches a course on Informatics in Sport in the first degree study programs at the Faculty of Sport. He is a senior researcher and head of the Computational Intelligence Group at the Department of Intelligent Systems of the Jožef Stefan Institute, and a professor at the Jožef Stefan International Postgraduate School. His research interests are in computer and information science, with an emphasis on stochastic optimization, evolutionary computation and knowledge discovery in databases. He is active in transferring his research achievements into practice, especially in the optimization of manufacturing processes, engineering design and energy efficiency. He has been a principal investigator in several national and international research and applied projects.

Bogdan Filipič is a member of the editorial boards of several international scientific journals and conference program committees. He served as the Program Chair of the *International Conference on Bioinspired Optimization Methods and their Applications* (BIOMA) from 2004 to 2012, the General Chair of the 13th *International Conference on Parallel Problem Solving from Nature* (PPSN 2014), and is the initiator and co-organizer of *Slovenian Workshops on Nature-Inspired Algorithms* that are being held since 2004. He is a member of the international professional association *Institute of Electrical and Electronics Engineers* (IEEE), and a founding member of the *Slovenian Association for Artificial Intelligence* (he also served as its chair). He published over a hundred of papers on his research.

Izbrane objave v mednarodnih znanstvenih revijah s faktorjem vpliva SCI: /

Selected publications in international scientific journals with SCI impact factor:



TUŠAR, Tea, GANTAR, Klemen, KOBLAR, Valentin, ŽENKO, Bernard, FILIPIČ, Bogdan. A study of overfitting in optimization of a manufacturing quality control procedure. *Applied Soft Computing*, 2017, vol. 59, pp. 77-87.

VEČEK, Niki, MERNIK, Marjan, FILIPIČ, Bogdan, ČREPINŠEK, Matej. Parameter tuning with Chess Rating System (CRS-Tuning) for meta-heuristic algorithms. *Information Sciences*, 2016, vol. 372, pp. 446-469.

TUŠAR, Tea, FILIPIČ, Bogdan. Visualizing exact and approximated 3D empirical attainment functions. *Mathematical Problems in Engineering*, 2014, vol. 2014, pp. 569346-1-569346-18.

MLAKAR, Miha, TUŠAR, Tea, FILIPIČ, Bogdan. Comparing solutions under uncertainty in multiobjective optimization. *Mathematical Problems in Engineering*, 2014, vol. 2014, pp. 817964-1-817964-10.

DOVGAN, Erik, JAVORSKI, Matija, TUŠAR, Tea, GAMS, Matjaž, FILIPIČ, Bogdan. Discovering driving strategies with a multiobjective optimization algorithm. *Applied Soft Computing*, 2014, vol. 16, no. 1, pp. 50-62.

FISTER, Iztok, MERNIK, Marjan, FILIPIČ, Bogdan. Graph 3-coloring with a hybrid self-adaptive evolutionary algorithm. *Computational Optimization and Applications*, 2013, vol. 54, no. 3, pp. 741-770.

DEPOLLI, Matjaž, TROBEC, Roman, FILIPIČ, Bogdan. Asynchronous master-slave parallelization of differential evolution for multiobjective optimization. *Evolutionary Computation*, 2013, vol. 21, no. 2, pp. 261-291.

DOVGAN, Erik, JAVORSKI, Matija, TUŠAR, Tea, GAMS, Matjaž, FILIPIČ, Bogdan. Comparing a multiobjective optimization algorithm for discovering driving strategies with humans. *Expert Systems with Applications*, 2013, vol. 40, no. 7, pp. 2687-2695.

KOROŠEC, Peter, ŠILC, Jurij, FILIPIČ, Bogdan. The differential ant-stigmergy algorithm. *Information Sciences*, 2012, vol. 192, no. 1, pp. 82-97.

FISTER, Iztok, MERNIK, Marjan, FILIPIČ, Bogdan. A hybrid self-adaptive evolutionary algorithm for marker optimization in the clothing industry. *Applied Soft Computing*, 2010, vol. 10, no. 2, pp. 409-422.

TUŠAR, Tea, KOROŠEC, Peter, PAPA, Gregor, FILIPIČ, Bogdan, ŠILC, Jurij. A comparative study of stochastic optimization methods in electric motor design. *Applied Intelligence*, 2007, vol. 27, no. 2, pp. 101-111.

BRATKO, Andrej, FILIPIČ, Bogdan. Exploiting structural information for semi-structured document categorization. *Information Processing and Management*, 2006, vol. 42, no. 3, pp. 679-694.

KAVALENKA, Aleh A., FILIPIČ, Bogdan, HEMMINGA, Marcus A., ŠTRANCAR, Janez. Speeding up a genetic algorithm for EPR-based spin label characterization of biosystem complexity. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2005, vol. 45, no. 6, pp. 1628-1635.

FILIPIČ, Bogdan, ŽUN, Iztok, PERPAR, Matjaž. Skill-based interpretation of noisy probe signals enhanced with a genetic algorithm. *International Journal of Human-Computer Studies*, 2000, vol. 53, no. 4, pp. 517-535.

FILIPIČ, Bogdan, JUNKAR, Mihael. Using inductive machine learning to support decision making in machining processes. *Computers in Industry*, 2000, vol. 43, no. 1, pp. 31-41.

FILIPIČ, Bogdan, URBANČIČ, Tanja, KRIŽMAN, Viljem. A combined machine learning and genetic algorithm approach to controller design. *Engineering Applications of Artificial Intelligence*, 1999, vol. 12, no. 4, pp. 401-409.

VARŠEK, Alen, URBANČIČ, Tanja, FILIPIČ, Bogdan. Genetic algorithms in controller design and tuning. *IEEE Transactions on Systems, Man and Cybernetics*, 1993, vol. 23, no. 5, pp. 1330-1339

# JADRANJE NA DESKI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Jadranje na deski
<b>Course title:</b>	Windsurfing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045117
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	685

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Matej Majerič

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Ni posebnih pogojev.	<b>Prerequisites:</b> No special requirements.
----------------------	---

### Vsebina:

Jadranje na deski ima v Sloveniji dolgoletno tradicijo. Možnosti za izvajanje tega športa in njegovih izpeljank so praktično na vseh vodnih površinah. Ena izmed izpeljank imenovano veslanje stoje na deski postaja eden najhitreje razvijajočih se športov širom sveta. Za ta šport so v Sloveniji odlične naravne danosti. Enako velja za jadranje na deski.

Osnovni cilj programa je usposobiti študente za vodenje osnovnih tečajev jadrnanja na deski in vodnih tur na deski veslajne stoje. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo tečajev obeh športov.

### Teoretični del:

### Content (Syllabus outline):

Surfing has a long tradition in Slovenia. Options for doing this sport is almost on all water zones. One is especially popular – SUP (Stand up paddle) and is becoming one of the fastest growing sports around the world. For this sport, we have in Slovenia excellent natural conditions. The same is for windsurfing.

The basic objective of the program is to train students how to windsurf and SUP and also how to teach windsurfing and SUP.

### Theoretical part:

- Organization of windsurfing and Information Resources

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiziranost jadrnanja na deski in informacijski viri</li> <li>• Zakonske osnove, moralna in pravna odgovornost</li> <li>• Specifičnosti teorije in metodike jadrnanja na deski</li> <li>• Prehrana pri jadrnanju na deski</li> <li>• Psihologija vodenja tečaja jadrnanja na deski</li> <li>• Ohranjanje in varstvo narave</li> <li>• Kraji in območja za jadrnanje na deski</li> <li>• Izbira območij in načrtovanje za jadrnanje na deski</li> <li>• Vodenje in varnost skupine</li> <li>• Oprema za jadrnanje na deski</li> <li>• Tehnika in taktika jadrnanja na deski individualno in v skupini</li> <li>• Temeljni didaktični koraki za učenje jadrnanja na deski</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izdelava seminarske naloge na izbrano tematico s področja, jadrnanja na deski, ki bo vsebovala ustrezen metodološki pristop in bo vsebinsko ustrezna.</li> <li>• Predstavitev seminarske naloge na kabinetnih in/ali terenskih vajah.</li> <li>• Terenske vaje:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) tehnika jadrnanja na deski</li> <li>b) osnovno vzdrževanje in sestavljanje opreme</li> <li>c) ravnanje v različnih okoliščinah, povezanih z jadrnanjem na deski</li> <li>d) priprava za jadrnanje na deski</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legal basis, moral and legal responsibility</li> <li>• Specifics of theory and of windsurfing</li> <li>• Nutritions and windsurfing</li> <li>• Psychology and windsurfing</li> <li>• Conservation and nature protection</li> <li>• Areas for windsurfing</li> <li>• How and where to windsurf</li> <li>• Security</li> <li>• Equipment for windsurfing</li> <li>• Technique and tactics of windsurfing</li> <li>• The basic teaching steps to learn windsurfing</li> </ul> <p><b>Practice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminars of selected topics, which will include an appropriate methodological approach.</li> <li>• Presentation of the seminars.</li> <li>• Field work:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) technique of windsurfing</li> <li>b) equipment</li> <li>c) how and where do windsurf</li> <li>d) how to prepare for windsurfing</li> </ol> </li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAJERIC, Matej. Strast za drsenje: Uvodnik. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 3-4. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• POLAJNAR, Janez, JERMAN, Jure, MAJERIC, Matej. Osnove značilnosti vetrov za jadralce in kajtarje v Sloveniji in bližnji okolici. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 174-183. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIC, Matej. Uporaba spletnih modelskih napovedi za napovedovanje vetra pri jadrnanju na deski in kajtanju. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 184-191. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIC, Matej. Opis in vetrovna statistika najbolj priljubljenih točk za jadrnanje na deski, kajtanje in foilanje v severnem Jadranu. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 192-216. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIC, Matej. Osnove veslanja na deski stoje. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 217-223. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIC, Matej. Osnove jadrnanja na deski. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 224-240. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIC, Matej. Osnove kajtanja. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 241-272. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• PODLOGAR, Tim, PETERNELJ, Eva. Kondicijska priprava jadralcev, ki visijo. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 273-279. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIC, Matej. Analiza intenzivnosti napora pri jadrnanju na deski na valovih – študija primera. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 280-292. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIC, Matej, ŽAVBI, Andraž. Analiza metodike poučevanja kajtanja v nekaterih slovenskih šolah. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 293-298. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> </ul>
---

- ŽAVBI, Andraž, MAJERIČ, Matej. Kako varni so pogoji za učenje kajtanja v nekaterih slovenskih šolah? *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 299-303. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]
- PODLOGAR, Tim. Prehrana jadralcev. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 305-307. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]
- KOLBEZEN, Anže, KAMBIČ, Tim, DOLENC, Maja, MAJERIČ, Matej. Vpliv razvoja opreme na učenje in varnost pri kajtanju. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 308-313. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]
- VALIČ, Matej, KOLAR, Jure. Jadranje in poškodbe. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 314-317. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]

<b>Cilji in kompetence:</b>	<b>Objectives and competences:</b>
Osnovni cilj programa je usposobiti študente za vodenje osnovnih tečajev jadrnanja na deski in vodnih tur na deski veslajne stoje. Studentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo tečajev obeh športov.	The basic objective of the program is to train students how to windsurf and SUP and also how to teach windsurfing and SUP.

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti so sposobni podajati temeljna znanja o jadrnanju na deski</li> <li>• Sposobni so pripraviti in voditi jadrnalne ture, tečaje in rekreativne dejavnosti</li> <li>• Sposobni so oceniti tehnične in telesne sposobnosti in zmogljivosti udeležencev jadrnalne ture in ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin.</li> </ul>	Knowledge and understanding: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students are able to convey basic knowledge about windsurfing</li> <li>• They can prepare and lead windsurfing courses as recreational activity</li> <li>• They are able to assess the technical and physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the feed content.</li> </ul>

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, terenske vaje.	Lectures, seminars, coursework, field work.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Ustno izpraševanje	50,00 %	Oral examination
Praktični prikaz	50,00 %	Practical demonstration

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAJERIČ, Matej. Strast za drsenje: Uvodnik. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 3-4. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• POLAJNAR, Janez, JERMAN, Jure, MAJERIČ, Matej. Osnove značilnosti vetrov za jadralce in kajtarje v Sloveniji in bližnji okolici. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 174-183. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIČ, Matej. Uporaba spletnih modelskih napovedi za napovedovanje vetra pri jadrnanju na deski in kajtanju. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 184-191. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIČ, Matej. Opis in vetrovna statistika najbolj priljubljenih točk za jadrnanje na deski, kajtanje in foilanje v severnem Jadranu. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 192-216. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIČ, Matej. Osnove veslanja na deski stoje. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 217-223. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIČ, Matej. Osnove jadrnanja na deski. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 224-240. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> <li>• MAJERIČ, Matej. Osnove kajtanja. <i>Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa</i>, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 241-272. [COBISS.SI-ID <a href="#">5452209</a>]</li> </ul>

- MAJERIČ, Matej. Analiza intenzivnosti napora pri jadranu na deski na valovih – študija primera. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 280-292. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]
- MAJERIČ, Matej, ŽAVBI, Andraž. Analiza metodike poučevanja kajtanja v nekaterih slovenskih šolah. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 293-298. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]
- ŽAVBI, Andraž, MAJERIČ, Matej. Kako varni so pogoji za učenje kajtanja v nekaterih slovenskih šolah? *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 299-303. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]
- KOLBEZEN, Anže, KAMBIČ, Tim, DOLENC, Maja, MAJERIČ, Matej. Vpliv razvoja opreme na učenje in varnost pri kajtanju. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 308-313. [COBISS.SI-ID [5452209](#)]

# JOGA V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Joga v športu
<b>Course title:</b>	Yoga in sport
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0104831
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1234

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Petra Zaletel

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Vpis v tretji letnik univerzitetnega prvo stopenjskega študijskega programa UL.  
Za pristop k izpitu je pogoj 75% prisotnost pri predmetu.

### Prerequisites:

Enrolment in the 3rd year of study programme.  
For the exam is a requirement of 75 % attendance of the subject.

### Vsebina:

Teoretične vsebine se nanašajo na: spoznavanje z doktrino joge in drugih oblik sproščanja (pojavnost oblike; zgodovinski pogled in razvoj; filozofija joge in drugih sodobnih oblik sproščanja); fiziološka dogajanja v telesu; motorične informacije v jogi. Študenti se seznanijo z ugotovitvami znanstvenih študij, ki se preučevale učinkovitost joge pri obravnavi posebnih skupin kot so onkološki bolniki, menopavzalne ženske, starostniki, nosečnice... Vsebina vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih in specialnih vaj s tega področja, povezanih z

### Content (Syllabus outline):

Theoretical content relating to: the doctrine of yoga and other forms of release (forms, historical perspective and the development; philosophy of yoga and other modern forms of release); physiological process in the body; motor information in yoga. Students become familiar with the findings of scientific studies that examined the effectiveness of yoga in the treatment of specific groups such as cancer patients, menopausal women, the elderly, pregnant women... Contents of exercises relating to the proper execution of basic and special exercises in

doživljajsko in duhovno komponento širjenja zavesti (sistem joga v vsakdanjem življenju, meditacija samoanalize, terapevtski učinki, zavest o telesu, povezava duševne in telesne sprostitve).	this area related to the experiential and spiritual component of spreading awareness (the system of yoga in daily life, meditation, self-analysis, therapeutic effects, awareness of body and mind).
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bower, J. E., Garet, D., Sternlieb, B., Ganz, P. A., Irwin, M. R., Olmstead, R., in Greendale, G. (2012). Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. <i>Cancer</i>, 118(15), 3766-3775. doi:10.1002/cncr.26702</li> <li>2. Chen, D., Pauwels, L. (2014). Benefits of Incorporating Yoga into Classroom Teaching: Assessment of the Effects of "Yoga Tools for Teachers". <i>Advances in Physical Education</i>, 4:138-148.</li> <li>3. Field, T. (2011). Yoga clinical research review. <i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i>, 17(1):1-8.</li> <li>4. Galantino, M., Galbavy, R., Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature. <i>Pediatric Physical Therapy</i>, 20(1): 66- 80.</li> <li>5. Gothe, N. P., Kramer, A. F., in McAuley, E. (2014). The effects of an 8-week Hatha yoga intervention on executive function in older adults. <i>J Gerontol A Biol Sci Med Sci</i>, 69(9), 1109-1116. doi:10.1093/gerona/glu095</li> <li>6. Lakkireddy, D., Atkins, D., Pillarisetti, J., Ryschon, K., Bommana, S., Drisko, J., . . . Dawn, B. (2013). Effect of yoga on arrhythmia burden, anxiety, depression, and quality of life in paroxysmal atrial fibrillation: the YOGA My Heart Study. <i>J Am Coll Cardiol</i>, 61(11), 1177-1182. doi:10.1016/j.jacc.2012.11.060</li> <li>7. Maheshwarananda, P.S. (2000). Sistem joga v vsakdanjem življenju. Dunaj: Ibero Verlag/ European University Press.</li> <li>8. Rankin-Box, D. (2015). The science of yoga — what research reveals. For World Yoga Day, a virtual special issue features articles about the clinical effects of yoga on mind and body. <i>Elsevier</i>, <a href="https://www.elsevier.com/connect/the-science-of-yoga-what-new-research-reveals">https://www.elsevier.com/connect/the-science-of-yoga-what-new-research-reveals</a></li> <li>9. Reed, S. D., Guthrie, K. A., Newton, K. M., Anderson, G. L., Booth-LaForce, C., Caan, B., . . . LaCroix, A. Z. (2014). Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. <i>Am J Obstet Gynecol</i>, 210(3), 244.e241-21 doi:10.1016/j.ajog.2013.11.016</li> <li>10. Tekur, P., Nagarathna, R., Chametcha, S., Hankey, A., Nagendra, H.R. (2012). A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise. <i>Complementary Therapies in Medicine</i>, 20(3): 107-118.</li> <li>11. Tiedemann, A., O'Rourke, S., Sesto, R., in Sherrington, C. (2013). A 12-week Iyengar yoga program improved balance and mobility in older community-dwelling people: a pilot randomized controlled trial. <i>J Gerontol A Biol Sci Med Sci</i>, 68(9), 1068-1075. doi:10.1093/gerona/glt087</li> <li>12. Tilbrook, H. E., Cox, H., Hewitt, C. E., Kang'ombe, A. R., Chuang, L. H., Jayakody, S., . . . Torgerson, D. J. (2011). Yoga for chronic low back pain: a randomized trial. <i>Ann Intern Med</i>, 155(9), 569-578. doi:10.7326/0003-4819-155-9-201111010-00003</li> <li>13. Verrastro, G. (2014). Yoga as therapy: when is it helpful? <i>J Fam Pract</i>, 63(9), E1-6.</li> <li>14. Zagorc, M. (2003). Sprostimo se...Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>15. Zagorc, M., Šifrar, T., Petrović, S. (2007). <i>Joga v sodobni pripravi plesalcev</i>. [1. natis]. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije. 85 str.</li> <li>16. Zaletel, P. (2012). Joga za zdravje - dejavni v sozvočju telesa in duha. <i>Za srce</i>, 21(2), 28-31.</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji:</p> <p>Posredovati študentom osnovni program s področja vadbe joge in sproščanja, da bodo lahko s poznavanjem vzhodnjaških veščin obvladovanja telesa in duha obogatili vsakdanje življenje.</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <p>Obvladovanje osnovnih prvin joge ter umeščanje vedenj in znanj v sodobni način življenja.</p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>To provide students with basic program in the field of yoga exercising and relaxing that they could use the knowledge of body and soul to enrich every day life.</p> <p>Subject specific competencies:</p> <p>Mastery of the basic elements of yoga and placement of knowledge and skills in a modern way of life.</p>
---	---

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:	Intended learning outcomes: Knowledge and understanding:
------------------------	---

<p>Filozofije in vadbe vzhodnjaških veščin preneseni v zahodni način življenja.</p> <p>Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih stresnih učinkov v času študija.</p> <p>Navezovanje novih prijateljstev, socializacija, zagotavljanje kakovosti življenja, pridobivanje trajnih življenjskih navad.</p> <p>Kritična analiza gibanja, refleksija na prebrano literaturo in delo v skupini.</p>	<p>Eastern philosophy and exercise skills transferred to the western way of life.</p> <p>Using the acquired knowledge in everyday life and to compensate for the negative effects of stress during the study.</p> <p>Finding new friends, quality of life, getting a permanent lifestyle habits.</p> <p>Critical analysis of movement, reflection on the literature and teamwork</p>
--	--

#### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, vaje, delo v skupini, demonstracije, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, lastno kreativno ustvarjanje v primerno velikih skupinah, delavnice.

#### Learning and teaching methods:

Lectures, exercises, group work, demonstrations, individual work, cooperative learning / teaching, active (reflective) teaching, their own creative creation in the appropriate large groups and workshops.

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical exam
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra**, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-144 [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3645873]
- ZALETEL, Petra**, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID 4537521]
- ZALETEL, Petra**, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>. [COBISS.SI-ID 4351921]
- ZALETEL, Petra**, ZAGORC, Meta, METIKOŠ, Dušan. Exercise for special populations - older adults and children = Vježbe za specifičnu populaciju - starijih osoba i djece. V: METIKOŠ, Dušan (ur.). *Zbornik radova*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, 1997, str. 98-106, tabele. [COBISS.SI-ID 196273]
- PETROVIĆ, Sergej, SEPOHAR ŽNIDAR, Jožica, **ZALETEL, Petra**, ČERNOŠ, Tadej, MRAK, Marko, PRAPROTNIK, Urban, ZAGORC, Meta. Pot do uspeha : multimedijski osebni trener. 1. natis. Ljubljana: Palestra, 2001 datoteka format PDF (299 str.).
- FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ROGINEK, Silvija, PETROVEČKI, Roberta, VLAŠIĆ, Jadranka, **ZALETEL, Petra**. Utjecaj naprednih pilates vježbi na neka morfološka obilježja žena = Influence of high-level pilates exercise on some dimensions of anthropology status. V: 2nd International Conference "Contemporary Kinesiology", Mostar, 14-16 December 2007. MALEŠ, Boris (ur.), et al. *Contemporary kinesiology : proceedings of the 2nd International Conference "Contemporary Kinesiology"*, Mostar 14-16 December 2007. Split: University of kinesiology, Faculty of kinesiology; Mostar: University of Mostar, Faculty of natural science, mathematics and education; Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2007, str. 125-128.
- ZAGORC, Meta, **ZALETEL, Petra**. Workouts for the 21st century. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.). *Zbornik radova : 1. međunarodna znanstvena konferencija "Kineziologija - sadašnjost i budućnost"*, Dubrovnik, Hrvatska, 25.-28. rujna 1997 : 1st International scientific conference on "Kinesiology - the present and the future", Dubrovnik, Croatia, 25th-28th September 1997 Zagreb: Sveučilište, Fakultet za fizičku kulturu, 1997, str. 217-219.





# JUDO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Judo
<b>Course title:</b>	Judo
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045120
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	697

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Damir Karpljuk

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Ni posebnih pogojev.	No special conditions.

### Vsebina:

- Predavanja – 15 ur**
  - Zgodovinski razvoj juda.
  - Organiziranost juda pri nas in v svetu
  - Osnovna in etična načela juda.
  - Osnovna sodniška pravila
  - Načrtovanje programa vadbe
  - Metodika učenja judo tehnik pri otrocih v starosti od 4 do 9 let.
  - Preventiva pred poškodbami pri borilnih športih.
- Vaje – 45 ur**
  - Učenje osnovnih judo tehnik.
  - Metodika učenja osnovnih judo tehnik
  - Preventiva pred poškodbami

### Content (Syllabus outline):

- Lectures - 15 hours**
  - Historical development of judo.
  - Organisation of judo in the country and the world
  - Basic and ethical principles of Judo.
  - Basic Contest Rules
  - Planning training program
  - They are based learning judo techniques in children aged 4 to 9 years.
  - Prevention of injuries in martial arts.
- Exercise - 45 hours**
  - Learn basic judo techniques.
  - They are based on learning basic judo techniques
  - Prevention of injuries

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priprava in vodenje vadbene ure v programu judo vrtca ali male šole juda in šole padanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparing and conducting training session in the judo nursery school or small school judo and falling</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kano J. (1986): KODOKAN JUDO. Tokyo: Kodansha International</li> <li>• Brousse M., Matsumoto D. (1999): JUDO: ŠPORT IN NAČIN ŽIVLJENJA. International Judo Federation (Slovenski prevod: Gorazd Meško)</li> <li>• Različni avtorji. (2000): L'EVEIL JUDO DES 4 ET 5 ANS. Paris: F.F.J.D.A.</li> <li>• Škraba J.: (1980): PRVI KORAKI. Ljubljana</li> <li>• Kudo K. (1969): JUDO – TEHNIKA METOV. Zagreb</li> <li>• Kudo K. (1969): JUDO – PARTERNA TEHNIKA. Zagreb</li> <li>• Mark Law (2007): THE PYJAMA GAME, A journey into judo. London</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznaniti študenta s teoretičnih in praktičnimi osnovami juda in jih usposobiti za vodenje programa judo vrtca in male šole juda, teh program šole padanja v prvi triadi OŠ</li> <li>• Podati osnovne teoretične informacije o judu; zgodovini, opremi, osnovnih in etičnih načelih, sodniških pravilih, načrtovanju in izvajanju programa vadbe.</li> <li>• Naučiti študente zanesljivega in varnega izvajanja osnovnih judo tehnik po programu, metodike učenja osnovnih judo tehnik in preventive pred poškodbami pri borilnih športih.</li> <li>• Preveriti praktična in teoretična znanja študentov in po uspešno zaključenem programu podeliti naziv inštruktor juda (1. stopnja usposobljenosti) in šolski pas 7 kyu po izpitnem programu JZS</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To acquaint the student with the theoretical and practical fundamentals of judo and train them to run the program judo kindergarten and lower school judo program of these schools fall in the first three years of primary school</li> <li>• To provide the basic theoretical information about judo, history, equipment, and basic ethical principles, judicial rules, planning and implementation of training program.</li> <li>• To introduce students to a reliable and safe performance of basic judo techniques program, methodology of learning basic judo techniques and injury prevention in martial arts.</li> <li>• Check the practical and theoretical knowledge of students and the successful completion of the program conferred the title of Judo Instructor (Level 1 qualification) and the school band 7 Mon kyu exam program JZS</li> </ul>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osvojiti praktična in teoretična znanja potrebna za varno in uspešno vodenje programa judo vrtca in male šole juda. Pridobitev naziva inštruktor juda (1. stopnja usposobljenosti) in šolski pas 7 kyu (rumeni pas).</li> <li>• Študenti poznajo osnovna in etična načela juda</li> <li>• Poznajo osnovne judo tehnike v programu:</li> <li>• Tehnike padanja (Ukemi waza)</li> <li>• Tehnike metov (nage waza)</li> <li>• Parterne tehnike (katame waza)</li> <li>• Gibanje po blazini in prijemi za kimono (shintai in kumi kata)</li> <li>• Poznajo osnovna sodniška pravila</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquire practical and theoretical knowledge required for the safe and effective management of the program and kindergarten male judo judo school. Obtain the title Judo Instructor (Level 1 qualification) and the school band 7 kyu (yellow belt).</li> <li>• Students are familiar with basic ethical principles and judo</li> <li>• Knowledge of basic judo techniques in the program:</li> <li>• Techniques fall (Ukemi Waza)</li> <li>• Throwing techniques (nage waza)</li> <li>• Techniques with a partner (katame waza)</li> <li>• Move under the pillow and approaches for kimono (shintai and kumi kata)</li> <li>• They know the basic rules judge</li> </ul>
---	--

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Predavanje, razlaga, metoda razgovora, metoda dela s tekstom, metoda demonstracije (priprava,</p>	<h3>Learning and teaching methods:</h3> <p>Lecture, explanation, conversation, work with texts, method of demonstration (preparation,</p>
--	---

demonstracija, ponavljanje in ocenjevanje) in metoda urjenja	demonstration, repetition and evaluation) and the method of exercises
--	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	50,00 %	written examination
ustno izpraševanje	50,00 %	oral examination

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- MASLEŠA, Samo, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. Analiza izbranih morfoloških značilnosti, gibalnih sposobnosti in praktičnih znanj borilnih športov po osemtedenskem procesu vadbe pri osebah z motnjo v duševnem razvoju = Analysis of mentally challenged people's selected morphological characteristics, motor abilities and practical knowledge of martial arts following an eight-week training programme. Šport (Ljublj.), 2009, let. 57, št. 1/2, str. 93-96, tabele. [COBISS.SI-ID 3622833]
- **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KONDRIC, Miran. The influence of an experimental training programme on endurance development among school children in their early puberty age. Int. j. phys. educ., 2006, vol. 43, issue 1, str. 11-23, tabele. [COBISS.SI-ID 2728625]
- JAKHEL, Rudolf, **KARPLJUK**, Damir. Some extrinsic variables of measured karate techniques (a case study). V: STROJNIK, Vojko (ur.), UŠAJ, Anton (ur.), JOŠT, Bojan (ur.). [Theories of human motor performance and their reflections in practice]. Ljubljana: Faculty of Sport, 1999-2001, str. 164-167. [COBISS.SI-ID 337329]
- ISKRA, Stane, **KARPLJUK**, Damir. Karate za življensko moč. Krško: Dren, 2001. 59 str., ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 1815985]
- **KARPLJUK**, Damir, ŽITKO, Maks, ROŽMAN, Franc, **KARPLJUK**, Katarzyna, SUHADOLNIK, G.. *Teoretične osnove in praktična izhodišča športne vadbe, namenjene višjim častnikom slovenske vojske*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo, Generalštab Slovenske vojske, 2000. 163 str., tabele. ISBN 961-228-035-5. [COBISS.SI-ID 108060160]
- **KARPLJUK**, Damir, JAKHEL, Rudolf, STISOVIČ, Mitja. The level of intensity of an effort in karate sport fights. V: The 13th International Congress on Sport Sciences for Students, Budapest, 1998. [S.n.: s.l.], 1998, str. 90-94, tabeli. [COBISS.SI-ID 598961]
- **KARPLJUK**, Damir, JAKHEL, R. Intensity of workload in karate sport fights: guidelines for basic training : a single case study. V: PAVLOVIČ, Mik (ur.). Šport mladih : zbornik : III. mednarodni simpozij : proceedings : III.[.] international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport: = Faculty of Sport, 1998, str. 435-440, tabele. [COBISS.SI-ID 667313]
- **KARPLJUK**, Damir, JAKHEL, Rudolf. Intensity of workload in karate sport bout - guidelines for basic training : a single case study. V: Tretji mednarodni simpozij Šport Mladih, 7.-10. oktober 1997, Bled, Slovenija =Third International Symposium Sport of the Young, October 7-10, 1997, Bled., Izvlečki. [Ljubljana: Fakulteta za šport], 1997. [COBISS.SI-ID 319409]

# KAJAK, KANU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kajak, kanu
<b>Course title:</b>	Kayak canoe
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042867
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1081

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Blaž Jereb

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje	Prerequisites: Enrollment in 1st year of study.
--	--

### Vsebina:

1. UVOD V TEORIJO KAJAKAŠTVA  
Definicija in vsebina pojma kajaka  
Zgodovinski razvoj kajakaštva  
Organiziranost kajakaštva v svetu in pri nas  
Uradne discipline ICF (Mednarodne kajakaške zveze)  
Predstavitev sistema barvnih vesel (sistem napredovanja in ocenjevanja kajakaških znanj)  
2. OPREMA IN NJENO VZDRŽEVANJE  
Vrste opreme (vrste čolnov, vesel, obleke in ostale opreme za kajak in kanu)  
Izbor ustrezne opreme glede na namen, antropometrične značilnosti posameznika, težavnost vode  
Vzdrževanje opreme  
3. TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KAJAKU  
Tehnika osnovnih zaveslajev (zaveslaj v loku naprej, zaveslaj v loku nazaj, osnovni zaveslaj naprej, osnovni

### Content (Syllabus outline):

1. INTRODUCTION TO KAYAKASH THEORY  
Definition and content of the term kayak  
Historical development of kayaking  
Organization of Kayaking in Slovenia and in the world.  
ICF (International Kayaking Federation) official disciplines  
Presentation of Euro paddle pass system(kayaking skills progression and assessment system)  
2. EQUIPMENT AND CARE FOR EQUIPMENT  
Types of equipment (types of boats, paddles, clothes and other kayak and canoe equipment)  
Selection of appropriate equipment according to purpose, anthropometric characteristics of the individual, difficulty of water  
Care for equipment  
3. KAYAK RIVER TECHNIQUES AND METHODS

<p>zaveslaj nazaj, privlačenje kljuna, privlačenje repa, linijsko privlačenje boka, privlačenje boka z osmico, opora na veslu, vesa na veslu)</p> <p>1. INTRODUCTION TO KAYAKASH THEORY Definition and content of the term kayak Historical development of kayaking Organization of Kayaking in Slovenia and in the world. ICF (International Kayaking Federation) official disciplines Presentation of Euro paddle pass system(kayaking skills progression and assessment system)</p> <p>2. EQUIPMENT AND CARE FOR EQUIPMENT Types of equipment (types of boats, paddles, clothes and other kayak and canoe equipment) Selection of appropriate equipment according to purpose, anthropometric characteristics of the individual, difficulty of water Care for equipment</p> <p>3. KAYAK RIVER TECHNIQUES AND METHODS Basic strokes technique (forward sweep stroke, back sweep stroke, basic forward stroke, bow draw stroke, tail draw stroke, line lateral draw stroke, figure of eighth lateral draw stroke, low brace, high brace) Priloga 11 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020 Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka)</p> <p>4. TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KANUJU Tehnika in metodika osnovnih zaveslajev (osnovni zaveslaj naprej, osnovni zaveslaj nazaj, zaveslaj v loku naprej, zaveslaj v loku naprej, privlačenje kljuna, linijsko privlačenje boka, privlačenje boka z osmico, odrivanje boka, križni zaveslaji (naprej, linijsko privlačenje boka, privlačenje kljuna), krmarjenje z notranjim odrivanjem, krmarjenje z zunanjim odrivanjem, opora na veslo, vesla na veslu) Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka)</p>	<p>Basic strokes technique (forward sweep stroke, back sweep stroke, basic forward stroke, bow draw stroke, tail draw stroke, line lateral draw stroke, figure of eighth lateral draw stroke, low brace, high brace) Priloga 11 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020 Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka)</p> <p>4. TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KANUJU Tehnika in metodika osnovnih zaveslajev (osnovni zaveslaj naprej, osnovni zaveslaj nazaj, zaveslaj v loku naprej, zaveslaj v loku naprej, privlačenje kljuna, linijsko privlačenje boka, privlačenje boka z osmico, odrivanje boka, križni zaveslaji (naprej, linijsko privlačenje boka, privlačenje kljuna), krmarjenje z notranjim odrivanjem, krmarjenje z zunanjim odrivanjem, opora na veslo, vesla na veslu) Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka) Wild water paddling technique and tactics (entering the current, entering the counter current, crossing the current)</p> <p>4. TECHNOLOGY AND METHODOLOGY OF CANOON ROWING Basic strokes technique (forward sweep stroke, back sweep stroke, basic forward stroke, bow draw stroke, tail draw stroke, line lateral draw stroke, figure of eighth lateral draw stroke, crossbow strokes (crossbow forward stroke, crossbow line lateral draw, crossbow forward draw), steering tehnicques low brace, high brace) Wild water paddling technique and tactics (entering the current, entering the counter current, crossing the current)</p>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Beschdel, Les, Slim Ray (1997): RIVER RESCUE - a manual for whitewater safety; 3rd Edition. USA: Appalachian Mountain Club Books, Boston, MAS.
- Ferrero, Franco (1998): White Water Safety and Rescue. Great Britain: Pesda Press - Weles. Jelenc, Andrej (2007): Veslajmo modro. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.
- Perko, Matija (1991): Tehnika reševanja pri kajakaštvu. Tržič: Veslaški klub Bistrica.
- Segerstrom, Jim, et al. (2000): Swiftwater Rescue Technician, Unit 1 Manual. USA: Rescue 3 International, Inc., Elk Grove, CA.
- Simonič, Tone (1999): Osnove veslanja z enolistnim veslom. Arx, Ljubljana
- Slim, Ray (1997): Swiftwater rescue: a manual for the rescue professional. USA: Artwood Printing Co., Inc. Asheville, NC.
- Vest, Aleks Leo (2004): CD – Tehnika veslanja v kajaku. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana
- Vest, A.L. (1995). Model nekaterih energijskih značilnosti kajakašev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Shiple, S. (2001). Every Crushing Stroke. The Bbook of Performance Kayaking. Atlanta, USA.

10. Župančič Regent, J. (2015). Priročnik za trenerje kajaka na mirnih vodah. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.

**Cilji in kompetence:**

Cilji predmeta so:  
Študenti bodo dobili znanja o razvoju in organiziranosti kajakaštva v svetu in pri nas, o pravilih in sojenju v izbrani disciplini, o osnovni tehniki veslanja v kajaku in kanuju ter o tehniki veslanja po divji vodi.

Predmetno specifične kompetence:

**DIVJE VODE**

poučevanje osnovne tehnike in taktike veslanja v kajaku in zaprtem kanuju na jezerih, morju (1000 m obalni pas) in rekah do III. težavnostne stopnje oz. na kajakaških poligonih (samostojna organizacija in izvedba)

vodenje spustov in tur na jezerih in rekah do III. težavnostne stopnje (samostojna organizacija in izvedba)

sodelovanje pri organizaciji tekmovanj

sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnja)

Objectives of the course are:

Students will gain knowledge on the development and organization of kayaking in Slovenia and abroad, on rules and judging in the chosen discipline, on the basic technique of paddling in a kayak and canoe, and the technique of paddling in wild water.

Subject-specific competencies:

**WILD WATER**

teaching basic kayaking and canoeing techniques and canoeing on lakes, seas (1000 m coastal area) and rivers up to III. difficulty levels or. on kayak courses (independent organization and execution)

guiding trips and tours on lakes and rivers up to III. difficulty levels (independent organization and execution)

participation in the organization of competitions

participation in staff training (Level I)

seznanjanje vadečih z ostalimi kajakaškimi disciplinami

**MIRNE VODE**

poučevanje osnovne tekmovalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in kanuju na mirnih vodah

sodelovanje pri organizaciji tekmovanj

sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnje)

**Objectives and competences:**

**Objectives of the course are:**

Students will gain knowledge on the development and organization of kayaking in Slovenia and abroad, on rules and judging in the chosen discipline, on the basic technique of paddling in a kayak and canoe, and the technique of paddling in wild water.

**Subject-specific competencies:**

**WILD WATER**

teaching basic kayaking and canoeing techniques and canoeing on lakes, seas (1000 m coastal area) and rivers up to III. difficulty levels or. on kayak courses (independent organization and execution)

guiding trips and tours on lakes and rivers up to III. difficulty levels (independent organization and execution)

participation in the organization of competitions

participation in staff training (Level I)

seznanjanje vadečih z ostalimi kajakaškimi disciplinami

**MIRNE VODE**

poučevanje osnovne tekmovalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in kanuju na mirnih vodah

sodelovanje pri organizaciji tekmovanj

sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnje)

familiarizing the trainees with other kayaking disciplines

**FLAT WATERS**

teaching basic racing techniques and tactics for kayaking and canoeing on flat waters

participation in the organization of competitions

participation in staff training (Level I)

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

Študenti bodo pridobili:

razumevanje posameznih netekmovalnih disciplin,

znanje o tehniki veslanja v kajaku in kanuju

netekmovalnih disciplin,

razumevanje metodike poučevanja v kajaku in kanuju

netekmovalnih disciplin,

znanje prepoznavanja težavnostne stopnje reke,

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and Understanding:

Students will gain:

understanding of individual non-competitive disciplines,

knowledge of kayaking and canoe paddling techniques,

understanding the teaching methodology of kayaking and canoeing in non-competitive disciplines,

razumevanje organiziranosti mednarodnih kajakaških organizacij in Kajakaške zveze Slovenije, znanje o opremi in ustreznem izboru opreme za različne namene, znanje za vodenje skupin po stoječi in tekoči vodi, razumevanje hidrodinamike.	knowledge of recognizing the difficulty of a river, understanding of the organization of international kayaking organizations and the Kayaking Federation of Slovenia, knowledge of equipment and appropriate selection of equipment for various purposes, knowledge of guiding groups on flat and running water, understanding of hydrodynamics.
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Lectures, seminars, exercises and individual work.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Seminarska naloga	100,00 %	Essay

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**izred. prof. dr. BLAŽ JEREBi**

- JEREB, B., STROJNIK, V. (2001). High frequency fatigue appearing after maximal hopping. *Kinesiology*, 33, (2), 159-167. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- JEREB, B., STROJNIK, V. (2003). High frequency fatigue appearing after short maximum cycling exercise. *Kinesiology*, 35, (2), 135-142. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- TOMAŽIN, K., MILLET, G. Y., ULAGA, M., JEREB, B., STROJNIK, V. (2011). Peripheral alterations after two different concentric power protocols. *European journal of sport science*, 11, (5), str. 339-345. (Online ISSN: 1536-7290) Baza: SPORT DISCUS.
- BURNIK, S., JEREB, B. (2007). Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.*, vol. 37, no. 1, str. 63-66.
- UŠAJ, A., JEREB, B., PRITRŽNIK, R., DUVILLARD, S. P. von. (2007). The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. *Eur. j. appl. physiol.* (Print). [Print ed.], vol. 100, no 6, str. 685-692.
- BURNIK, S., PETROVIČ, D., GRATEJ, L., ZUBIN, A., JEREB B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 102-135.
- KAJTNA, T., BURNIK, S., BROD, T., PORI, M., JEREB B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.



# KAJAK, KANU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kajak, kanu
<b>Course title:</b>	Kayak canoe
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076449
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1081

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Blaž Jereb

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	Prerequisites: Enrollment in 2nd year of study.
--	--

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p>VARNOST IN REŠEVANJE IZ VODE</p> <p>Zakonska ureditev varstva pred utopitvami</p> <p>Osnove hidromehanike</p> <p>Proces utapljanja</p> <p>Oprema za reševanje iz vode</p> <p>Načini reševanja iz divjih vodah</p> <p>Organizacija varnosti na divjih vodah</p> <p>Reševalno plavanje</p> <p>Osnove reševanja iz divjih voda</p> <p>Načini reševanja iz vode na divjih vodah z vrvjo oz. vrvno tehniko</p> <p>Simuliranje, proučevanje in reševanje praktičnih primerov reševanja iz vode na divjih vodah</p> <p>2. TEHNIKA, TAKTIKA IN METODIKA</p> <p>VESLANJA V IZBRANI DISCIPLINI (SLALOM IN SPUST NA DIVJIH VODAH ALI SPRINT NA MIRNIH VODAH)</p> <p>SLALOM: protitočna in točna vratca ter tipične</p>	<p>1. WATER SAFETY AND RESCUE</p> <p>Regulation of protection against drowning</p> <p>Basics of Hydromechanics</p> <p>The process of drowning</p> <p>Water rescue equipment</p> <p>Wildwater rescue methods</p> <p>Organization of wildwater safety</p> <p>Rescue swimming</p> <p>Basics of Wildwater Rescue</p> <p>Methods of rescuing with rope or rope technique</p> <p>Simulate, study and solve practical cases of wildwater rescue</p> <p>2. TECHNIQUE, TACTICS AND METHODOLOGY OF PADDLING IN THE SELECTED DISCIPLINE (SLALOM AND DOWNRIVER ON WILD WATER OR FLAT WATER SPRINT)</p> <p>SLALOM: upstream and downstream gates and</p>

<p>postavitve na mirni in divji vodi; taktika nastopa v slalomu</p> <p>SPUST: elementi tehnike veslanja na mirni in divji vodi, taktika nastopa v spustu</p> <p>1. WATER SAFETY AND RESCUE</p> <p>Regulation of protection against drowning</p> <p>Basics of Hydromechanics</p> <p>The process of drowning</p> <p>Water rescue equipment</p> <p>Wildwater rescue methods</p> <p>Organization of wildwater safety</p> <p>Rescue swimming</p> <p>Basics of Wildwater Rescue</p> <p>Methods of rescuing with rope or rope technique</p> <p>Simulate, study and solve practical cases of wildwater rescue</p> <p>2. TECHNIQUE, TACTICS AND METHODOLOGY OF PADDLING IN THE SELECTED DISCIPLINE (SLALOM AND DOWNRIVER ON WILD WATER OR FLAT WATER SPRINT)</p> <p>SLALOM: upstream and downstream gates and typical course designs on flat and wild water; the tactics in slalom</p> <p>DOWNRIVER: elements of flat and wildwater technique, the tactics in downriver</p> <p>FLAT WATER SPRINT: racing technique, paddling in team boats, tactics for flat water sprint Priloga 3 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020</p> <p>SPRINT NA MV: tekmovalna tehnika, veslanje v ekipnih čolnih, taktika nastopa v sprintu na mirnih vodah</p> <p>3. TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TEKMOVANJ</p> <p>Pridobitev licence za sodnika v posamezni disciplini</p> <p>Pomoč pri organizaciji kajakaškega tekmovanja</p>	<p>typical course designs on flat and wild water; the tactics in slalom</p> <p>DOWNRIVER: elements of flat and wildwater technique, the tactics in downriver</p> <p>FLAT WATER SPRINT: racing technique, paddling in team boats, tactics for flat water sprint Priloga 3 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020</p> <p>SPRINT NA MV: tekmovalna tehnika, veslanje v ekipnih čolnih, taktika nastopa v sprintu na mirnih vodah</p> <p>3. TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TEKMOVANJ</p> <p>Pridobitev licence za sodnika v posamezni disciplini</p> <p>Pomoč pri organizaciji kajakaškega tekmovanja</p> <p>3. COMPETITION RULES AND ORGANIZATION OF COMPETITIONS</p> <p>Obtaining a license to judge in a particular discipline</p> <p>Assistance in organizing kayaking competitions</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Beschdel, Les, Slim Ray (1997): RIVER RESCUE - a manual for whitewater safety; 3rd Edition. USA: Appalachian Mountain Club Books, Boston, MAS.
1. Ferrero, Franco (1998): White Water Safety and Rescue. Great Britain: Pesda Press - Weles.
  2. Jelenc, Andrej (2007): Veslajmo modro. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.
  3. Perko, Matija (1991): Tehnika reševanja pri kajakaštvu. Tržič: Veslaški klub Bistrica.
  4. Segerstrom, Jim, et al. (2000): Swiftwater Rescue Technician, Unit 1 Manual. USA: Rescue 3 International, Inc., Elk Grove, CA.
  5. Simonič, Tone (1999): Osnove veslanja z enolistnim veslom. Arx, Ljubljana
  6. Slim, Ray (1997): Swiftwater rescue: a manual for the rescue professional. USA: Artwood Printing Co., Inc. Asheville, NC.
  7. Vest, Aleks Leo (2004): CD – Tehnika veslanja v kajaku. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana
  8. Vest, A.L. (1995). Model nekaterih energijskih značilnosti kajakašev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
  9. Shipley, S. (2001). Every Crushing Stroke. The Bbook of Performance Kayaking. Atlanta, USA.
  10. Župančič Regent, J. (2015). Priročnik za trenerje kajaka na mirnih vodah. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p>Cilji predmeta so: Študenti bodo dobili znanja iz reševanja iz vode ter o tekmovalni tehniki, taktiki in metodiki veslanja v izbrani kajakaški disciplini. Predmetno specifične kompetence: <b>DIVJE VODE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poučevanje nadaljevalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in zaprtem kanuju na jezerih, morju (1000 m obalni pas) in rekah do IV. težavnostne stopnje oz. na kajakaških poligonih (samostojna organizacija in izvedba)</li> <li>• vodenje spustov in tur na jezerih in rekah do IV. težavnostne stopnje (samostojna organizacija in izvedba)</li> <li>• poučevanje tekmovalnih tehnik v kajaku in kanuju (slalom, spust)</li> <li>• izvajanje in nadzor trenajnega procesa</li> <li>• organizacija tekmovanj</li> </ul> <p><b>MIRNE VODE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poučevanje nadaljevalne tekmovalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in kanuju na mirnih vodah</li> <li>• samostojno načrtovanje, izvajanje in nadzor trenajnega procesa</li> <li>• organizacija tekmovanj</li> </ul>	<p>Objectives of the course are: Students will gain knowledge in water rescue and racing technique, tactics and paddling techniques in their chosen kayaking discipline. Subject-specific competencies: <b>WILD WATER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teaching basic kayaking and canoeing techniques and canoeing on lakes, seas (1000 m coastal area) and rivers up to III. difficulty levels or. on kayak courses (independent organization and execution)</li> <li>• Guiding trips and tours on lakes and rivers up to III. difficulty levels (independent organization and execution)</li> <li>• teaching kayak and canoe racing techniques (slalom, downriver)</li> <li>• execution and control of the training process</li> <li>• organization of competitions</li> </ul> <p><b>FLAT WATERS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teaching advanced racing techniques and tactics for kayaking and canoeing on flat waters</li> <li>• planning, execution and control of the training process</li> <li>• organization of competitions</li> </ul>
---	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b> Znanje in razumevanje: Študenti bodo pridobili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razumevanje posameznih tekmovalnih disciplin,</li> <li>• znanje o tehniki veslanja v kajaku in kanuju tekmovalnih disciplin,</li> <li>• razumevanje metodike poučevanja v kajaku in kanuju tekmovalnih disciplin,</li> <li>• znanje prepoznavanja težavnostne stopnje reke,</li> <li>• razumevanje organiziranosti mednarodnih kajakaških organizacij in Kajakaške zveze Slovenije,</li> <li>• znanje o opremi in ustreznem izboru opreme za različne namene,</li> <li>• znanje za vodenje skupin po stoječi in tekoči vodi,</li> <li>• razumevanje hidrodinamike,</li> <li>• znanja in veščine za reševanje iz divje vode,</li> <li>• znanja o tekmovalnih pravilih v kajakaškem športu,</li> <li>• potrebna znanja za organizacijo tekmovanj.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and Understanding: Students will gain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• understanding of individual competitive disciplines,</li> <li>• knowledge of kayaking and canoeing in competitive disciplines,</li> <li>• understanding the teaching methodology of kayaking and canoe competitions,</li> <li>• knowledge of recognizing the difficulty of a river,</li> <li>• understanding of the organization of international kayaking organizations and the Kayaking Federation of Slovenia,</li> <li>• knowledge of equipment and appropriate selection of equipment for various purposes,</li> <li>• Knowledge of guiding groups on flat and running water,</li> <li>• understanding of hydrodynamics,</li> <li>• wild water rescue skills and knowledge,</li> <li>• knowledge of the competition rules,</li> <li>• the necessary skills to organize the competitions.</li> </ul>
---	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b> Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b> Lectures, exercises and individual work</p>
--	--

<p><b>Načini ocenjevanja:</b> Seminarska naloga</p>	<p><b>Delež/Weight</b> 50,00 %</p>	<p><b>Assessment:</b> Essay</p>
---	--	-------------------------------------

Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive
---	---------	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

- JEREB, B., STROJNIK, V. (2001). High frequency fatigue appearing after maximal hopping. *Kinesiology*, 33, (2), 159-167. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- JEREB, B., STROJNIK, V. (2003). High frequency fatigue appearing after short maximum cycling exercise. *Kinesiology*, 35, (2), 135-142. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- TOMAŽIN, K., MILLET, G. Y., ULAGA, M., JEREB, B., STROJNIK, V. (2011). Peripheral alterations after two different concentric power protocols. *European journal of sport science*, 11, (5), str. 339-345. (Online ISSN: 1536-7290) Baza: SPORT DISCUS.
- BURNIK, S., JEREB, B. (2007). Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.*, vol. 37, no. 1, str. 63-66.
- UŠAJ, A., JEREB, B., PRITRŽNIK, R., DUVILLARD, S. P. von. (2007). The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. *Eur. j. appl. physiol.* (Print). [Print ed.], vol. 100, no 6, str. 685-692.
- BURNIK, S., PETROVIČ, D., GRATEJ, L., ZUBIN, A., JEREB B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 102-135.
- KAJTNA, T., BURNIK, S., BROD, T., PORI, M., JEREB B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

# KAJAK, KANU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kajak, kanu
<b>Course title:</b>	Kayak canoe
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076452
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1081

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Blaž Jereb

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	Prerequisites: Enrollment in 3th year of study.
--	--

### Vsebina:

#### VODENJE PO REKAH IN STOJEČIH VODAH

- Znaki za sporazumevanje
- Tehnika ocenjevanja divje vode (težavnostne stopnje po pravilih ICF)
- Branje vode in varovanje
- Vremenski pogoji
- Organizacija spustov in vodnih tur (transport, prehrana, spremstvo)

#### 2. UČNI PROCES V KAJAKU IN KANUJU

- Vloga in pomen komunikacije v procesu poučevanja tehnike veslanja v kajaku
- Posebnosti pri poučevanju tehnike veslanja v kajaku
- Posebnosti pri delu z otroki
- Posebnosti pri delu z invalidi
- Nastop pred vrsto (organizacija vadbe, izbor ustreznega metodičnega postopka, nazorna

### Content (Syllabus outline):

#### RIVER AND STAIN WATER GUIDELINES

- Communication signs
- Effort scale (ICF rules)
- Water reading and security
- Weather conditions
- Organization of descents and water tours (transport, food)

#### THE LEARNING PROCESS IN KAYAK AND CANOES

- The role and importance of communication in the process of teaching kayaking
- Special features in teaching kayaking
- Specific features when working with children
- Specific features when working with people with disabilities
- Performance in front of the class (organization of the exercise, selection of the appropriate methodical procedure, Thoroughly

<p>demonstracija, uporaba ustrezne terminologije, jasnost v izražanju)</p> <p>3. TRENAŽNI PROCES V KAJAKU IN KANUJU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Načrtovanje</li> <li>• Izvedba</li> <li>• Spremljanje</li> <li>• Evalvacija</li> <li>• Dolgoročni razvoj kajakaša</li> <li>• Posebnosti treninga pri različnih disciplinah</li> </ul> <p>4. OSNOVE TEKMOVALNIH PRAVIL, TEHNIKE, TAKTIKE IN METODIKE OSTALIH KAJAKAŠKIH DISCIPLIN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• morski kajak (surfski)</li> <li>• dragon boat</li> <li>• kajakaški maraton</li> <li>• ekstremni slalom</li> <li>• kajak polo</li> <li>• parakajak</li> </ul>	<p>demonstration, use of appropriate terminology, clarity in expression)</p> <p>3. RAINING PROCESSN KAYAK AND CANOE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planning</li> <li>• Performance</li> <li>• Monitoring</li> <li>• Evaluation</li> <li>• Long-term development of kayaker</li> <li>• Specificity of training in different disciplines</li> </ul> <p>4. BASICS OF COMPETITION RULES, TECHNIQUES, TACTICS AND METHODS OF OTHER KAYAK DISCIPLINES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• see kayak (surfski)</li> <li>• dragon boat</li> <li>• Kayaking marathon</li> <li>• Extreme slalom</li> <li>• kayak polo</li> <li>• Parakayak</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Beschdel, Les, Slim Ray (1997): RIVER RESCUE - a manual for whitewater safety; 3rd Edition. USA: Appalachian Mountain Club Books, Boston, MAS.
2. Ferrero, Franco (1998): White Water Safety and Rescue. Great Britain: Pesda Press - Weles.
3. Jelenc, Andrej (2007): Veslajmo modro. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.
4. Perko, Matija (1991): Tehnika reševanja pri kajakaštvu. Tržič: Veslaški klub Bistrica.
5. Segerstrom, Jim, et al. (2000): Swiftwater Rescue Technician, Unit 1 Manual. USA: Rescue 3 International, Inc., Elk Grove, CA.
6. Simonič, Tone (1999): Osnove veslanja z enolistnim veslom. Arx, Ljubljana
7. Slim, Ray (1997): Swiftwater rescue: a manual for the rescue professional. USA: Artwood Printing Co., Inc. Asheville, NC.
8. Vest, Aleks Leo (2004): CD – Tehnika veslanja v kajaku. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana
9. Vest, A.L. (1995). Model nekaterih energijskih značilnosti kajakašev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Shipley, S. (2001). Every Crushing Stroke. The Bbook of Performance Kayaking. Atlanta, USA.
11. Župančič Regent, J. (2015). Priročnik za trenerje kajaka na mirnih vodah. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:  
 Študenti bodo dobili znanja iz vodenja po rekah in stoječih vodah, o Barvnih veslih - sistemu preverjana kajakaških znanj, o posebnostih trenažnega procesa v izbrani disciplini, o posebnostih poučevanja v kajaku ter o osnovah ostalih kajakaških disciplin.

Predmetno specifične kompetence:

**DIVJE VODE**

- samostojno načrtovanje, izvajanje in nadzor trenažnega procesa
- sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnja)
- mentorstvo učiteljem kajaka I
- podeljevanje belega do črnega vesla v disciplinah kajak, slalom in spust
- seznanjanje vadečih z ostalimi kajakaškimi disciplinami

**MIRNE VODE**

- samostojno načrtovanje, izvajanje in nadzor trenažnega procesa

### Objectives and competences:

Objectives:  
 Students will gain knowledge in river and flat water guidance, Euro paddle pass (EPP) standards, the specifics of the training process in the chosen discipline, the specificities of teaching in kayaking and the basics of other kayaking disciplines.

Subject-specific competencies:

**WILD WATER**

- planning, execution and control of the training process
- participation in staff training (Level I)
- Mentoring for kayak teachers I
- Issuing EPP level 1 to 6 in kayak, slalom and downriver kayak disciplines
- familiarizing the trainees with other kayaking disciplines

**FLAT WATERS**

- procesaindependent planning, execution and control of the training process

<ul style="list-style-type: none"> <li>sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. in II. stopnja)</li> <li>mentorstvo učiteljem kajaka in kanuja na mirnih vodah I in II</li> <li>podeljevanje belega do črnega vesla v disciplini kajak na mirnih vodah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>participation in staff training (Level I and Level II)</li> <li>Mentoring for kayak and canoe teachers on flat waters I and II</li> <li>Issuing EPP level 1 to 6 in kayak discipline on flat waters</li> </ul>
---	---

#### **Predvideni študijski rezultati:**

<p>Znanje in razumevanje: Študenti bodo pridobili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>znanje za načrtovanje, izvajanje in nadzor trenážnega procesa,</li> <li>razumevanje ocenjevanja kajakaških znanj po sistemu barvnih vesel,</li> <li>znanje za vodenje skupin po stoječi in tekoči vodi,</li> <li>znanja o tekmovalnih pravilih v kajakaškem športu,</li> <li>potrebna znanja za organizacijo tekmovanj.</li> </ul>
--

#### **Intended learning outcomes:**

<p>Knowledge and Understanding: Students will gain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>knowledge of planning, execution and control of the training process,</li> <li>understanding the assessment of kayaking skills by the EPP sistem,</li> <li>Knowledge of running groups on flat and running water,</li> <li>knowledge of the competition rules,</li> <li>skills needed to organize the competitions.</li> </ul>
---

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.
---

#### **Learning and teaching methods:**

Lectures, seminars, exercises and individual work
---

#### **Načini ocenjevanja:**

#### **Delež/Weight**

#### **Assessment:**

Teoretični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	25,00 %	Theoretical examination: 5 negative, from 6-10 positiv.
Seminarska naloga	50,00 %	Essay
Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

<p>izr. prof. dr. BLAŽ JEREB</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>JEREB, B., STROJNIK, V. (2001). High frequency fatigue appearing after maximal hopping. <i>Kinesiology</i>, 33, (2), 159-167. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.</li> <li>JEREB, B., STROJNIK, V. (2003). High frequency fatigue appearing after short maximum cycling exercise. <i>Kinesiology</i>, 35, (2), 135-142. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.</li> <li>TOMAŽIN, K., MILLET, G. Y., ULAGA, M., JEREB, B., STROJNIK, V. (2011). Peripheral alterations after two different concentric power protocols. <i>European journal of sport science</i>, 11, (5), str. 339-345. (Online ISSN: 1536-7290) Baza: SPORT DISCUS.</li> <li>BURNIK, S., JEREB, B. (2007). Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. <i>Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.</i>, vol. 37, no. 1, str. 63-66.</li> <li>UŠAJ, A., JEREB, B., PRITRŽNIK, R., DUVILLARD, S. P. von. (2007). The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. <i>Eur. j. appl. physiol.</i> (Print). [Print ed.], vol. 100, no 6, str. 685-692.</li> <li>BURNIK, S., PETROVIĆ, D., GRATEJ, L., ZUBIN, A., JEREB B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 102-135.</li> <li>KAJTNA, T., BURNIK, S., BROD, T., PORI, M., JEREB B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.</li> </ul>
--

# KEGLJANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kegljanje
<b>Course title:</b>	Bowling
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075887
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1255

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**



--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# KEGLJANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kegljanje
<b>Course title:</b>	Bowling
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075889
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1253

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# KEGLJANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kegljanje
<b>Course title:</b>	Nine pin bowling
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FS
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075891
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1252

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija b) opravljene obveznosti predpisane s programom	a) to be officialy student in study semester b)to have fullfied previous obligations within course
---	---

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

Zgodovinski razvoj kegljanja v svetu in v Sloveniji Organiziranost kegljanja doma in v svetu (pravila FIQ, KZS) Biomehanske značilnosti kegljanja Osvajanje tehnike gibanja v kegljanju Teorija treniranja v kegljanju Nevarnosti kegljanja Šola kegljanja Kegljaške igre Tako bodo obravnavane vsebine: 1. Letnik Osvajanje tehnike gibanja v kegljanju, Šola kegljanja 2. Letnik Biomehanske značilnosti kegljanja, kegljaške igre, organiziranost kegljanja doma in v svetu 3. Letnik Zgodovinski razvoj kegljanja, Teorija treniranja v kegljanju, nevarnosti kegljanja	Historical overview of bowling in the WOrld and Slovenia Organisation of bowling in the World and Slovenia (FIQ and KZS) Biomechanics of nine pin bowling Learning nine pin bowling movement Theory of nine pin bowling Nine pin bowling risks Nine pin bowling school Nine pin bowling games Course in the 1st year: Learning nine pin bowling movement, Nine pin bowling school Course in the 2nd year: Biomechanics of nine pin bowling, Nine pin bowling games, Organisation of bowling in the World and Slovenia (FIQ and KZS)
--	--

	Course in the 3rd year: Historical overview of bowling in the WOrlD and Slovenia, Theory of nine pin bowling, Nine pin bowling risks
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<p>ČUK, Ivan, LIKOVNIK, Avgust, PINTARIČ, Primož, TUŠAK, Matej, BELCIJAN, Franc, KUGOVNIK, Otmar. <i>Kegljanje</i>. 1. izd. Ljubljana: Kegljaška zveza Slovenije, 2000.</p> <p>ČUK, Ivan, PINTARIČ, Primož. <i>Kegljanje : (vprašanja in odgovori)</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo, 2003.</p>
--

**Cilji in kompetence:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Brezhibno znanje demonstracije kegljaškega meta</li> <li>Poznavanje didaktike kegljanja</li> <li>Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe programa kegljanja</li> <li>Organizacijske sposobnosti in znanja za organiziranje tekmovanja v kegljanju</li> <li>Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo rekreativnih programov kegljanja</li> <li>Usposobljenost za pedagoško vodenje vadbe kegljanja</li> <li>Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja (tudi sojenja) in oblikovanje povratnih informacij s področja kegljanja (ocena, svetovanje otrokom in staršem)</li> <li>Usposobljenost za prepoznavanje oseb nadarjenih za kegljanje</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Able to perfectly demonstrate ball throw</li> <li>Knowledge of didactics of nine pin bowling</li> <li>To plan, execute, monitor and evaluate program of individual or team of bowlers</li> <li>Knowledhe how organise competition under FIQ rules</li> <li>Knowledhe how organise recreational nine pin bowling</li> <li>To work with bowlers in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition,</li> <li>To be able to give feed back about progress and knowledge to bowlers and their parents</li> <li>To be able to recognize gifted children for nine pin bowling</li> </ul>
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

<p>Znanje in razumevanje: Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega kegljača. Razumevanje načel FIQ pravil, programa. Znanje rekreativnega kegljanja</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and understanding: Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class bowlers. Understanding of FIQ rules, program. Knowledge on recreational nine pin bowling</p>
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

<p>predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b> Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice,</p>
--	---

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

<p>(a) ustni /pisni izpit, kolokviji, dnevniki, praktična naloga oz. izdelek, poročila o opravljenih vajah, poročila o praksi, od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)</p>		<p>1. oral/written exam, cololquium, work diary, practical tasks, reports on practical work, attendance at classes marks 6-10 positive , 5 negative</p>
--	--	---

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<p>ČUK, Ivan, LIKOVNIK, Avgust, PINTARIČ, Primož, TUŠAK, Matej, BELCIJAN, Franc, KUGOVNIK, Otmar. <i>Kegljanje</i>. 1. izd. Ljubljana: Kegljaška zveza Slovenije, 2000.</p> <p>ČUK, Ivan, PINTARIČ, Primož. <i>Kegljanje : (vprašanja in odgovori)</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo, 2003.</p>
--



# KOLESTARSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kolesarstvo
<b>Course title:</b>	Cycling
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045316
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1082

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Samo Rauter

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/slective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Vpis v 1. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje	Enrollment in the first year the study program "Sports Training"
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<b>1. SKLOP: VSEBINE SPLOŠNEGA IN SPECIALNEGA TRENIRANJA V KOLESTARSTVU</b> SPLOŠNO O KOLESTARSTVU <ul style="list-style-type: none"><li>Zgodovina kolesarstva</li><li>Razdelitev disciplin /tekmovanj v kolesarstvu in njihova pravila</li><li>Klasifikacijska struktura posameznih disciplin v kolesarstvu na osnovi fizioloških, tehničnih in taktičnih zahtev</li><li>Kolesarska terminologija</li><li>Pomen in značilnosti sodobne kolesarske opreme in vpliv tehnologije na rezultate</li><li>Pravilna nastavitve položaja na kolesu</li><li>Aerodinamika</li><li>Etika in moralna načela v tekmovalnem kolesarstvu</li></ul>	<b>PART 1: GENERAL AND SPECIFIC TRAINING METHODS IN CYCLING</b> <b>IN GENERAL ABOUT CYCLING</b> <ul style="list-style-type: none"><li>History of cycling</li><li>Rules and distribution of disciplines in cycling</li><li>Technical and tactical requirements of different cycling disciplines</li><li>Specific cycling terminology</li><li>The technology and cycling equipment</li><li>Bike fitting</li><li>Aerodynamics of cycling</li><li>Ethics and moral principles in competitive cycling</li></ul> <b>THEORY AND PRINCIPLES OF TRAINING METHOD IN CYCLING</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Definition of training loads and methods in cycling training</li></ul>
--	---

<p><b>TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definiranje obremenitev in metod pri treningu kolesarjev</li> <li>Metodično- didaktični postopki pri treniranju kolesarskih disciplin</li> <li>Modeliranje vadbenega procesa na osnovi specifičnosti zahtev posameznih disciplin</li> <li>Antropološka analiza sposobnosti in telesnih značilnosti pomembnih za uspešnost v posameznih kolesarskih disciplinah</li> <li>Vpliv vadbe kolesarstva na psihosomatičen status športnikov različnega starostnega obdobja in spola</li> <li>Različne oblike specifičnega kolesarskega treninga za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost na tekmovanjih (vzdržljivost, moč, hitrostna moč in hitrost, ter druge sposobnosti)</li> <li>Načrtovanje – ciklizacija treninga kolesarjev in priprava na tekmovanja</li> <li>Pomen in značilnost regeneracije v kolesarstvu</li> <li>Prehranske strategije v tekmovalnem kolesarstvu</li> </ul> <p><b>DIAGNOSTIKA TRENINGA KOLESARJEV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uporaba najsodobnejših tehnoloških pripomočkov v procesu treninga kolesarjev</li> <li>Pridobivanje podatkov, njihova analiza ter interpretacija v povezavi s tekmovalno uspešnostjo</li> <li>Nabor in uporaba različnih diagnostičnih metod v treningu kolesarjev</li> </ul> <p>Nadzor zdravstvenega statusa pri kolesarjih</p>	<p>Methodical-didactic principles of training in different cycling disciplines</p> <p>Modelling the process of cycling training on the basis of specific requirements of different cycling disciplines</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Importance of anthropological and physiological characteristics of cyclists for performance in different cycling disciplines</li> <li>The difference in training principles for cyclists of different age and gender</li> <li>Specific cycling training methods for the development of different motor abilities that are important for performance in competitions (endurance, strength, speed, and other competences)</li> <li>Periodization and Tapering for optimal cycling performance</li> <li>The importance of regeneration in cycling</li> <li>Nutrition strategies in competitive cycling</li> </ul> <p><b>MONITORING IN CYCLING TRAINING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Usage of different technological tools for optimizing cycling training</li> <li>Collecting, analysis and interpretation of cycling training data for optimal performance</li> <li>Usage of different diagnostic methods in cycling training</li> <li>Monitoring of cyclists health status</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Osnovna literatura / Main textbooks:

- Cheung, S. in Zabala, M. (2017). *Cycling Science: Champaign (IL): Human Kinetics*
- Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
- Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidiki*. Kranj: izdano v samozaložbi.
- Mujika, I. (2009). [Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.](#)
- Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). *Endurance in sport*. Blackwell science.
- Škof, B. (2016) *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

#### Dodatna literatura / Additional reading:

- Burke, E. (2002). *Serious cycling*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Burke, E. (2003). *High-tech cycling -2nd ed*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
- Ferlež, M. (2010). Trening vzdržljivosti pri kolesarjih. *Šport*, 58(1-2), 53 – 62.
- Friel, J. (2009). *The Cyclist's Training Bible*. Boulder, Colorado: Velopress
- Impellizzeri, F. M., in Marcora, S. M. (2007). The Physiology of Mountain Biking. *Sports Medicine*, 37(1), 59-71.
- Menaspà, P., Rampinini, E., Bosio, A., Carlomagno, D., Riggio, M., & Sassi, A. (2012). Physiological and anthropometric characteristics of junior cyclists of different specialties and performance levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(3), 392–398.
- Mujika, I. in Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristic of male professional road cyclists. *Sports Medicine*, 31(7), 479 – 487.



- Rauter, S., Milic, R., Žele, L., Hvastija, M., & Vodičar, J. (2015). Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. *Šport*, (1–2), 161–167.

### Cilji in kompetence:

#### Cilji:

- Študentje se seznanijo z različnimi disciplinami kolesarstva in njihovimi pravili
- Študentje spoznajo glavne tehnične in taktične prvine tekmovalnega kolesarstva, prepoznajo napake pri izvedbi.
- Študentje spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike cestnega in gorskega kolesarjenja
- Študentje se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe kolesarjenja
- Študentje se seznanijo s pravilno nastavitvijo položaja na kolesu
- Poznajo metode za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v različnih disciplinah kolesarstva.
- Študentje se spoznajo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih
- Spoznajo osnovne principe prehrane in metode regeneracije v vzdržljivostnih disciplinah
- Spoznajo kako in na kakšen način ustrezno reagirati pred, med in po tekmovanju

#### Predmetno-specifične kompetence:

Znajo načrtovati in voditi in spremljati proces športne vadbe kolesarjev, različnih starostnih kategorij, spola in ravni uspešnosti.

### Objectives and competences:

- Students get acquainted with various cycling disciplines and learn their rules
- Students learn about the main technical and tactical cycling skills and identify the performance errors.
- Students learn methodological and didactical principles of learning and improving the technical cycling skills for mountain bike and road cycling
- Students get acquainted with the necessary equipment and technology by cycling training
- Students get acquainted and learn principles of bike fitting
- They understand methods for the development of motor abilities that are important for cycling performance
- Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports
- Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines
- Students learn how to react appropriately in different situations before, during, and after the cycling competition

#### Topic-specific competences:

Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila različnih kolesarskih disciplin.  
Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja.  
Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti kolesarstva in fiziološke podlage napora v kolesarstvu.  
Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v kolesarstvu.

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

Students know and understand the competition rules of different cycling disciplines.

Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills in cycling.

Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling and the physiological demands in cycling.

Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal cycling performance.

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.

### Learning and teaching methods:

Lectures, theoretical and practical seminars, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit, ustno izpraševanje	50,00 %	Written, oral exam
Seminarska naloga s predstavitvijo	25,00 %	Seminar presentation
Demonstracija	25,00 %	Demonstration
<p>OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1. Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. sklopa 2.</p> <p>Opravljena in predstavljena teoretična seminarska naloga iz sklopa (1) teorija kolesarstva in aplikativna oblika seminarske naloge iz sklopa (2) 3.</p> <p>Opravljen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. Vsebine splošnega in specialnega treniranja v kolesarstvu b. Praktične kolesarske vsebine 4.</p> <p>Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, •</p> <p>Opravljena praksa: Izkušnje z delom v kolesarskem klubu (potrjen in podpisan dnevnik dela s strani mentorja)</p>		<p>STUDENT OBLIGATIONS 1. Obligations describer in part 1, 2. 2. A completed seminar work assigned to part 1 and 2. 3. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods in cycling b. Practical cycling lessons 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in cycling diagnostics, • Participation and cooperation with cycling clubs in cycling training camps or cycling competitions • Practice: Experience of working in a cycling club (certified and signed diary by the mentor)</p>

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

##### doc. dr. Samo Rauter

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

##### Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.  
<http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf>,  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_issueoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issueoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso), doi: [10.4067/S0717-95022017000300018](https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000300018). [COBISS.SI-ID [5175729](https://www.cobiss.si/id/5175729)], [ICR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0] kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: [10.4018/IJAPUC.2015040103](https://doi.org/10.4018/IJAPUC.2015040103). [COBISS.SI-ID [18994966](https://www.cobiss.si/id/18994966)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIČ, Radoje, ŽELE, Luka, HVAŠTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID [4711601](https://www.cobiss.si/id/4711601)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: [10.1016/j.neucom.2014.07.034](https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034). [COBISS.SI-ID [17999638](https://www.cobiss.si/id/17999638)], [ICR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]

kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT  
točke: 20.55, št. avtorjev: 5

- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID [4092337](#)], [ICR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID [3954609](#)]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavio[ur]s of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831>. [COBISS.SI-ID [4558513](#)], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]  
kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓLKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAČKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-iscr/Abstract/publishahead/Is\\_the\\_change\\_of\\_direction\\_Speed\\_and\\_Reactive.95401.aspx](https://journals.lww.com/nsca-iscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx), doi: [10.1519/JSC.0000000000002553](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002553). [COBISS.SI-ID [5278385](#)], [ICR, SNIP]  
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356\\_254.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf). [COBISS.SI-ID [4540593](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. [http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14\\_Mojca.pdf](http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf). [COBISS.SI-ID [4476849](#)]  
kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD  
točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID [4930737](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/>. [COBISS.SI-ID [5105329](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenija] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference*

*Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I.* Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID [4559537](#)]

kategorija: SU (S)

točke: 1, št. avtorjev: 2

- MILIČ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID [4594353](#)]

kategorija: SU (S)

točke: 0.67, št. avtorjev: 3

- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID [4596145](#)]

kategorija: SU (S)

točke: 0.67, št. avtorjev: 3

- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID [4599473](#)]

kategorija: SU (S)

točke: 0.4, št. avtorjev: 5

# KOLESARSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kolesarstvo
<b>Course title:</b>	Cycling
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099061
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1082

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

<b>Nosilec predmeta/Lecturer:</b>	doc. dr. Samo Rauter
-----------------------------------	----------------------

<b>Vrsta predmeta/Course type:</b>	izbirni/slective
------------------------------------	------------------

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 2. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje	Enrollment in the second year the study program "Sports Training"

<b>Vsebina:</b> 2. SKLOP: PRAKTIČNE KOLESARSKÉ VSEBINE KOLESARSKA MOTORIKA <ul style="list-style-type: none"><li>Pregled pomembnih tehničnih elementov posameznih kolesarskih disciplin (gorsko kolesarstvo, cestno kolesarstvo)</li><li>Didaktični postopki osvojitve tehničnih prvin različnih disciplin kolesarstva,</li><li>Osnovna, napredna in tekmovalna tehnika.</li><li>Seznanitev z različnimi metodami treninga kolesarjev različnih disciplin</li></ul> VODENJE VADBE MLAJŠIH VADBENIH SKUPIN V KLUBU <ul style="list-style-type: none"><li>Spoznati oblike dela z različnimi starostnimi skupinami, različnimi stopnjami (pred)znanja, tehničnih veščin in spolov</li></ul>	<b>Content (Syllabus outline):</b> PART 2: PRACTICAL CYCLING LESSONS CYCLING TECHNICAL SKILLS <ul style="list-style-type: none"><li>An overview of important cycling technical skills of different cycling disciplines (mountain biking, road cycling)</li><li>Didactic principles of different technical elements/skills of various cycling disciplines</li><li>Basic, advanced and competitive cycling skills</li><li>A display of cycling training methods for different cycling disciplines</li></ul> MANAGEMENT OF CYCLING TRAINING FOR YOUNG CYCLISTS IN CYCLING ORGANIZATIONS Different forms of training methods for different age groups, different levels (pre-) knowledge, technical skills and gender
--	--

Vloga trenerja in motivacijski pristopi pri treningu mladih kolesarjev	- The role of coach and motivation approaches by group of young cyclists
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Osnovna literatura / Main textbooks:

- Cheung, S. in Zabala, M. (2017). *Cycling Science: Champaign (IL): Human Kinetics*
- Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
- Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidiki*. Kranj: izdano v samozaložbi.
- Mujika, I. (2009). [Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.](#)
- Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). *Endurance in sport*. Blackwell science.
- Škof, B. (2016) *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

#### Dodatna literatura / Additional reading:

- Burke, E. (2002). *Serious cycling*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Burke, E. (2003). *High-tech cycling -2nd ed.* Champaign (IL): Human Kinetics.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
- Ferlež, M. (2010). Trening vzdržljivosti pri kolesarjih. *Šport*, 58(1-2), 53 – 62.
- Friel, J. (2009). *The Cyclist's Training Bible*. Boulder, Colorado: Velopress
- Impellizzeri, F. M., in Marcora, S. M. (2007). The Physiology of Mountain Biking. *Sports Medicine*, 37(1), 59-71.
- Menaspà, P., Rampinini, E., Bosio, A., Carlomagno, D., Riggio, M., & Sassi, A. (2012). Physiological and anthropometric characteristics of junior cyclists of different specialties and performance levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(3), 392–398.
- Mujika, I. in Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristic of male professional road cyclists. *Sports Medicine*, 31(7), 479 – 487.
- Rauter, S., Milic, R., Žele, L., Hvastija, M., & Vodičar, J. (2015). Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. *Šport*, (1–2), 161–167.

### Cilji in kompetence:

#### Cilji:

- Študentje se seznanijo z različnimi disciplinami kolesarstva in njihovimi pravili
- Študentje spoznajo glavne tehnične in taktične prvine tekmovalnega kolesarstva, prepoznajo napake pri izvedbi.
- Študentje spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike cestnega in gorskega kolesarjenja
- Študentje se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe kolesarjenja
- Študentje se seznanijo s pravilno nastavitvijo položaja na kolesu
- Poznajo metode za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v različnih disciplinah kolesarstva.
- Študentje se spoznajo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih
- Spoznajo osnovne principe prehrane in metode regeneracije v vzdržljivostnih disciplinah
- Spoznajo kako in na kakšen način ustrezno reagirati pred, med in po tekmovanju

#### Predmetno-specifične kompetence:

### Objectives and competences:

- Students get acquainted with various cycling disciplines and learn their rules
- Students learn about the main technical and tactical cycling skills and identify the performance errors.
- Students learn methodological and didactical principles of learning and improving the technical cycling skills for mountain bike and road cycling
- Students get acquainted with the necessary equipment and technology by cycling training
- Students get acquainted and learn principles of bike fitting
- They understand methods for the development of motor abilities that are important for cycling performance
- Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports
- Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines
- Students learn how to react appropriately in different situations before, during, and after the cycling competition

#### Topic-specific competences:

Znajo načrtovati in voditi in spremljati proces športne vadbe kolesarjev, različnih starostnih kategorij, spola in ravni uspešnosti.	Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender
--	---

<b>Predvideni študijski rezultati:</b> Znanje in razumevanje: Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila različnih kolesarskih disciplin. Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti kolesarstva in fiziološke podlage napora v kolesarstvu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v kolesarstvu.	<b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and understanding: Students know and understand the competition rules of different cycling disciplines.  Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills in cycling.  Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling and the physiological demands in cycling.  Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal cycling performance.
---	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.	<b>Learning and teaching methods:</b> Lectures, theoretical and practical seminars, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.
--	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit, ustno izpraševanje	50,00 %	Written, oral exam
Seminarska naloga s predstavitvijo	25,00 %	Seminar presentation
Demonstracija	25,00 %	Demonstration
OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1.Opravljen pedagoške obveznosti 1., 2. sklopa 2. Opravljena in predstavljena teoretična seminarska naloga iz sklopa (1) teorija kolesarstva in aplikativna oblika seminarske naloge iz sklopa (2) 3. Opravljen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. Vsebine splošnega in specialnega treniranja v kolesarstvu b. Praktične kolesarske vsebine 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, • Opravljena praksa: Izkušnje z delom v kolesarskem klubu (potrjen in podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describer in part 1, 2. 2. A completed seminar work assigned to part 1 and 2. 3. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods in cycling b. Practical cycling lessons 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in cycling diagnostics, • Participation and cooperation with cycling clubs in cycling training camps or cycling competitions • Practice: Experience of working in a cycling club (certified and signed diary by the mentor)

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b> <b>doc. dr. Samo Rauter</b> • doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012 • član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
---

- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.  
<http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf>,  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso), doi: [10.4067/S0717-95022017000300018](https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000300018). [COBISS.SI-ID [5175729](https://www.cobiss.si/id/5175729)], [ICR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: [10.4018/IJAPUC.2015040103](https://doi.org/10.4018/IJAPUC.2015040103). [COBISS.SI-ID [18994966](https://www.cobiss.si/id/18994966)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT  
točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIČ, Radoje, ŽELE, Luka, HVAŠTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERCULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID [4711601](https://www.cobiss.si/id/4711601)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: [10.1016/j.neucom.2014.07.034](https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034). [COBISS.SI-ID [17999638](https://www.cobiss.si/id/17999638)], [ICR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]  
kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT  
točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID [4092337](https://www.cobiss.si/id/4092337)], [ICR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID [3954609](https://www.cobiss.si/id/3954609)]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavior of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831>. [COBISS.SI-ID [4558513](https://www.cobiss.si/id/4558513)], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]  
kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓLKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAČKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is\\_the\\_change\\_of\\_direction\\_Speed\\_and\\_Reactive.95401.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx), doi:



[10.1519/JSC.0000000000002553](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:si:ZB-2014-0000000000002553). [COBISS.SI-ID [5278385](#)], [ICR, SNIP]

kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran

točke: 13.29, št. avtorjev: 7

- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356\\_254.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf). [COBISS.SI-ID [4540593](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Abstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. [http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14\\_Mojca.pdf](http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf). [COBISS.SI-ID [4476849](#)]  
kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD  
točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID [4930737](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIČ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/>. [COBISS.SI-ID [5105329](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIČ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenija] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID [4559537](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIČ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID [4594353](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID [4596145](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID [4599473](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.4, št. avtorjev: 5

# KOLESARSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kolesarstvo
<b>Course title:</b>	Cycling
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099062
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1082

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Samo Rauter

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/slective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje	<b>Prerequisites:</b> Enrollment in the third year the study program "Sports Training"
---	---

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<b>DELO NA PRIPRAVAH in TEKMOVANJIH</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Seznanitev z načeli glede varnosti in tveganja pri treningu kolesarjev</li><li>Pomoč pri pripravi koles in kolesarske opreme</li><li>Seznanitev z organizacijskimi oblikami dela in tekmovanja v kolesarstvu</li></ul> <b>DELO NA MERITVAH KOLESARJEV (ŠPORTNA DIAGNOSTIKA)</b> Usposabljanje in delo na meritvah kolesarjev	<b>COOPERATING IN CYCLING TRAINING CAMPS AND COMPETITIONS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Getting to know safety and risk principles of cycling training</li><li>- Helping to prepare bicycles and cycling equipment and</li><li>- Getting acquainted with organizational forms of work and competitions in cycling</li></ul> <b>COOPERATION ON CYCLING DIAGNOSTICS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Getting acquainted and working on cycling measurements</li></ul>

### Temeljna literatura in viri/Readings:

**Osnovna literatura / Main textbooks:**

- Cheung, S. in Zabala, M. (2017). *Cycling Sciene: Champaign (IL): Human Kinetics*
- Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.

- Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidiki*. Kranj: izdano v samozaložbi.
- Mujika, I. (2009). [Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.](#)
- Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). *Endurance in sport*. Blackwell science.
- Škof, B. (2016) *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

**Dodatna literatura / Additional reading:**

- Burke, E. (2002). *Serious cycling*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Burke, E. (2003). *High-tech cycling -2nd ed.* Champaign (IL): Human Kinetics.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
- Ferlež, M. (2010). Trening vzdržljivosti pri kolesarjih. *Šport*, 58(1-2), 53 – 62.
- Friel, J. (2009). *The Cyclist's Training Bible*. Boulder, Colorado: Velopress
- Impellizzeri, F. M., in Marcora, S. M. (2007). The Physiology of Mountain Biking. *Sports Medicine*, 37(1), 59-71.
- Menaspà, P., Rampinini, E., Bosio, A., Carlomagno, D., Riggio, M., & Sassi, A. (2012). Physiological and anthropometric characteristics of junior cyclists of different specialties and performance levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(3), 392–398.
- Mujika, I. in Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristic of male professional road cyclists. *Sports Medicine*, 31(7), 479 – 487.
- Rauter, S., Milic, R., Žele, L., Hvastija, M., & Vodičar, J. (2015). Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. *Šport*, (1–2), 161–167.

**Cilji in kompetence:**

**Cilji:**

- Študentje se seznanijo z različnimi disciplinami kolesarstva in njihovimi pravili
- Študentje spoznajo glavne tehnične in taktične prvine tekmovalnega kolesarstva, prepoznajo napake pri izvedbi.
- Študentje spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike cestnega in gorskega kolesarjenja
- Študentje se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe kolesarjenja
- Študentje se seznanijo s pravilno nastavitvijo položaja na kolesu
- Poznajo metode za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v različnih disciplinah kolesarstva.
- Študentje se spoznajo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih
- Spoznajo osnovne principe prehrane in metode regeneracije v vzdržljivostnih disciplinah
- Spoznajo kako in na kakšen način ustrezno reagirati pred, med in po tekmovanju

**Predmetno-specifične kompetence:**

Znajo načrtovati in voditi in spremljati proces športne vadbe kolesarjev, različnih starostnih kategorij, spola in ravni uspešnosti.

**Objectives and competences:**

- Students get acquainted with various cycling disciplines and learn their rules
- Students learn about the main technical and tactical cycling skills and identify the performance errors.
- Students learn methodological and didactical principles of learning and improving the technical cycling skills for mountain bike and road cycling
- Students get acquainted with the necessary equipment and technology by cycling training
- Students get acquainted and learn principles of bike fitting
- They understand methods for the development of motor abilities that are important for cycling performance
- Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports
- Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines
- Students learn how to react appropriately in different situations before, during, and after the cycling competition

**Topic-specific competences:**

Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila različnih kolesarskih disciplin.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
Students know and understand the competition rules of different cycling disciplines.

<p>Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja.</p> <p>Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti kolesarstva in fiziološke podlage napora v kolesarstvu.</p> <p>Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v kolesarstvu.</p>	<p>Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills in cycling.</p> <p>Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling and the physiological demands in cycling.</p> <p>Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal cycling performance.</p>
--	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, theoretical and practical seminars, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.</p>
---	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit, ustno izpraševanje	50,00 %	Written, oral exam
Seminarska naloga s predstavitvijo	25,00 %	Seminar presentation
Demonstracija	25,00 %	Demonstration
<p><b>OBVEZNOSTI ŠTUDENTA</b> 1.Opravljen pedagoške obveznosti 1., 2. sklopa 2. Opravljena in predstavljena teoretična seminarska naloga iz sklopa (1) teorija kolesarstva in aplikativna oblika seminarske naloge iz sklopa (2) 3. Opravljen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. Vsebine splošnega in specialnega treniranja v kolesarstvu b. Praktične kolesarske vsebine 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, • Opravljena praksa: Izkušnje z delom v kolesarskem klubu (potrjen in podpisan dnevnik dela s strani mentorja)</p>		<p><b>STUDENT OBLIGATIONS</b> 1.Obligations describer in part 1, 2. 2. A completed seminar work assigned to part 1 and 2. 3. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods in cycling b. Practical cycling lessons 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in cycling diagnostics, • Participation and cooperation with cycling clubs in cycling training camps or cycling competitions • Practice: Experience of working in a cycling club (certified and signed diary by the mentor)</p>

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**doc. dr. Samo Rauter**

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.  
<http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf>,  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso), doi: 10.4067/S0717-95022017000300018. [COBISS.SI-ID 5175729], [ICR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št.

citativ (TC): 0, čistih citativ (CI): 0, čistih citativ na avtorja (CIAu): 0]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 15.52, št. avtorjev: 3

- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: [10.4018/IJAPUC.2015040103](https://doi.org/10.4018/IJAPUC.2015040103). [COBISS.SI-ID [18994966](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT  
točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIČ, Radoje, ŽELE, Luka, HVAŠTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERCULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID [4711601](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: [10.1016/j.neucom.2014.07.034](https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034). [COBISS.SI-ID [17999638](#)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citativ (TC): 26, čistih citativ (CI): 20, čistih citativ na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citativ (TC): 30, čistih citativ (CI): 24, čistih citativ na avtorja (CIAu): 4.80]  
kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT  
točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID [4092337](#)], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citativ (TC): 6, čistih citativ (CI): 6, čistih citativ na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citativ (TC): 6, čistih citativ (CI): 6, čistih citativ na avtorja (CIAu): 3.00]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID [3954609](#)]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavior of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831>. [COBISS.SI-ID [4558513](#)], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citativ (TC): 4, čistih citativ (CI): 4, čistih citativ na avtorja (CIAu): 2.00]  
kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is\\_the\\_change\\_of\\_direction\\_Speed\\_and\\_Reactive.95401.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx), doi: [10.1519/JSC.0000000000002553](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002553). [COBISS.SI-ID [5278385](#)], [JCR, SNIP]  
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356\\_254.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf). [COBISS.SI-ID [4540593](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 30, št. avtorjev: 1

- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Abstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. [http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14\\_Mojca.pdf](http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf). [COBISS.SI-ID [4476849](#)]
   
 kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
   
 točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID [4930737](#)]
   
 kategorija: SU (S)
   
 točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIČ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/>. [COBISS.SI-ID [5105329](#)]
   
 kategorija: SU (S)
   
 točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIČ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID [4559537](#)]
   
 kategorija: SU (S)
   
 točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIČ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID [4594353](#)]
   
 kategorija: SU (S)
   
 točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID [4596145](#)]
   
 kategorija: SU (S)
   
 točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID [4599473](#)]
   
 kategorija: SU (S)
   
 točke: 0.4, št. avtorjev: 5

# KONDIICIJSKA PRIPRAVA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kondicijska priprava 1
<b>Course title:</b>	Conditioning 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042728
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1114

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
90	30	90	0	0	210	14

<b>Nosilec predmeta/Lecturer:</b>	doc. dr. Aleš Dolenc, izr. prof. dr. Igor Štirn, izr. prof. dr. Katja Tomažin, prof. dr. Anton Ušaj, prof. dr. Vojko Strojnik
-----------------------------------	---

<b>Vrsta predmeta/Course type:</b>	obvezni/compulsory
------------------------------------	--------------------

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Pogoj za vključitev je opravljen izpit iz Živčno-mehanskih osnov gibanja 1.	
---	--

### Vsebina:

Program je sestavljen iz treh modulov, ki se izvajajo samostojno:

**Vadba za moč in gibljivost in senzomotorična vadba (VMG+SMV):** 45 ur P, 15 ur S in 60 ur V (prof. dr. Strojnik, izr. prof. dr. Štirn, doc. dr. Dolenc)

**Vzdržljivost:** 30 ur P, 15 ur S, 15 ur V (prof. dr. Ušaj)

**Koordinacija:** 15 ur P, 5 ur S, 10 ur V (izr. prof. dr. Tomažin)

P - predavanja, S - seminarji, V - vaje

**VMG in SMV (Vadba za moč in gibljivost ter senzorično-motorična vadba)**

### Content (Syllabus outline):

The program consists of three modules, which are run independently.

**STF and SMT** (Strength and flexibility training and Sensory-motor training) • A review of the adaptation mechanisms of different organic systems (neuro-muscular, cardiovascular, endocrine, bone and tendon) in strength training. • definition of muscle strength and power (according to Schmidtbleicher) and the definition of strength and power training methods (methods of maximum muscular effort, methods of repeated submaximal muscular effort, mixed methods, methods for developing reactive ability, methods for developing strength endurance).

- pregled adaptacije posamezni organskih sistemov (živčno-mišični, srčno-žilni, endokrini, kost in kite) na vadbo za moč.
- struktura moči kot motorične sposobnosti (po Schmidtleicherju) kot izhodišče za razdelitev metod vadbe moči (metode največjih mišičnih naprezanj, metode ponovljenih submaksimalnih mišičnih naprezanj, mešane metode, metode za razvoj reaktivne sposobnosti, metode za razvoj vzdržljivosti v moči). Prikazane so značilnosti posameznih metod in njihova uporaba v praksi. Poseben poudarek je dan načinu izvajanja vaj (tempo gibanja): tekoče koncentrično, eksplozivno koncentrično, ekscentrično, ekscentrično-koncentrično.
- Organizacija vadbene enote pri vadbi za moč vključuje njeno strukturo (uvod, glavni del in zaključek, organizacijske oblike vadbe (krožno, po postajah) in pravila zaporedja vaj na vadbeni enoti.
- Pravila za varnost pri vadbi za moč
- Izbira vaj vključuje principe izbire pri začetnikih, mišično ravnovesje, značilnosti obremenitev na trenajerjih (inercialni, hidravlični, pnevmatski, elastični, izokinetični) in analizo učinka vaje.
- osnove ciklizacije (mikro, mezo, makrocikel) pri vadbi za moč
- diagnostične metod pri vadbi za moč
- električna stimulacija mišic v povezavi z vadbo za moč
- pravila za varnost pri vadbi za moč
- Praktični del pri vadbi za moč vsebuje izvajanje različnih tipov kontrakcij in modelnih treningov v skladu s predstavljeno strukturo
- Posebnosti vadbe za moč za posamezne namene (šport, zdravje), skupine (ženske, mladostniki, starostniki)

### **Gibljivost**

- učinki raztezanja mišic na delovanje živčno-mišičnega sistema (lokalni in centralni).
- pregled živčnih in mišičnih mehanizmov
- raztezanja in njihova povezanost z izvajanjem raztezanja.
- Prikaz posameznih metod raztezanja mišic, kjer študenti dobijo sistematični pregled metod od balističnih, statičnih in PNF tehnik ter mehanske stimulacije.
- Pogoji za uspešno izvedbo raztezanja mišic vključujejo ogrevanje, usmerjeno pozornost, kontrolo dolžine mišice, zaporedje vaj, vračanje v začetni položaj, dihanje in delo s partnerjem.
- Načrtovanje in vključevanje vadbe za gibljivost v ostali del kondicijske vadbe (v okviru vadbene enote, mikrociklusa in makrociklusa).
- diagnostične metod pri vadbi za gibljivost
- Praktični prikaz vadbe za gibljivost s pravilno izvedbo posameznih metod raztezanja, pregled osnovnih vaj za posamezne mišične skupine in

The characteristics of individual methods and their application in practice are presented. Different ways (forms) of executing muscle contraction are presented: concentric, explosive concentric, eccentric, and eccentric-concentric. • planning one strength training unit: warm-up, mainpart and relaxation part, organizational forms of performing exercises (circular, by stations), and the logic of the exercise sequence in one training session. • strength training and safety

- the principles of choosing strength exercises for beginners, for muscle dis-balance, characteristics of different strength training devices (inertial, hydraulic, pneumatic, elastic, isokinetic), and an analysis of the effect of the exercise.
- Basics of cyclization (micro, meso, macro-cycle) in strength training.
- Diagnostic methods in strength training.
- Electrical stimulation of the muscles in connection with the strength training.
- Safety rules for strength training.
- Practical lessons include the implementation of different types of muscle contractions and model training sessions. Special populations: youth, elderly, women.

### **Stretching**

- Effects of muscle stretching on the neuro-muscular system (peripheral and central).
  - Stretching mechanisms and their connection to the implementation of stretching.
  - Methods of stretching - ballistic, static and PNF techniques and mechanical stimulation.
  - The conditions for successful muscle extensions include warm-up, focused attention, muscle length control, adequate sequence of exercises, repositioning the body (part of a body) back to the starting position, breathing and working with a partner.
  - Planning and integrating stretching and mobility exercises in the training process (micro cycle and macrocycle).
  - Diagnostic methods in stretching and mobility training Practical demonstration of stretching exercises with proper use of appropriate stretching methods (for individual muscular groups)
  - Stretching for special population.
- Sensorimotor training
- Neuro-mechanical basics of sensory-motor exercise (SM).
  - Principles of progressing in the context of sensory-motor training.
  - Presentation and analysis of SM exercises.
  - Diagnostic methods.
  - Specificity of SM for individual groups (men/women, adolescents, elderly people).
  - Planning the proprioception training.
  - Exercising to stabilize the spine, shoulders, knees and ankles (a combination of strength, flexibility and SM exercises).

### **Endurance**

- Velocity and energetic models of endurance
- The role of body mass in endurance performance.



<p>izvajanje posameznih vaj v različnih pogojih v smislu opazovanja vpliva pogojev raztezanja na kontrolo raztezanja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posebnosti vadbe za gibljivost za posamezne skupine (ženske, mladostniki, starostniki)</li> </ul> <p><b>Senzorično-motorična vadba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Živčno-mehanske osnove senzorično-motorične vadbe (SMV) (mehanizmi in učinki vadbe)</li> <li>• Principi obremenjevanja v okviru senzorično-motorične vadbe</li> <li>• Predstavitev in analiza vaj pri SMV</li> <li>• diagnostične metod pri SMV</li> <li>• Posebnosti SMV za posamezne skupine (ženske, mladostniki, starostniki)</li> <li>• Načrtovanje SMV</li> <li>• vadba za zaščito hrbtenice, ramena, kolena in skočnega sklepa (kombinacija vadbe za moč, gibljivost in SMV).</li> </ul> <p><b>Vzdržljivost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitrostni in energijski model vzdržljivosti</li> <li>• Vloga telesne mase v vzdržljivosti</li> <li>• Popolno kompenzirana telesna masa</li> <li>• Delno kompenzirana telesna masa</li> <li>• Mišica in vzdržljivost</li> <li>• Tipi mišičnih vlaken</li> <li>• Glikoliza, njena goriva in presnovni produkti</li> <li>• Krebsov cikel, njegova goriva in presnovni produkti</li> <li>• Dihalna veriga, njena goriva in presnovni produkti</li> <li>• Vzdržljivost in privzem kisika</li> <li>• Privzem kisika in submaksimalen napor</li> <li>• Največji provzem kisika</li> <li>• Kinetika privzema kisika</li> <li>• Kisikov deficit</li> <li>• Kisikov »dolg«</li> <li>• Presnova ogljikovih hidratov in maščob v zvezi z vzdržljivostjo</li> <li>• Vzdržljivost, laktat, acidobazno ravnovesje in elektrolitsko ravnovesje</li> <li>• Tvorba poraba in prenos laktata med dolgotrajnim naporom</li> <li>• Protoni in njihova vloga pri uravnavanju acidoze med naporom</li> <li>• SID – razlika močnih ionov in dolgotrajni napor.</li> <li>• Vadba vzdržljivost</li> <li>• Metode za izboljšanje anaerobne (hitrostne) vzdržljivosti.</li> <li>• Metode za izboljšanje dolgotrajne vzdržljivosti</li> <li>• Metode za izboljšanje super-dolgotrajne vzdržljivosti.</li> </ul> <p><b>Koordinacija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvod v motorično obnašanje, kontrolo in učenje</li> <li>• Konceptualni model motoričnega obnašanja</li> <li>• Načela učinkovite motorične kontrole in razvoja koordinacije</li> <li>• Prispevek senzornih informacij v motorični kontroli</li> <li>• Natančnost in hitrost gibanja</li> <li>• Teorije motoričnega učenja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complete compensated BM</li> <li>• Partially compensated BM</li> <li>• Muscle and endurance</li> </ul> <p>Types of muscle fibres Glycolysis, fuels and products Krebs cycle, fuels and products Respiratory chain fuels and products</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance and oxygen consumption</li> <li>• Vo<sub>2</sub> and submaximal exercise</li> <li>• Vo<sub>2</sub>max</li> <li>• Vo<sub>2</sub> kinetics</li> <li>• Oxygen deficit</li> <li>• Post exercise enhanced oxygen consumption (OPEC) -Oxygen »debt«</li> <li>• Carbohydrates and fats metabolism and endurance</li> <li>• Endurance, lactate, acid-base balance, electrolytes balance</li> <li>• Production, uptake and transport of lactate during endurance exercise</li> <li>• Protons and their influence on acid-base regulation during exercise</li> <li>• SID – strong ion difference and endurance performance</li> <li>• Endurance training</li> <li>• Training methods for improvement of anaerobic (speed) endurance.</li> <li>• Training methods for improvement of aerobic endurance.</li> <li>• Training methods for improvements extra-endurance performance.</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction to motor control, performance and learning</li> <li>• Processing information and making decisions</li> <li>• Principles of human skilled performance and coordination development</li> <li>• Sensory contribution to skilled performance</li> <li>• Principles of motor control and movement accuracy</li> <li>• Movement Production and skill learning</li> <li>• Individual Differences and motor abilities</li> <li>• Principles of skill learning</li> <li>• Preparing for the Learning Experience</li> <li>• Supplementing the Learning Experience</li> <li>• Structuring the Learning Experience</li> <li>• Providing Feedback During the Learning Experience</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualne razlike v motoričnih sposobnostih in učenje gibanja</li> <li>• Priprava, podpora in strukturiranje motoričnega učenja</li> <li>• Povratna informacija v motoričnem učenju</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Beachle T.R. (ed.) (1994) Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics, Champaigne. (ali novejša)</p> <p>Zatsiorsky V.M. (1995) Science and practice of strength training. Human Kinetics, Champaigne.</p> <p>Lephart S.M., Fu F.H. (ed.) (2000) Proprioception and neuromuscular control in joint stability. Human Kinetics, Champaigne.</p> <p>Shephard R.S. and Astrand P-O.: ENDURANCE AND SPORT. Blackwell Scientific Publications, 1992</p> <p>Noaks T.D.: LORE OF RUNNING. Human Kinetics, 2003</p> <p>Bompa T.: Periodization - Theory and Metodology of Training, Human Kinetics IL, 1999</p> <p>Schmidt RA, Wrisberg CA. Motor learning and performance (4. izdaja), Human Kinetics IL, 2007</p>
---

### Cilji in kompetence:

<p><b>Cilji:</b> Predmet združuje prikaz teoretičnih in praktičnih osnov vadbe za moč, gibljivost, vzdržljivost, senzorično-motorične vadbe, vadbe za koordinacijo. Namen predmeta je študente seznaniti z znanji, ki omogočajo učinkovito in varno načrtovanje kondicijske vadbe. Študenti bodo sposobni ovrednotiti vaje in metode obremenjevanja s teh področij in sestaviti vadbeni program za zdrave odrasle osebe.</p> <p><b>Predmetno specifične kompetence:</b></p> <p><b>Moč</b> Poznati teoretična izhodišča za vadbo za moč z vidika gibalnega obnašanja in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• delovanja živčno-mišičnega sistema</li> <li>• Obvladati metodiko vadbe za moč</li> <li>• Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode vadbe za moč</li> <li>• Obvladati diagnostične metode povezane z vadbo za moč</li> <li>• Sposobni načrtovanja vadbe za moč</li> </ul> <p><b>Gibljivost</b> Poznati teoretična izhodišča za vadbo za gibljivost z vidika gibalnega obnašanja in delovanja živčno-mišičnega sistema</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obvladati metodiko vadbe za gibljivost</li> <li>• Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode vadbe za gibljivost</li> <li>• Obvladati diagnostične metode povezane z vadbo za gibljivost</li> <li>• Sposobni načrtovanja vadbe za gibljivost</li> </ul> <p><b>Senzorično-motorična vadba (SMV)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznati teoretična izhodišča za senzorično-motorično vadbo z vidika gibalnega obnašanja in delovanja živčno-mišičnega sistema</li> <li>• Obvladati metodiko senzorično-motorične vadbe</li> <li>• Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode SMV</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p><b>Objectives:</b> The course combines the representation of theoretical and practical basics of strength, mobility, endurance, sensory-motor and coordination training. The purpose of the course is to acquaint students with knowledge that enables efficient and safe planning of strength and conditioning training.</p> <p><b>Subject-specific competences:</b></p> <p><b>Strength and power training</b> To gain knowledge of the theoretical background of strength training - the functioning of the neuro-muscular system while muscles are working. To learn strength and power training methods and be able to describe and practically demonstrate exercises and strength training methods. To master the diagnostic methods associated with strength and power training. To plan strength and power training for different populations.</p> <p><b>Flexibility and mobility</b> To get knowledge of the theoretical background of stretching and mobility. To master the stretching methods. To describe and demonstrate stretching exercises and training methods. To master the diagnostic methods associated with stretching. To plan flexibility training.</p> <p><b>Sensorimotor training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To get knowledge of the theoretical background of muscle proprioception.</li> <li>• To master the methods of sensory-motor training. To plan and use proprioception methods and exercises in practice. To master the diagnostic methods associated</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obvladati diagnostične metode povezane s senzorično-motorične vadbe</li> <li>• Sposobnost načrtovanja senzorično-motorične vadbe</li> </ul> <p><b>Vzdržljivost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati razlike in podobnosti med različnimi vrstami vzdržljivosti</li> <li>• Spoznati temeljne omejitvene dejavnike</li> <li>• Spoznati temeljne značilnosti in razlike vadbenih metod za povečanje vzdržljivosti, in njihove podobne ali različne učinke</li> <li>• Spoznati uporabo laboratorijskih in terenskih testov za oceno vzdržljivosti</li> <li>• Naučiti uporabo osebnih GPS – pulzmetrov in laktatnih analizatorjev v vzdržljivostni športni vadbi.</li> <li>• Poskusiti razumeti »kako deluje vzdržljivostna vadbak«.</li> </ul> <p><b>Koordinacija</b></p> <p>Poznati teoretična izhodišča za vadbo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordinacije z vidika gibalnega obnašanja in delovanja živčno-mišičnega sistema</li> <li>• Obvladati metodiko vadbe za koordinacijo</li> <li>• Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode vadbe za koordinacijo</li> <li>• Obvladati diagnostične metode povezane z vadbo za koordinacijo</li> <li>• Sposobnost načrtovati vadbo za koordinacijo</li> </ul>	<p>with sensory-motor training. To plan sensory-motor training.</p> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenting differences and similarities between different types of endurance performance.</li> <li>• Presenting typical limitation mechanisms for specific type of endurance.</li> <li>• Presenting typical characteristics of different training methods for improving endurance performance.</li> <li>• Estimation of endurance by using laboratory and field tests, adopted for specific sports disciplines.</li> <li>• Learning how to critically used GPS – heart rate and personal lactate measuring devices in endurance training.</li> <li>• Learning »how endurance training works«.</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <p>Students will attain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• the background information for motor performance, control and effective skill learning</li> <li>• the training methodology for development of coordination</li> <li>• the ability to describe and demonstrate exercise and training method for development of coordination</li> <li>• the diagnostic methods associated with training for coordination</li> <li>• the ability to plan coordination training</li> </ul>
---	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje temeljnih značilnosti gibalnih sposobnosti (biološki pristop) in na njih zasnovanih vadbenih metod in njihovih učinkov ter vrednotenje</li> <li>• Poznavanje značilnosti kondicijske vadbe za zdrave odrasle osebe (glavni cilj) in mlade.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge of the basic characteristics of physical fitness (biological approach) and the training methods and their effects, as well as the evaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowing the characteristics of fitness training for healthy adults (main goal) and young people.</li> </ul>
---	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, laboratorijske vaje, metodične vaje, delavnice, seminar</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, laboratory exercises, methodical exercises, workshops, seminar</p>
---	--

<p><b>Načini ocenjevanja:</b></p> <p>Vsak vsebinski sklop v okviru predmeta ima svoj parcialni izpit. Pogoji za opravljanje teoretičnega izpita je ustrezna prisotnost na vajah in/oziroma opravljena seminarska naloga. Teoretični izpit: 5 negativna ocena, 6-10 pozitivna ocena Praktični izpit: ocenjuje z opravi ali ni opravi, vsi elementi morajo biti ocenjeni z opravi. Seminarska naloga: opravi/ni opravi. Skupno oceno predmeta prestavlja povprečna ocena vseh vsebinskih sklopov predmetov. Vsi parcialni izpiti imajo enak delež.</p>	<p><b>Delež/Weight</b></p>	<p><b>Assessment:</b></p> <p>Each content module within a subject has a partial exam. The condition for taking the theoretical examination is the appropriate attendance at the exercises and/or the completed seminar work. Theoretical examination: 5 negative grades, 6-10 positive grades. Practical examination: single elements are evaluated as completed/ not completed. For completing the practical examination, all the elements must be evaluated as completed. Seminar work: completed / not completed. The overall assessment of the subject represents the</p>
--	----------------------------	---

	average grade of all content sets of subjects. Each partial exam has equal share.
--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:****Prof. dr. Vojko Strojnik**

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1989
- ustanovitelj in vodja laboratorija za biomehanske meritve na Fakulteti za šport, Ljubljana
- redni profesor za področje Antropološka kineziologija, Univerza v Ljubljani, 2001-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2004-
- nacionalni koordinator evropske tematske mreže THENAPA II (vadba starostnikov), od 2004-
- član znanstvenega odbora EISCSA (evropsko interdisciplinarno združenje za klinične in športne aplikacije – bivše mednarodno združenje za izokinetiko)
- skupno preko 2 leti raziskovalnih obiskov na Univerzi Freiburg v Nemčiji (Inštitut za šport in športno znanost, prof. Gollhofer) in Univerzi Jyväskylä na Finskem (Fakulteta za šport, prof. Komi) 1990- 2007
- objavljena predavanja:
- Univerze Jyväskylä, Freiburg, Stuttgart, Zagreb, 1994-
- evropski podiplomski intenzivni tečaj - predavanje in demonstracija: Neuromuscular adaptation to training and fatigue, Jyväskylä, Finska, 1999
- objavljeno predavanje, kongres mednarodnega združenja za biomehaniko športa, Brazilija, 2007
- objavljeno predavanje, mednarodni kongres SPORTMEDICA 2008, Luxembourg
- »Vadba za moč starejših oseb«, objavljeno predavanje, mednarodna konferenca »Teorija in praksa posebne telesne aktivnosti«, 2011, Varšava, Poljska
- nosilec 7 raziskovalnih projektov, sofinanciranih s strani ministrstva za znanost oziroma ARRS
- vodja programske skupine »Bio-psiho-socialni konteksti kineziologije«, od 2012 naprej
- Izbrana bibliografija:

ŠARABON, Nejc, PALMA, Polona, VENGUST, Rok, STROJNIK, Vojko. Effects of trunk functional stability training in subjects suffering from chronic low back pain : a pilot study = Učinkovitost senzorično-motorične stabilizacijske vadbe trupa pri pacientih s kronično bolečino v ledvenem delu hrbtenice : pilotska študija. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2011, vol. 17, no. 2, str. 25-37, ilustr., graf. prikazi. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/053953\\_218\\_%20sarabon.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/053953_218_%20sarabon.pdf). [COBISS.SI-ID 2092755]

DOLENEC, Aleš, STROJNIK, Vojko. Leg strength in competitive alpine skier's. V: KORKUSUZ, Feza (ur.), ERTAN, Hayri (ur.), TSOLAKIDIS, Elias (ur.). [Sport science: where the cultures meet] : book of abstracts. [Köln]: European College of Sport Science, 2010, str. 606. [COBISS.SI-ID 3839409]

ŠARABON, Nejc, PALMA, Polona, VENGUST, Rok, STROJNIK, Vojko. Effects of trunk functional stability training in subjects suffering from chronic lower back pain. V: Slovenia 2010 Spine Symposium, April 9-10, 2010, Ljubljana, Slovenia. Final program and abstracts. [Ljubljana: UMC, Department of orthopaedic surgery: Slovenian spine society], 2010, str. 47. [COBISS.SI-ID 3796657]

MESKO, Maja, STROJNIK, Vojko, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. The effect of listening to techno music on reaction times to visual stimuli. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, ISSN 1212-1185, 2009, vol. 39, no. 1, str. 67-73, tabele. [COBISS.SI-ID 3693745]

STROJNIK, Vojko. Relation between conditioning and technical training in high performance sports. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2008, vol. 16, no. 3, str. 171-172. [COBISS.SI-ID 3411633]

ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3519665]

STROJNIK, Vojko. Conditioning and sprinting technique. V: MENZEL, Hans-Joachim (ur.), CHAGAS, M.H. (ur.). Proceedings of the 25th International Symposium on Biomechanics in sports : papers list. [S.l.]: [s.n.], 2007, 4 str. (PDF), ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3111857]

ŠARABON, Nejc, PALMA, Polona, STROJNIK, Vojko. Trunk stability training in chronic lumbago. V: 11th annual Congress of the European College of Sport Science, 5-8 July, Lausanne. HOPPELER, Hans (ur.), et al. Book of abstracts. Cologne: Sportverlag Strauss, 2006, str. 435. [COBISS.SI-ID 2876593]

STROJNIK, Vojko, JUSTIN, Igor, ŠARABON, Nejc. Strength training may improve precision: should the basketball players do bench-press. V: 5th International conference for strength training for sport, health, aging and rehabilitation. AAGAARD, Per (ur.). [Strength training for sport, health, aging and rehabilitation : abstracts. Odense: University of southern Denmark, 2006, str. 185-186, ilustr. [COBISS.SI-ID 2809265]

ŠARABON, Nejc, STROJNIK, Vojko, PALMA, Polona. Effects of an 8-week trunk stability training in people suffering from chronic low back pain. V: Annual Thera-Band Research Advisory Committee Meeting Las Vegas, Nevada USA. Bringing evidence to practice : annual research abstracts 2004-2005 : proceedings

from the 2005 annual Thera-Band research advisory committee meeting Las Vegas, Nevada USA. [S.l.]: Thera-Band Academy: The Hygenic Corporation, 2005, str. 14. [COBISS.SI-ID 2612145]

TOMAŽIN, Katja, JEREB, Blaž, ULAGA, Maja, STROJNIK, Vojko. Could explosive concentric contraction induce high-frequency fatigue?. V: 4th International Scientific Conference on Kinesiology "Science and Profession - Challenge for the Future", Opatija, Croatia, September 7-11, 2005. MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). Science and profession - challenge for the future : proceedings book. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 2005, str. 848-851. [COBISS.SI-ID 2508465]

STROJNIK, Vojko. Vadba za moč in propriocepcijo v rehabilitaciji. V: Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. VIDMAR, Jože (ur.), et al. Zbornik predavanj = Abstract book. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004, str. 37-40, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2225073]

DOLENEC, Aleš, ŠARABON, Nejc, TOMAŽIN, Katja, STROJNIK, Vojko. Effect of strength training on sprinting technique. V: PRAAGH, Emmanuel van (ur.). 9th Annual Congress of the European College of Sport Science, July 3-6, 2004, Clermont-Ferrand, France : Book of abstracts - long version. [S. l.: s. n., 2004], 1 str., graf. prikaza. [COBISS.SI-ID 2127025]

STROJNIK, Vojko, VENGUST, Rok. Effect of strength training on chronic low back pain. V: 4th International Conference on Strength Training, 3-7 November 2004, Serres, Greece. Book of abstracts. Serres, Greece: Aristotle University of Thessaloniki, cop. 2004, str. 210-211, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2291377]

STROJNIK, Vojko, ŠARABON, Nejc. Proprioceptivna vadba v rokometu. Trener rokomet, ISSN 1318-7333, 2003, letn. 10, št. 1, str. 25-36, ilustr. [COBISS.SI-ID 6801972]

JEREB, Blaž, STROJNIK, Vojko. Influences of electrical stimulation on static endurance of finger flexor muscles of rock climbers. V: 2nd International Conference on Science & Technology in Climbing & Mountaineering, University of Leeds, 3rd-5th April 2002. Abstracts. Leeds: University of Leeds, 2002, f. 32. [COBISS.SI-ID 2576561]

ŠARABON, Nejc, STROJNIK, Vojko. Feed back information - a tool for better training of ballistic movement. V: 7th Annual Congress of the European College of Sport Science, Athens, 24-28 July, 2002. KOSKOLOU, Maria (ur.), GELADAS, Nickos (ur.), KLISSOURAS, Vassilis (ur.). Proceedings. Athens: European College of Sport Science, 2002, vol. 2, str. 1099 (O1179). [COBISS.SI-ID 1576881]

VENGUST, Rok, STROJNIK, Vojko, PAVLOVČIČ, Vinko, ANTOLIČ, Vane, ZUPANC, Oskar. The effect of proprioceptive training in patients with recurrent dislocation of the patella. Cellular and molecular biology letters, ISSN 1689-1392, 2002, vol. 7, no. 2, str. 379-380. [COBISS.SI-ID 3079601]

JEREB, Blaž, STROJNIK, Vojko. High frequency fatigue appearing after maximal hopping. Kinesiology, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2001, vol. 33, št. 2, str. 159-167, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1345969]

ŠARABON, Nejc, STROJNIK, Vojko. Effects of power training on force development. V: MESTER, Joachim (ur.), et al. Perspectives and profiles : book of abstracts. Cologne: Sport und Buch Strauss, 2001, str. 476, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 1202609]

VENGUST, Rok, STROJNIK, Vojko, PAVLOVČIČ, Vinko, ANTOLIČ, Vane, ZUPANC, Oskar. The effect of electrostimulation and high load exercises in patients with patellofemoral joint dysfunction. A preliminary report. Pflügers Archiv, ISSN 0031-6768, 2001, letn. 442, št. 6, suppl. 1, str. R153-154. [COBISS.SI-ID 13649113]

**prof. dr. Anton Ušaj**

- Doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1990
- Predstojnik Laboratorija za biodinamiko (tudi ustanovitelj), Fakulteta za šport, Ljubljana 1985, dalje
- Gostujoči profesor na Univerzi v Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb, Hrvaška, 1987, dalje, vsaki 2 leti
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Maximal lactate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Nonhematological adaptations of altitude training (2017)
- Raziskovalno delo na University of California, Berkeley, Laboratory of Biodynamics (prof. Dr. George A. Brooks) (1993 in 1994, s presledki).
- Raziskovalno delo na Facolta telesny vichovi, Karlova Univerza, Praga, Češka republika (1991) (dr Eva Mackova)
- Nosilec raziskovalnih projektov financiranih od ministrstva za znanost ali ARRS: L3 8971 1997-1999 Značilnosti območja stacionarnega stanja pri dolgotrajnem naporu L3 1294 1999-2001 Učinek metode z neprekinjenim naporom na vzdržljivost
- Vodja raziskovalnih programov, ki jih financira ARRS: (P0-0503-0587) Biologija telesne aktivnosti: 1999-2003
- Član American College of Sports Medicine (1992, dalje)

• American College of Sports Medicine: International Scollar Award (1993)

• Član American Physiological Society (2002, dalje)

IZBRANE REFERENCE:

• Ušaj A: Osnove športnega treniranja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2000

• Ušaj A: Temelji vadbenega procesa, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2011

• Ušaj A, Starc V (1996). Blood pH and lactate kinetics in the assesment of running endurance. *Int J Sports Med*, 17(1); 34-40.

• Usaj A, Kandare F, Starc V (2000). Changes in blood pH, lactate concentration and pulmonary ventilation during incremental testing protocol on cycle rgometer. *Pflugers archiv – European Journal of Physiology*, 439(3); R220-R221.

• Ušaj A., Mackova EV. (1990). Zveza med spremembami treninga, sposobnostmi in fiziološkimi značilnostmi tekačev na 800 m. Inštitut za kineziologijo, Ljubljana in Fakulta telesny vichovy, Praga.

• UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. *Eur. j. appl. physiol.* (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692, ilustr., graf.

• UŠAJ, Anton. Testing of alpinists in normoxic and hypoxic conditions, before and after high-altitude expeditions. *Med. Sportiva (Online)*, 2010, vol. 14, no. 1, str. 1-6, ilustr.

• UŠAJ, Anton. Vzdržljivost pri teku. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 153-166, ilustr. [COBISS.SI-ID 4609201]

• UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez. Muscle oxygenation differences resulting from living at a moderate or high altitude and training at a moderate altitude in already trained xc ski-runners. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIČ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I.* Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 34-37, ilustr.[http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID 4559793]

• UŠAJ, Anton (urednik), KÜPPER, Thomas (urednik), TANNHEIMER, Markus (urednik), ULMER, Hans-Volkhart (urednik). *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport, 2016. 48 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-67-6. [COBISS.SI-ID286139136]

• UŠAJ, Anton. Hypoxia. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 8. [COBISS.SI-ID 4930481]

• UŠAJ, Anton, BURNIK, Stojan. The influence of high-altitude acclimatization on ventilatory and blood oxygen saturation responses during normoxic and hypoxic testing. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 125-133, tabele, ilustr. <http://www.johk.pl/files/10078-50-2016-v50-2016-14.pdf>, [http://www.johk.pl/volume\\_50.html](http://www.johk.pl/volume_50.html), doi: 10.1515/hukin-2015-0149. [COBISS.SI-ID 4862897]

• UŠAJ, Anton, MEKJAVIČ, Igor B., MCDONNELL, Adam, KAPUS, Jernej, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, JAKI MEKJAVIČ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation and cardiorespiratory responses during incremental exercise in children adults. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 38. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/archive/>. [COBISS.SI-ID 30081063]

• UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, OSREDKAR, Joško, VODIČAR, Janez. Nonhematological adaptations using training at moderate altitude. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 31, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930993]

• UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]

**izr. prof. dr. Igor Štirn**

• nosilec izbirnega predmeta Dviganje uteži

• trener vaterpola (otroci, kadeti, mladinci in člani tako v klubskih domačih in mednarodnih ter reprezentančnih projektih)

• strokovno delo za Vaterpolsko zvezo Slovenije, Košarkarsko zvezo Slovenije, Golf zvezo Slovenije in Zvezo Olimpijskega dviganja uteži Slovenije

- vodja/nosilec programov usposabljanja Trenerjev olimpijskega dviganja uteži.
- ŠTIRN, Igor, DOLENEC, Aleš, STROJNIK, Vojko. Skupne značilnosti posameznih skupin metod vadbe moči. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 165-169, ilustr. [COBISS.SI-ID 5138609]
- STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor, DOLENEC, Aleš. Struktura moči kot izhodišče vadbe za moč. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 153-158, ilustr. [COBISS.SI-ID 5138097]
- DOLENEC, Aleš, ŠTIRN, Igor, STROJNIK, Vojko. Metode vadbe moči. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 159-164, ilustr. [COBISS.SI-ID 5138353]
- ŠARABON, Nejc, ŠTIRN, Igor. Proprioception training for shoulder. V: ŠARABON, Nejc (ur.). Shoulder & sports : injuries, prevention, movement control, rehabilitation : 16th to 17th June 2006, Šmarješke Toplice, Slovenia. Ljubljana: Združenje rokometnih trenerjev Slovenije. 2006, str. 133-139, ilustr. [COBISS.SI-ID 2739377]
- GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The maximal mechanical capabilities of leg extensors muscles to generate velocity and power improve at altitude. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1533-4287, Feb. 2018, iss. 2, str. 475-481, ilustr. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27537408>, [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/The\\_maximal\\_mechanical\\_capabilities\\_of\\_leg.96345.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/The_maximal_mechanical_capabilities_of_leg.96345.aspx), doi: 10.1519/JSC.0000000000001592. [COBISS.SI-ID 4917169], [JCR, SNIP]
- GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, CALDERÓN, Carmen, BONITCH-GÓNGORA, Juan, TOMAŽIN, Katja, ŠTRUMBELJ, Boro, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The effect of an altitude training camp on swimming start time and loaded squat jump performance. PloS one, ISSN 1932-6203, 2016, vol. 17, iss. 7, tabele, graf. prikazi. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965075/pdf/pone.0160401.pdf>, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0160401>, doi: 10.1371/journal.pone.0160401. [COBISS.SI-ID 4916913], [JCR, SNIP]
- ŠTIRN, Igor, JARM, Tomaž, KAPUS, Venceslav, STROJNIK, Vojko. Evaluation of muscle fatigue during 100-m front crawl. European journal of applied physiology, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2011, vol. 111, no. 1, str. 101-113, ilustr., graf. prikazi. [http://www.springerlink.com/content/qr430p3q080j14u/fulltext.pdf\\_](http://www.springerlink.com/content/qr430p3q080j14u/fulltext.pdf_), doi: 10.1007/s00421-010-1624-2. [COBISS.SI-ID 3881905], [JCR, SNIP]
- GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. Predicting vertical jump height from bar velocity. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], 2015, vol. 14, str. 256-262, tabele. <http://www.jssm.org/abstresearch.php?id=jssm-14-256.xml>, <http://www.jssm.org/research.php?id=jssm-14-256.xml>. [COBISS.SI-ID 4628913], [JCR, SNIP]
- GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, STROJNIK, Vojko, PADIAL, Paulino, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FERICHE, Belén. Comparison of the force-, velocity-, and powertime curves recorded with a force plate and a linear velocity transducer. Sports biomechanics, ISSN 1476-3141, Sept. 2016, vol. 15, no. 3, str. 329-341, ilustr. <http://dx.doi.org/10.1080/14763141.2016.1161821>, doi: 10.1080/14763141.2016.1161821. [COBISS.SI-ID 4916657], [JCR, SNIP]
- GARCÍA RAMOS, Amador, PADIAL, Paulino, GARCÍA-RAMOS, Miguel, CONDE-PIPÓ, Javier, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, ŠTIRN, Igor, FERICHE, Belén. Reliability analysis of traditional and ballistic bench press exercises at different loads. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2015, vol. 47, str. 51-59, tabele, ilustr. <http://www.johk.pl/files/10078-47-2015-v47-2015-06.pdf>, [http://www.johk.pl/volume\\_47.html](http://www.johk.pl/volume_47.html), doi: 10.1515/hukin-2015-0061. [COBISS.SI-ID 4748721], [JCR, SNIP]
- GARCÍA RAMOS, Amador, TOMAŽIN, Katja, FERICHE, Belén, STROJNIK, Vojko, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. The relationship between the lower-body muscular profile and swimming start performance. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 157-165, tabele. <http://www.johk.pl/files/10078-50-2016-v50-2016-17.pdf>, [http://www.johk.pl/volume\\_50.html](http://www.johk.pl/volume_50.html), doi: 10.1515/hukin-2015-0152. [COBISS.SI-ID 4860593], [JCR, SNIP]
- ZORKO, Nejc, ŠKARABOT, Jakob, GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor. The acute effect of self-massage on the short-term recovery of muscle contractile function = Akutni učinek samomasaže na kratkoročno regeneracijo mišične zmogljivosti. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2016, vol. 22, no. 3, str. 31-40, ilustr. [COBISS.SI-ID 5086129]
- ŠKARABOT, Jakob, BEARDSLEY, Chris, ŠTIRN, Igor. Comparing the effects of self-myofascial release

with static stretching on ankle range-of-motion in adolescent athletes. *International journal of sports physical therapy*, ISSN 2159-2896, April 2015, vol. 10, no. 2, str. 203-212, ilustr., tabele.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4387728/pdf/ijspt-04-203.pdf>,

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25883869>. [COBISS.SI-ID 4664497]

BAVDEK, Rok, ŠTIRN, Igor, DOLENEC, Aleš. Primerjava odzivne moči med različnimi tipi košarkaric slovenske članske in mladinske reprezentance. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 91-97, ilustr. [COBISS.SI-ID 4606385]

ŠTIRN, Igor, JARM, Tomaž, STROJNIK, Vojko. Evaluation of the mean power frequency of the EMG signal power spectrum at endurance levels during fatiguing isometric muscle contractions = Vrednotenje najnižje srednje frekvence močnostnega spektra EMG signala med utujajočim izometričnim mišičnim naprezanjem. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2008, letn. 14, št. 1, str. 28-38, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3351985]

ŠTIRN, Igor. Vrednotenje mišičnega utrujanja z analizo površinskega elektromiograma : doktorska disertacija. Ljubljana: [I. Štirn], 2009. 138 f., ilustr., preglednice. <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22M00010StirnIgor.pdf>. [COBISS.SI-ID 248114688]

ŠTIRN, Igor. Ugotavljanje utrujenosti mišic med plavanjem na 100 metrov : magistrska naloga. Ljubljana: [I. Štirn], 2006. 89 f., ilustr. [COBISS.SI-ID 227076608]

#### **doc. dr. Aleš Dolenc**

MAV, Primož, DOLENEC, Aleš. Vpliv vaje kratko stopalo na vzdolžni stopalni lok pri triatloncih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2020, letn. 68, št. 1/2, str. 60-64, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 20744963]

ŽARGI, Miha, DOLENEC, Aleš. Vpliv tekaškega treninga na moč trupa pri rekreativnih tekačih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 144-147, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636785]

DOLENEC, Aleš, MEDVED, Rok. Razumevanje navodil za velikost raztega pri vadbi gibljivosti. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 185-188, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5638577]

DOLENEC, Aleš, MILINOVIĆ, Ivan, BABIĆ, Vesna, DIZDAR, Dražan. Test UHCJ20m - measurement procedure standardization and metric characteristics determination. *Sensors*. July 2020, vol. 20, iss. 14, art. 3971, str. 1-10, ilustr. ISSN 1424-8220. <https://www.mdpi.com/1424-8220/20/14/3971>, DOI: 10.3390/s20143971. [COBISS.SI-ID 23856387], [JCR, SNIP, WoS do 22. 9. 2020: št. , , Scopus do 22. 9. 2020: št. , ]

BAVDEK, Rok, ZDOLŠEK, Anže, STROJNIK, Vojko, DOLENEC, Aleš. Peroneal muscle activity during different types of walking. *Journal of foot and ankle research*. 2018, vol. 11, art. 50, 9 str., ilustr. ISSN 1757-1146. <https://jfootankleres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13047-018-0291-0>, <https://jfootankleres.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13047-018-0291-0>, DOI: 10.1186/s13047-018-0291-0. [COBISS.SI-ID 5365937], [JCR, SNIP, WoS do 13. 9. 2020: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, Scopus do 29. 12. 2019: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1]

ZDOLŠEK, Anže, BAVDEK, Rok, DOLENEC, Aleš. Comparison of evertor muscle activity between foot eversion and external rotation. V: DOUPONA, Mojca. *Youth sport : proceedings of the 8th Conference for Youth Sport*, Ljubljana, [9-10 December] 2016. Ljubljana: Faculty of Sport, 2016. Str. 169-174, ilustr. ISBN 978-961-6843-78-2. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/>. [COBISS.SI-ID 5104305]

PLAZAR, Patricija, STROJNIK, Vojko, DOLENEC, Aleš. Choice of appropriate running shoes as a way of preventing running injuries. V: DOUPONA, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : proceedings of the 7h [!] Conference for Youth Sport*, [in Ljubljana 12-13 December 2014]. Ljubljana: Faculty of Sport, 2015. Str. 236-241, ilustr. ISBN 978-961-6843-59-1. [COBISS.SI-ID 4691121]

DOLENEC, Aleš, BABIĆ, Vesna, KOLIĆ, L., STROJNIK, Vojko. A comparison of ground reaction forces between barefoot and shod race walking. V: DOUPONA, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : proceedings of the 7h [!] Conference for Youth Sport*, [in Ljubljana 12-13 December 2014]. Ljubljana: Faculty of Sport, 2015. Str. 55-60, ilustr. ISBN 978-961-6843-59-1. [COBISS.SI-ID 4687025]

SVETINA, Mojca, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor, DOLENEC, Aleš. Electric activity of core (abdominal) muscles during abdomen tension on the ball. V: DOUPONA, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : proceedings of the 7h [!] Conference for Youth Sport*, [in Ljubljana 12-13 December 2014]. Ljubljana: Faculty of Sport, 2015. Str. 108-114, ilustr. ISBN 978-961-6843-59-1. [COBISS.SI-ID 4687793]

DOLENEC, Aleš. One training session per week can improve fitness level in elderly with diabetes type 2. V: 11th European Congress of Sports Medicine Portorose, 3-5 October 2019. Torino: Minerva medica, 2019. Str. 80. *Medicina dello sport*, Vol. 72, suppl. 1, no. 3, Sept. 2019. ISSN 0025-7826.



<https://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/index.php>. [COBISS.SI-ID 5611953]  
BAVDEK, Rok, DOLENEC, Aleš. Effect of 12-week evertor and invertor strength training on medial and lateral inclined walk. V: BUNC, Václav (ur.), TSOLAKIDIS, E. (ur.). Book of abstracts. 24th Annual congress of the European college of sport science, 3 - 6 July 2019, Prague. Prague: European College of Sport Science, 2019. Str. 341. ISBN 978-3-9818414-2-8.

[https://www.dropbox.com/s/7z3xr5rblm5l069/Prague\\_BOA\\_Web.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/7z3xr5rblm5l069/Prague_BOA_Web.pdf?dl=0). [COBISS.SI-ID 5573553]  
BAVDEK, Rok, DOLENEC, Aleš, ZDOLŠEK, Anže, STROJNIK, Vojko. The comparison of biomechanic differences in EMG activity of calf muscles at different types of walking. V: BACA, Arnold (ur.). Crossing borders through sport science : book of abstracts. 21st Annual Congress of the European College of Sport Science, 6th - 9th July, 2016, Vienna, Austria. Vienna: European College of Sport Science = ECSS, 2016. Str. 251. ISBN 978-3-00-053383-9. [COBISS.SI-ID 4919473]

**izr. prof. dr. Katja Tomažin**

TOMAŽIN, Katja, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén, GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Neuromuscular adaptations in elite swimmers during concurrent strength and endurance training at low and moderate altitudes. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, Mar. 2020, str. 1-9.

TOMAŽIN, Katja, MORIN, J.B., MILLET, Guillaume Y. Etiology of neuromuscular fatigue after repeated sprints depends on exercise modality. *International journal of sports physiology and performance*, ISSN 1555-0273, 2017, vol. 12, no. 7, str. 878-885.

GIRARD, Oliver, BROCHERIE, Franck, TOMAŽIN, Katja, FAROOQ, A., MORIN, J.B. Changes in running mechanics over 100-m, 200-m and 400-m treadmill sprints. *Journal of biomechanics*, ISSN 0021-9290. [Print ed.], Jun. 2016, iss. 9, str. 1490-1497.

TOMAŽIN, Katja, MORIN, J.B., STROJNIK, Vojko, PODPEČAN, Ana, MILLET, Guillaume Y. Fatigue after short (100-m), medium (200-m) and long (400-m) treadmill sprints. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2012, vol. 112, no. 3, 1027-1036.

TOMAŽIN, Katja, MILLET, Guillaume Y., ULAGA, Maja, JEREB, Blaž, STROJNIK, Vojko. Peripheral alterations after two different concentric power protocols. *European journal of sport science*, ISSN 1746-1391, 2011, vol. 11, issue 5, str. 327-333.

TOMAŽIN, Katja, VERGES, Samuel, DECORTE, Nicolas, OULERICH, Alain, MAFFIULETTI, N.A., MILLET, Guillaume Y. Fat tissue alters quadriceps response to femoral nerve magnetic stimulation. *Clinical neurophysiology*, ISSN 1388-2457. [Print ed.], 2011, vol. 122, no. 4, str. 842-847.

TOMAŽIN, Katja, VERGES, Samuel, DECORTE, Nicolas, OULERICH, Alain, MILLET, Guillaume Y. Effects of coil characteristics for femoral nerve magnetic stimulation. *Muscle & nerve*, ISSN 0148-639X, mar. 2010, vol. 41, issue 3, str. 406-409.

MORIN, J.B., TOMAŽIN, Katja, SAMOZINO, Pierre, EDOUARD, Pascal, MILLET, Guillaume Y. High-intensity sprint fatigue does not alter constant-submaximal velocity running mechanics and spring-mass behavior. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2012, vol. 112, no. 4, str. 1419-1428.

FOURCHET, Francois, MILLET, Grégoire P., TOMAŽIN, Katja, GUEX, Kenny, NOSAKA, Ken, EDOUARD, Pascal, DEGACHE, Francis, MILLET, Guillaume Y. Effects of a 5-h hilly running on ankle plantar and dorsal flexor force and fatigability. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2012, vol. 112, no. 7, str. 2645-2652.

MILLET, Guillaume Y., TOMAŽIN, Katja, VERGES, Samuel, VINCENT, Christopher, BONNEFOY, Regis, BOISSON, Renée-Claude, GERGELÉ, Laurent, FÉASSON, Léonard, MARTIN, Vincent.

Neuromuscular consequences of an extreme mountain ultra-marathon. *PloS one*, ISSN 1932-6203, 2011, vol. 6, issue 2, tabele, graf. prikazi, 14 str. (PDF).

MORIN, J.B., SAMOZINO, Pierre, EDOUARD, Pascal, TOMAŽIN, Katja. Effect of fatigue on force production and force application technique during repeated sprints. *Journal of biomechanics*, ISSN 0021-9290. [Print ed.], 2011, vol. 44, no. 15, str. 2719-2723.

MORIN, J.B., TOMAŽIN, Katja, EDOUARD, P., MILLET, Guillaume Y. Changes in running mechanics and spring-mass behavior induced by a mountain ultra-marathon race. *Journal of biomechanics*, ISSN 0021-9290. [Print ed.], 2011, vol. 44, no. 6, str. 1104-1107.

## KONDIICIJSKA PRIPRAVA 2

### UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Kondicijska priprava 2
<b>Course title:</b>	Conditioning 2
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042738
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1162

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	30	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Branko Škof, prof. dr. Milan Čoh

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

#### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Pogoj za vključitev v delo je vpis v 3. letnik študija.  
Pogoj za opravljanje študijskih obveznosti - hitrost:

- Osnovna oprema,
- Merilec srčnega utripa,
- Delovni zvezek,
- Predpisana literatura.

#### Prerequisites:

Enrolment in 3rd year of study.  
Speed:

- Basic equipments,
- Heart rate monitor,
- Workbook,

Required literature.

#### Vsebina:

Modul HITROST  
Študentje spoznajo hitrost kot biomotorično sposobnost v kondicijskem treningu športnikov z vidika neuro-fizioloških dejavnikov, metodike treninga, metod, načrtovanja, izvajanja in diagnostike vadbe.

- Hitrost kot biomotorična sposobnost,
- Razvoj hitrosti z vidika neuro mišičnega sistema,
- Biomehanski vidiki razvoja hitrosti,
- Dinamika razvoja hitrosti z vidika biološkega razvoja,

#### Content (Syllabus outline):

Modul SPEED  
Students learn about the speed and the ability to biomotoric Fitness training athletes from the perspective of neuro-physiological factors, methodology of training, methods, planning, implementation and diagnostic training.

- Speed as biomotoric ability
- Development of speed in terms of neuro muscular system,
- Biomechanical Aspects of speed,
- Dynamics of development speed in terms of

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitrost v povezanosti z ostalimi biomotoričnimi sposobnostmi (moč, koordinacija, fleksibilnost, vzdržljivost),</li> <li>• Hitrostni potencial,</li> <li>• Pojavne oblike hitrosti – latentna struktura hitrosti,</li> <li>• Hitrost reakcije – anticipacija,</li> <li>• Startna akceleracija,</li> <li>• Maksimalna hitrost,</li> <li>• Vzdržljivost v hitrosti,</li> <li>• Metode in sredstva razvoja posameznih tipov hitrosti,</li> <li>• Metodika vadbe posameznih tipov hitrosti,</li> <li>• Ekstenzivni in intenzivni intervalni trening,</li> <li>• SAQ metoda razvoja hitrosti ,</li> <li>• Agilnost,</li> <li>• Tipologija agilnosti,</li> <li>• Metodika razvoja agilnosti,</li> <li>• Metode in sredstva razvoja agilnosti,</li> <li>• Agilnost in kontrola gibanja,</li> <li>• Značilnosti razvoja hitrosti v monostrukturnih in polistrukturnih športih,</li> <li>• Načrtovanje hitrosti v monostrukturnih in polistrukturnih športih,</li> <li>• Metodologija in tehnologija diagnosticiranja hitrosti.</li> </ul> <p>Modul VADBA MLADIH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vloga in pomen športa za mlade (biološki, psihosocialni in kulturni učinki)</li> <li>• Različni koncepti športa mladih <ul style="list-style-type: none"> <li>• »Vzgojno-rekreativni« šport mladih</li> <li>• Selektivni /tekmovalni šport otrok in mladine</li> </ul> </li> <li>• Izbor in proces razvoja mladih talentov v selekcijskem športu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postopki izbora talentiranih otrok za šport</li> <li>• Faze razvoja športne ustvarjalnosti</li> <li>• Nekatere dileme začetnega izbora in dela z mladimi v športu</li> <li>• Vloga staršev</li> </ul> </li> <li>• Vzgojne naloge in ravnanja trenerja pri delu z mladimi športniki <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrednotenje uspeha pri mladih v športu</li> <li>• Razvoj odnosa do tekmovanja</li> <li>• Vzgojne naloge pri delu z mladimi športniki</li> </ul> </li> <li>• Biološki razvoj in športna vadba <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koledarska in biološka starost</li> <li>• Ocenjevanje telesne rasti in spolnega razvoja</li> <li>• Značilnosti morfološkega razvoja v celoti in posameznih segmentov (mišični sistem, kostni sistem, maščobno tkivo)</li> <li>• Gibalna učinkovitost otrok in mladostnikov z različno dinamiko biološkega razvoja</li> <li>• Gibalni razvoj</li> <li>• Značilnosti razvoja kontrole gibanja (razvoj živčnega sistema) v različnih razvojnih obdobjih</li> </ul> </li> </ul>	<p>biological development,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speed in connection with other biomotoric abilities (strength, coordination, flexibility, endurance)</li> <li>• Velocity potential,</li> <li>• Forms and speed - speed of latent structure,</li> <li>• The speed of the reaction - anticipation,</li> <li>• Starting acceleration,</li> <li>• Maximum speed</li> <li>• Durability in speed,</li> <li>• Methods and means of developing certain types of speed</li> <li>• it is based on various types of exercise speed,</li> <li>• Extensive and intensive interval training,</li> <li>• SAQ method development speed,</li> <li>• agility,</li> <li>• Typology of agility,</li> <li>• it is based on the development of agility,</li> <li>• Methods and means of developing agility,</li> <li>• agility and control of movements,</li> <li>• Characteristics of development speed and monostructured polystructural sports</li> <li>• Design speed monostructured and polystructural sports</li> <li>• Methodology and technology of diagnosing speed.</li> </ul>
--	--

- Značilnosti razvoja sposobnosti produkcije mišične sile

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### HITROST:

- Čoh, M. (2010). Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika, Ljubljana, Fakulteta za šport
- Čoh, M., in sod. (2009). Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov, Ljubljana. Inštitut za kineziologijo.
- Abernethy, B., in sod. (2005). The biophysical foundation of human movement. Data Status
- Dintiman G, Ward B. (2003). Sports Speed, Human Kinetics Champaign IL.
- Beachle T. (1994). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, Champaign IL.
- Brown, L., Ferrigno, V., Santana J. (2000). Training for Speed, Agility and Quickness. Human Kinetics, Champaign IL.
- Young W., Farrow D. (2006). A Review of Agility : Practical Applications for Strength and Conditioning. Strength and Conditioning Journal, 28 (5).
- Bompa T. (2000). Total Training for Young Champions, Human Kinetics, Champaign IL.
- Bompa T. (1999). Periodization - Theory and Methodology of Training, Human Kinetics IL.
- Čoh M. (2006). Hitrost – interna skripta, Fakulteta za šport.
- Čoh M. (2014). Power Point gradivo.
- Malina, R. (2006). Growth and maturation of child and adolescent track and field athletes. Centro Studi & Ricerche, Fidal.
- Morrow J. (2005). Measurement and valuation in Human Performance, Human Kinetics, Champaign, IL.
- Škof B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov, Fakulteta za šport.

#### VADBA MLADIH:

1. 7. ZABUKOVEC, Vlasta, BOBEN, Dušica, ŠKOF, Branko, CECIĆ ERPIČ, Saša. Stili vodenja pri športnih pedagogih. V: *Otrok v gibanju : zbornik izvalčekov in prispevkov : 3. mednarodni simpozij : abstracts and proceedings : 3rd international symposium, Kranjska gora, Slovenija, 2004.* [Elektronska izd.]. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004, 7 str., tabele, graf. prikaz.

Branko Škof in sod. (2016). ŠPORT PO MERI OTROK IN MLADOSTNIKOV (2. dopolnjena izdaja). Ljubljana: Fakulteta za šport (I., II. in III. del v celoti)

2. Thomas W. Rowland (2002). DEVELOPMENTAL EXERCISE PHYSIOLOGY. Human Kinetics
  - Poglavje: Maturation of Aerobic Fitness
  - Poglavje: The plasticity of Aerobic Fitness
  - Poglavje: Response to Endurance Exercise: Cardiovascular System
  - Poglavje: Response to Endurance Exercise: Ventilation
  - Poglavje: Response to Endurance Exercise: Peripheral Factors
  - Poglavje: Submaximal Energy expenditure
  - Poglavje: The developmental of Anaerobic Fitness
  - Poglavje: The developmental of Muscular Strength
3. Robert M. Malina, C Bouchard in Or-Bar (2004). GROWTH, MATURATION AND PHYSICAL ACTIVITY. Human Kinetics
  - Poglavje: Somatic Growth
  - Poglavje: Timing and Sequence of Changes in Growth, Maturation and Performance During Adolescence
  - Poglavje: Endocrine Regulation of Growth and Maturation
4. Jack H. Wilmore, D.L. Costill (1994). PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE. Human Kinetics
  - Poglavje: Growth; Developmental and the Young Athlete (str. 400 – 421)
5. Thomas Gordon (1983). TRENING VEČJE UČINKOVITOSTI ZA UČITELJE. Svetovalni center, Ljubljana
6. BOBEN, Dušica; ZABUKOVEC, Vlasta. Situacijsko vodenje in njihova uporaba pri delu športnih pedagogov. V: *Razvojne smernice športne vzgoje : zbornik referatov.* Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2002, str. 40-46, graf. prikaz.

8. Bruce Abernethy, V. Kippers (1996). THE BIOPHYSICAL FOUNDATIONS OF HUMAN MOVEMENT. Human Kinetics; Poglavlja: o motorični kontroli, razvoju živčnega sistema
9. Oded Bar –OR (1996). THE CHILD AND ADOLESCENT ATHLETE. Blacwell Science
10. A. Dirix, H.G. Knuttgen, K. Tittel (1988). THE OLIMPIC BOOK OF SPORTS MEDICINE . . Blacwell Science. Poglavlje : Trening otrok in mladine
11. Jane Bluestein (1999). KAKO PRISLUHNITI OTROKOVIM ČUSTVOM. Institut za razvijanje osebne kakovosti
12. Branko Škof (2010). SPRAVIMO SE V GIBANJE – za srečo in zdravje gre. Ljubljana: Fakulteta za šport.

#### PROGRAMIRANJE VADBE

1. Vladimir M. Zatsiorsky in William J. Kraemer (2006). SCIENCE AND PRACTICE OF STRENGTH TRAINING. Human Kinetics
2. Tudor O. Bompá in Gregory Haff (2009). PERIODIZATION – THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING. Human Kinetics
3. Thomas Kurz (1998). SCIENCE OF SPORTS TRAINING
4. Inigva Mujika (2005). TAPERING AND PEAKING FOR OPTIMAL PERFORMANCE
5. Tudor O. Bompá in Michael C. Carrera (2005). PERIODIZATION TRAINING FOR SPORTS. Human Kinetics

#### Cilji in kompetence:

##### Hitrost – cilji:

Študentje bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja o vadbi hitrosti v kondicijski pripravi športnikov.

- Seznaniti študente z teoretičnimi in praktičnimi vsebinami vadbe za hitrost,
- Seznaniti študente z fiziološkimi in nevrološkimi podlagami razvoja hitrosti,
- Seznaniti študente z sredstvi in metodami razvoja hitrosti,
- Študente seznaniti z metodiko razvoja hitrosti,
- Seznaniti in usposobiti študente za načrtovanje, izvajanje in kontrolo vadbe hitrosti,
- Pravila za varno vadbo hitrosti.

##### Hitrost - predmetno specifične kompetence:

- Obvladati teoretične osnove razvoja hitrosti , metodiko vadbe in postopke kontrole,
- Spoznati uporabo laboratorijskih in terenskih testov za oceno hitrosti,
- Sposobni izdelati program razvoja hitrosti v določeni športni panogi (specifičnem področju),
- Obvladati osnovne diagnostične teste hitrosti.

##### Vadba mladih – cilji:

- Predstavitev konceptov športne vadbe mladih
- Študenti bodo seznanjeni s problematiko nadarjenosti in talentiranosti v športu in
- Modeli identificiranja talentov v športu
- Seznaniti študente z modeli razvoja talentov v športu
- Spoznali bodo osnovna pedagoška- vzgojna ravnanja trenerjev mladih športnikov
- Na osnovi spoznavanja zakonitosti biološkega razvoja študenti spoznajo vadbene vsebine posameznih obdobij pred in po puberteti

##### Vadba mladih – predmetno-specifične kompetence:

#### Objectives and competences:

--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznajo problematiko identifikacije talentov v športu</li> <li>• Spoznajo modele razvoja športne ustvarjalnosti</li> <li>• Spoznajo najpomembnejše vzgojne naloge in ravnanja trenerja mladih športnikov</li> <li>• Na osnovi poznavanja zakonitosti biološkega razvoja znajo izbrati primerne metode in vsebine za vadbo v različnih starostnih obdobjih</li> </ul> <p><b>Programiranje vadbe – cilji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti spoznajo metodološka izhodišča in orodja za pripravo programov kondicijske vadbe</li> <li>• Seznanijo se z metodami postavljanja tekmovalnih in vadbenih ciljev</li> <li>• Seznanijo se z različnimi principi ciklizacije vadbenih ciklusov in vadbenih nalog</li> <li>• Študenti pridobivajo izkušnje za pripravo vadbenih programov</li> <li>•</li> </ul> <p><b>Programiranje vadbe – predmetno-specifične kompetence:</b></p> <p>Znajo pripraviti celovit program kondicijske priprave v okviru tekmovalnega športa in športa za zdravje.</p>	
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

<p><b>Hitrost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje in razumevanje hitrosti kot ene najpomembnejših biomotoričnih sposobnosti,</li> <li>• Poznavanje metod in sredstev vadbe hitrosti,</li> <li>• Uporaba pridobljenih znanj za strokovno načrtovanje in izvajanje vadbe hitrosti v kondicijski pripravi,</li> <li>• Razumevanje in kritično ovrednotenje metod z vidika njihove praktične uporabnosti.</li> </ul> <p><b>Vadba mladih</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na osnovi poznavanja zakonitosti biološkega razvoja znajo izbrati primerne metode in vsebine za vadbo v različnih starostnih obdobjih</li> <li>• Imajo kritični odnos do nehumanih ravnanj z mladimi športniki (prezgodnja specializacija itd.)</li> <li>• Razumejo pomen osveščanja in izobraževanja vseh dejavnikov v športu otrok in mladostniki (starši, športni funkcionarji itd.)</li> </ul> <p><b>Programiranje vadbe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo pripraviti celovit program kondicijske priprave v okviru tekmovalnega športa in športa za zdravje.</li> </ul>
--

**Intended learning outcomes:**

<p><b>Speed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge and understanding of speed as one of the most important biomotoric skills</li> <li>• Knowledge of methods and means of exercise speed,</li> <li>• Using the acquired knowledge for professional planning and implementation exercise in speed physical preparation,</li> <li>• Understanding and critical evaluation of methods with a view to their practical application.</li> </ul>
---

**Metode poučevanja in učenja:**

<p><b>Hitrost</b></p> <p>Predavanja, vaje, hospitacije, terenska in laboratorijska diagnostika hitrosti, meritve hitrosti športnikov v izbranih športih panogah</p> <p><b>Vadba mladih</b></p> <p>Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi</p>
--

**Learning and teaching methods:**

<p><b>Speed</b></p> <p>Theoretical lectures, exercises – demonstrations, observing, ATVs diagnostics of speed, laboratory diagnosis of speed, speed measurements of athletes in selected sports.</p>
--

<b>Programiranje vadbe</b> Predavanja, seminarji, delavnice, študijski tabor na terenu	
---	--

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight Assessment:

Vsak vsebinski sklop v okviru predmeta ima svoj delni izpit. Načini preverjanja znanja pri predmetu Kondicijska priprava 2 so: pisni izpit, ustno izpraševanje, izdelava seminarske naloge, pedagoški nastop, projekt. Skupno oceno predmeta predstavlja povprečna ocena vseh treh vsebinskih sklopov (modulov) predmetov Kondicijska priprava 2. Pogoji za opravljanje teoretičnega izpita je ustrezna prisotnost na predavanjih in vajah oziroma opravljena seminarska naloga ali sodelovanje na študijskem taboru.		
Teoretični izpit :	60,00 %	
Seminarske naloge :	20,00 %	
Pedagoški nastop	20,00 %	

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

##### Prof. dr. Branko Škof

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1993
- redni profesor, Univerza v Ljubljani, 2007-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2012-
- avtor/soavtor preko 400 bibliografskih zapisov (od tega 65 znanstvenih prispevkov in 5 univerzitetnih učbenikov ali znanstvenih monografij)
- nacionalni trener za teke na srednje in dolge proge pri AZS od 1995 do 2006
- trener številnih tekačev, ki so za reprezentanco Jugoslavije in Slovenije nastopali na velikih mednarodnih tekmovanjih
- strokovni vodja programa rekreativnega teka v Sloveniji pod okriljem časopisne hiše Delo – Polet

##### Izbrana bibliografija:

1. ŠKOF, Branko. Koncepti in pojavne oblike športa mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 60-68.
2. ŠKOF, Branko. Tekmovalni šport mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 70-127.
3. BAČANAC, Ljubica, ŠKOF, Branko. Vzgojne naloge in ravnanja trenerjev/učiteljev pri delu z mladimi v športu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 164-221
4. BAČANAC, Ljubica, ŠKOF, Branko. Starši otrok športnikov. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 222-253.
5. ŠKOF, Branko, KOTNIK, Primož. Biološki razvoj : telesni in spolni razvoj. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 274-303.
6. ŠKOF, Branko, KALAN, Gorazd. Razvoj živčnega sistema. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 304-319.
7. ŠKOF, Branko. Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 344-375.

8. ŠKOF, Branko. Vadba vzdržljivosti. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 602-657.
9. ŠKOF, Branko. Telesna vadba v luči vrhunskih dosežkov. V: KNAP, Bojan (ur.), HORVAT, Matija (ur.). *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Zgornja Kungota: Društvo Forabel. 2014, str. 129-155.
10. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206.
11. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, 2013, vol. 8, issue 319.
12. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
13. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13,
14. AUERSPERGER, I., ULAGA, Maja, ŠKOF, Branko. An expert model for determining success in middle-distance running = Ekspertni model uspešnosti za teke na srednje proge. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2009, vol. 15, no. 2, str. 5-15.
15. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. *Biology of Sport*, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
16. TOMAŽIN, Katja, ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš, ČOH, Milan. Gender-related differences in maximum mechanical power output in short-term activities in children and adolescents = Spolne razlike u maksimalnoj mehaničkoj snazi tijekom kratkotrajnih aktivnosti kod djece i adolescenata. *Collegium antropologicum*, 2008, vol. 32, no. 3, str. 821-828.
17. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. *Journal of strength and conditioning research*, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.
18. ŠKOF, Branko, KROPEJ, Veronika L., MILIĆ, Radoje, PIŠOT, Rado. Vpliv dimenzij sestave telesa na aerobno učinkovitost otrok. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis*, 2006, letn. 16, št. 1, str. 115-120.
19. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. *British journal of sports medicine*, , 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
20. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. *International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622*, 2006, vol. 27, 220-225.
21. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje, PIŠOT, Rado. Ugotavljanje dejavnikov, povezanih z doseganjem platoja VO<sub>2</sub> pri treniranih dečkih. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis, ISSN 1408-533X*, 2005, letn. 15, št. 1, str. 137-14
22. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. The influence of aerobic and anaerobic characteristics of children of different age on achievement of VO<sub>2</sub> plateau. *Biology of Sport*, 2005, vol. 22, no. 1, str. 67-79.
23. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Delež energijskih sistemov pri teku na 600 in 2400 metrov pri otrocih različne starosti. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 3, str. 17-23.
24. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Analiza fiziološkega napora pri testnih tekih na 600 in 2400 metrov pri otrocih in refleksija rezultatov na metodiko vzdržljivostnih aktivnosti v okviru športne vzgoje. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 4, str. 49-54,
25. TOMAŽIN, Katja, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko. Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters = Povezanost morfoloških in motoričnih spremenljivk z uspešnostjo mladih sprinterk v teku na 60 metrov. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.]*, 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 49-56,
26. ŠKOF, Branko. Značilnosti tekmovalnega športa otrok in mladostnikov ter nekatera zdravstvena tveganja mladih v tovrstnem športu = The characteristics of competitive youth sport and different health risks. *Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki]*, 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.



### **Prof. dr. Milan Čoh**

Kondicijsko treniranje – modul hitrost in Modeliranje hitrosti na doktorskem študiju, vodja Katedre za atletiko, vodja Laboratorija za gibalni nadzor, vodja Programske skupine v letih 2008 – 2012, 2014- 2016), član treh mednarodnih znanstvenih projektov, gostujoči profesor na Fakultetah za šport v Torontu, Olomoucu, Zagrebu, Splitu, Novem Sadu, Banja Luki, Sarajevu in Nišu, član uredniškega obora v 5 tujih mednarodnih znanstvenih revijah, sourednik v eni tuji mednarodni znanstveni reviji, imel 12 vabljenih predavanj na mednarodnih kongresih in konferencah. Objavil več kot 600 bibliografskih enot in več kot 80 znanstvenih člankov v mednarodnih znanstvenih revijah, je avtor 5 znanstvenih monografij, 3 visokošolskih učbenikov, član mednarodnega združenja za biomehaniko ISBS. Je zaslužni profesor ( Meritorious Professor) Kineziološke fakultete v Zagrebu.

### **Prof. Milan Coh, Ph.D.**

Good condition training - Modeling module speed and speed on doctoral studies, Head of the Department of Athletics, Head of the Laboratory for motion control, head of the group in the years 2008 - 2012, 2014- 2016), a member of three international scientific projects, a visiting professor at universities for sport Toronto, Olomouc, Zagreb, Split, Novi Sad, Banja Luka, Sarajevo and Nis, member of the editorial pen in 5 foreign international scientific journals, co-editor of a foreign international scientific journal, had 12 invited lectures at international congresses and conferences. Published more than 600 bibliographic units and more than 80 scientific articles in international scientific journals, and is author of 5 monographs, 3 university textbooks, a member of the International Society of Biomechanics ISBS. He is Professor Emeritus (Meritorious Professor) Faculty of Kinesiology in Zagreb.

1. ČOH, Milan TOMAŽIN, Katja, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola. Differences in morphological and biodynamic characteristics of maximum speed and acceleration between two groups of female sprinters. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2007, vol. 24, no. 2, str. 115-128, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3034801](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 9. 12. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
2. ČOH, Milan, TOMAŽIN, Katja, JUHAS, Irina, ČAMERNIK, Jernej. Partenza della velocità e accelerazione daiblocchi. Studio di un caso. *Aleticastudi*, ISSN 0390-6671, luglio/dicembre 2007, anno 38, no. 3-4, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3193009](#)]
3. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. The sprint start: Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic parameters. *New studies in athletics*, ISSN 0961-933X, 2007, vol. 22, no. 3, str. 29-38, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3110065](#)]
4. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Biomechanical analysis of kinematic, dynamic and electromyographic sprint start parameters = Biomechanická analýza kinematických parametrov a electromyografickej aktivity šprintérskeho štartu. V: KAMPMILLER, Tomáš, et al. *Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu : [vedecká monografia]*. Bratislava: ICM Agency, 2008, str. 92-103, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3581873](#)]
5. ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko, SUPEJ, Matej. Comparative biomechanical analysis of the rotational shot put technique. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2008, vol. 32, no. 1, str. 315-321, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3233713](#)], [JCR, SNIP, WoS do 9. 7. 2013: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, normirano št. čistih citatov (NC): 19, [Scopus](#) do 12. 8. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 5, normirano št. čistih citatov (NC): 6]
6. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, KAMPMILLER, Tomáš. Dynamic factors and electromyographic activity in a sprint start. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2009, vol. 26, no. 2, str. 137-147, ilustr. [COBISS.SI-ID [3651249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 6. 5. 2014: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, normirano št. čistih citatov (NC): 2]
7. ČOH, Milan, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar. Kinematische, dynamische und elektromyographische Merkmale des Sprintstarts. *Leistungssport*, ISSN 0341-7387, nov. 2009, jgh. 39, nu. 6, str. 58-62, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3697329](#)]
8. MAĆKAŁA, Krzysztof, MICHALSKI, Ryszard, ČOH, Milan. Asymmetry of step length in relationship to leg strength in 200 meters sprint of different performance levels. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2010, vol. 25, str. 101-108, tabele. [COBISS.SI-ID [3916977](#)], [JCR, SNIP, WoS do 14. 2. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, [Scopus](#) do 17. 4. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
9. ČOH, Milan, ŽVAN, Milan. Biodynamic diagnostic of the explosive power of the lower extremities: a case study. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, ISSN 1212-1428, 2011, vol. 47, no. 1, str. 16-25, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4164273](#)]

- 10.** ČOH, Milan, BRAČIĆ, Mitja, PEHAREC, Stanislav, BAČIĆ, Petar, BRATIĆ, Milovan, ALEKSANDROVIĆ, Marko. Biodynamical characteristics of vertical and drop jumps. *Acta kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, ISSN 1406-9822, 2011, vol. 17, str. 24-36, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4171185](#)]
- 11.** BABIĆ, Vesna, ČOH, Milan, DIZDAR, Dražan. Differences in kinematic parameters of athletes of different running quality. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2011, vol. 28, no. 2, str. 115-121, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [4064945](#)], [JCR, SNIP, WoS do 1. 5. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 19. 2. 2014: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
- 12.** BRAČIĆ, Mitja, HADŽIĆ, Vedran, ČOH, Milan, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Relationship between time to peak torque of hamstrings and sprint running performance. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2011, vol. 19, no. 4, str. 281-286, tabele, graf. prikaz, doi: [10.3233/IES-2011-0426](#). [COBISS.SI-ID [4077489](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 1. 2012: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 15. 1. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
- 13.** MACKALA, Krzysztof, STODÓŁKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of squat jump and countermovement jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2650-2661, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Squat\\_Jump\\_and.3.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Squat_Jump_and.3.aspx), doi: [10.1519/JSC.0b013e31828909ec](#). [COBISS.SI-ID [4355249](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]
- 14.** MACKALA, Krzysztof, STODÓŁKA, Jacek, SIEMIENSKI, Adam, ČOH, Milan. Biomechanical analysis of standing long jump from varying starting positions. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, October 2013, vol. 27, no. 10, str. 2674-2684, tabele. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical\\_Analysis\\_of\\_Standing\\_Long\\_Jump\\_From.5.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2013/10000/Biomechanical_Analysis_of_Standing_Long_Jump_From.5.aspx), doi: [10.1519/JSC.0b013e31825fce65](#). [COBISS.SI-ID [4354993](#)], [JCR, SNIP, WoS do 4. 11. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]
- 15.** ČOH, Milan, MACKALA, Krzysztof. Differences between the elite and sub-elite sprinters in kinematic and dynamic determinations of countermovement jump and drop jump. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, nov. 2013, vol. 27, issue 11, str. 3021-3027, tabele, doi: [10.1519/JSC.0b013e31828c14d8](#). [COBISS.SI-ID [4354737](#)], [JCR, SNIP, WoS do 13. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 28. 8. 2014: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
- 16.** SPASIĆ, Miodrag, ULJEVIĆ, Ognjen, ČOH, Milan, DŽELALIJA, Mile, SEKULIĆ, Damir. Predictors of agility performance among early pubescent girls. *International journal of performance analysis in sport*, ISSN 1474-8185, 2013, vol. 13, no. 2, str. 480-499, tabele. <http://www.ingentaconnect.com/content/uwic/uijpa/2013/00000013/00000002;jsessionid=cbnbge07g33h7.alexandra>. [COBISS.SI-ID [4363441](#)], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 1. 10. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

# KOŠARKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Košarka
<b>Course title:</b>	Basketball
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045300
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1066

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Frane Erčulj

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje. Kandidat mora imeti najmanj triletni staž igranja (treniranja) košarke v košarkarskem društvu/klubu.

### Prerequisites:

Enrolment in the 1st year of the Sport Training programme The candidate must have at least three years of basketball playing (training) career in a basketball society.

### Vsebina:

Temeljni vsebinski sklopi:  
1) Teorija košarke  
• Značilnosti košarke  
Pravila, prostorski parametri, objekti, naprave, pripomočki in oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev; potencialna in tekmovalna uspešnost ekipe in igralcev.  
• Zgodovina in organiziranost košarke v svetu in Sloveniji.  
• Tekmovanja košarkarskih reprezentanc ter mladinskih in članskih ekip košarkarskih društev v svetu in Sloveniji.  
• Vadbeni objekti, naprave in pripomočki za košarko.  
• Usmerjanje in izbiranje

### Content (Syllabus outline):

Basic content units:  
1) Basketball theory  
• Basketball characteristics  
Rules, spatial parameters, facilities, devices, accessories and equipment, game structure, characteristics of different player types; potential and competitive performance of teams and the players.  
• History and organisation of basketball in the world and in Slovenia.  
• Competitions of basketball national teams and junior-men and senior-men teams of basketball societies in the world and in Slovenia.  
• Training facilities, devices and accessories for basketball.  
• Guidance and selection

<p>Usmerjanje igralcev v posamezne igralne vloge, izbiranje igralcev na domačem in tujem trgu igralcev, modeliranje moštev.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upravljanje procesa treniranja</li> </ul> <p>Teorija upravljanja procesa treniranja v košarki (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za obnovo zmogljivosti igralcev; vloga glavnega trenerja in pomočnikov v strokovnem štabu).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vloga raziskovalnega dela v košarki</li> </ul> <p>Trendi znanstveno-raziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; uporabna znanstveno-raziskovalna tehnologija; izsledki izbranih raziskav.</p> <p>2) Kondicijska in tehnična priprava</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdravstveno stanje kot predpogoj za uspešno treniranje (preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana; vloga zdravnika, fizioterapevta in strokovnjaka za prehrano v strokovnem štabu).</li> <li>• Pomen in definicija kondicijske priprave v košarki; osnovna in posebna kondicijska priprava; obremenitev in obremenjenost različnih tipov igralcev na treningih in tekmah; kondicijske sposobnosti, načrtovanje kondicijske priprave, metode in sredstva za razvoj kondicijskih sposobnosti; merjenje ravni kondicijskih sposobnosti in analiza izidov; vloga kondicijskega trenerja v strokovnem štabu.</li> <li>• Pomen, definicija in klasifikacija košarkarske tehnike; zahtevnejše tehnične prvine in njihove sestave z in brez žoge povezana s posamezno igralno vlogo; metodika njihovega poučevanja in učenja; ocenjevanje ravni usvojenosti tehničnih spretnosti in znanja; trendi v razvoju tehnike.</li> </ul> <p>3) Taktično-igralna, psihosocialna in teoretična priprava</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomen, definicija in klasifikacija taktike; modeli taktike igre, taktični sistemi (prehodne in postavljene osebne, conske in sestavljene obrambe, prehodni in postavljeni napadi proti navedenim obrambam z dvema centroma, posebne situacije), zahtevnejše taktične sestave in taktične prvine v napadu in obrambi ter metodika njihovega učenja in izpopolnjevanja; ocenjevanje igralne uspešnosti (sintetično in analitično) ter igralne učinkovitosti; trendi v razvoju taktike.</li> <li>• Pomen in definicija psihosocialne priprave; psihične sposobnosti in lastnosti košarkarjev; motivacija; socialni odnosi v moštvu – pravila obnašanja in sodelovanja; ugotavljanje socialnih odnosov v ekipi; vključevanje mlajših igralcev v ekipo; vloga psihologa v strokovnem štabu.</li> <li>• Teoretična priprava (pomen in definicija; oblike in vsebine sestankov z igralci; priprava na tekmo, vodenje in analiza tekme); uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.</li> </ul>	<p>Guiding of players into individual playing roles, selecting players on the domestic and foreign basketball player markets, team modelling.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training process management</li> </ul> <p>Theory of management of the basketball training process (planning, guiding and supervision of the training process; means and methods for restoring players' capabilities; the role of the main coach and assistants in the expert staff).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The role of research work in basketball</li> </ul> <p>The trends in the scientific-research work in the world and in Slovenia; applicable scientific &amp; research technology; findings of selected research.</p> <p>2) Conditioning and technical preparations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Health condition as a prerequisite for successful training (prevention against injuries; hygiene; nutrition; the roles of doctor, physiotherapist and nutritionist in the expert staff).</li> <li>• Importance and definition of conditioning in basketball; preparations for basic and special conditioning; loading of different player types in trainings and matches; conditioning abilities, planning of the conditioning, methods and means of developing conditioning abilities; measurement of the levels of conditioning abilities and analysis of results; the role of conditioning coach in the expert staff.</li> <li>• Importance, definition and classification of basketball technique; demanding technical elements and composition with and without the ball in relation to individual playing role; teaching and learning methods; assessment of the level of mastery of technical skills and knowledge; trends in technique development.</li> </ul> <p>3) Tactical-playing, psychosocial and theoretical preparations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance, definition and classification of tactics; playing tactics models, tactical systems (transitory and set personal, zone and composite defences; transitory and set offences against the abovementioned defences with two centres, special situations), demanding tactical compositions and tactical elements in offence and defence as well as methodology of learning and improving knowledge; assessment of playing performance (synthetically and analytically) as well as playing efficiency; trends in tactics development.</li> <li>• Importance and definition of psychosocial preparations; psychic abilities and characteristics of basketball players; motivation; social relationships in a team – the rules of conduct and cooperation; establishment of social relationships in a team; including young players in a team; the role of a psychologist in the expert staff.</li> <li>• Theoretical preparations (importance and definitions; forms and content of meetings with players; preparations for the match, leading of the match and its analysis; use of modern multimedia</li> </ul>
---	--

technology for effective collection, storing, editing and submitting information.

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Burns, B., Dunning, M. (2010). Basketball step-by-step. New York: The Rosen Publishing Group.
- Canadian Basketball Association (2008). Canadian Basketball Athlete Development Model. Canadian Basketball Association.
- Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2005). Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Fontanella, J (2006). Physics of Basketball. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Foran, B. (2007). Complete Conditioning for Basketball. Champaign IL: Human Kinetics.
- Gandolfi, G. (2010). The Complete Book of Offensive Basketball Drills. The McGraw-Hill Companies.
- Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vodjenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta – Marko d.o.o.
- Erčulj, F. (1999). Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2007). Posamična taktika centra v napadu (DVD), Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F. (2008). Odkrivanje, vtekanje in preigravanje centra (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F., Supej, M. (2015). Kinematic Analysis of Basketball shooting. Hamburg: Verlag dr. Kovač.
- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Messina, E. (1997). Basic principles of the half court offense. Muenchen: WABC.
- Wooten, M., Gilbert, D. (2002). Coaching Basketball Successfully. Illinois: Leisure Press
- Razni avtorji:
  - izbrani strokovni članki iz strokovne revije Assist (FIBA) in na spletni strani [www.dezmankosarka.com](http://www.dezmankosarka.com),
  - izbrane raziskovalne naloge in članki v revijah Šport in Trener košarke.
- Pomembnejši strokovni in pravni dokumenti na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije: [www.kzs-zveza.si](http://www.kzs-zveza.si),
- Pomembna strokovna gradiva na spletni strani Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije: [www.kosarkarski-trenerji.com/](http://www.kosarkarski-trenerji.com/)

### Cilji in kompetence:

Študenti spoznajo teorijo košarke in izsledke znanstveno-raziskovalnega dela.

- Študenti znajo izvajati in spremljati strokovno delo v košarkarskem klubu ali reprezentanci; izbirati obetavne igralce in igralke in jih usmerjati v ustrezne igralne vloge; načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces; opravljati svetovalno delo v košarkarskem društvu ali košarkarski šoli ter izvajati temeljno strokovno usposabljanje mladih trenerjev v košarkarskih društvih.

#### Kompetence:

- Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe kakor tudi za svetovalno delo v košarkarskem društvu, z vsemi starostnimi kategorijami igralcev in igralk, za strokovno pravilno in učinkovito izbiranje kakovostnih igralcev in igralk

### Objectives and competences:

Students learn about the theory of basketball and the findings of the scientific & research work.

- Students know how to execute and observe training process in a basketball club or national team; select promising players and guide them into appropriate playing positions; plan, implement and supervise the training process; perform consultation work in a basketball society or a basketball school as well as implement basic expert training of young coaches in basketball societies.

#### Competences:

- Students will be qualified for execution and observation of training process as well as consultation work in a basketball society, with all age categories of players, for professionally correct and effective selection of high-quality players for a selected team,

za izbrano moštvo, upravljanje vadbenega procesa, pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekipe na tekmah.	managing a training process, preparing a team for a competition and leading a team during matches.
--	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b> Znanje in razumevanje: Študenti bodo usvojili košarkarska znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati vaditelj (trener) za delo s košarkarji in košarkaricami različnih starostnih kategorij. Razumeli naj bi zakonitosti usmerjanja košarkarjev in košarkaric v različne igralne vloge, njihovega izbiranja pa kakovosti in potrebah moštva, upravljanja vadbenega procesa košarke, priprave igralcev in igralk na tekme ter vodenja ekipe na tekmah omenjenih starostnih kategorij.	<b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and understanding: Students will acquire basketball knowledge, skills and competences that an instructor (coach) must have to work with basketball players of both genders and all age groups. They will understand the laws of guiding basketball players into different playing roles, selecting players according to their quality and team's needs, managing the basketball training process, preparing players for matches and guiding the team during matches of the abovementioned age categories.
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj, seminarjev in delavnic in gradiv, ki jih bodo morali študenti predelati sami in jih shraniti v svoji osebni mapi. Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga) in praktičnih nastopov. Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.	<b>Learning and teaching methods:</b> The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures, seminars, workshops and material that students will have to study by their own and store them in their personal file. Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation) and practical presentations. The synthetic, analytical and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Znanje bomo ocenjevali na praktičnih nastopih (kondicjska, tehnična in taktična priprava) in predstavitev seminarских nalog. Teoretično znanje bomo ocenjevali z ustnim izpraševanjem, pisnimi seminarскими deli in z računalniškim preverjanjem (vprašanja zaprtega tipa). Študent bo moral voditi urejen trenerski dnevnik za ekipo, ki jo bo treniral (letni načrt treniranja, podatke o igralcih, rezultate testiranja, statistiko tekem, vse vadbene priprave in analize tekem ter analizo tekmovalne sezone).		Knowledge will be assessed at practical presentations (conditional, technical and tactical preparations) and presentations of seminar works. The theoretical knowledge will be assessed by means of oral exams, written seminar works and oral defence of seminar works, as well as with computer assessment (closed –ended questions). Each student will have to keep a coaching diary for the team they coach (annual training plan, player data, test results, match statistics, all training preparations and match analyses as well as an analysis of the competition season).

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b> Približno 500 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja košarke (od leta 1993 naprej). Redni profesor na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih od leta 2016. Nosilec vseh predmetov s košarkarsko vsebino na FŠ. Član senata FŠ. Predstojnik katedre za kolektivne športe na FŠ. Član Strokovnega sveta RS za šport. Košarkarski trener od 1989 do 1997 (različne starostne kategorije klubskih selekcij KD Slovan, pomočnik trenerja mladinske in članske ženske reprezentance Slovenije). Član strokovnega sveta Košarkarske zveze Slovenije (KZS).
--

Predsednik sveta trenerjev pri KZS.

Vodja usposabljanja strokovnih kadrov v košarki.

Vodja in predavatelj na številnih tečajih za naziv TRENER MLADIH in TRENER v košarki.

Vodja in predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.

Glavni in odgovorni urednik revije Šport (revija za teoretična in praktična vprašanja športa).

JAKOVLJEVIĆ, Saša, MACURA, Marija, MANDIĆ, Radivoj, JANKOVIĆ, Nenad, PAJIĆ, Zoran M., ERČULJ, Frane. Biological maturity status and motor performance in fourteen-year-old basketball players = Estado de madurez biológica y desempeño motriz en jugadores de baloncesto de catorce años de edad. International journal of morphology, ISSN 0717-9502, 2016, vol. 34, no. 2, str. 637-643, tabele. [COBISS.SI-ID 4915633]

ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4640177]

ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Kinematic analysis of basketball shooting : application of different technologies, (Schriften zur Sportwissenschaft, 133). 1., Aufl. Hamburg: Kovac, 2015. 128 str., ilustr. ISBN 978-3-8300-8596-6. ISBN 3-8300-8596-6. [COBISS.SI-ID 4715185]

ERČULJ, Frane, ŠTRUMBELJ, Erik. Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. PloS one, ISSN 1932-6203, 2015, vol. 10, iss. 6, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4684209]

ERČULJ, Frane, BRAČIČ, Mitja. Morphological profile of different types of top young female European basketball players. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 2, str. 517-523, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/369/702>. [COBISS.SI-ID 4524465].

ŠTRUMBELJ, Erik, ERČULJ, Frane. Analysis of experts` quantitative assessment of adolescent basketball players and the role of anthropometric and physiological attributes. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 42, str. 267-276, tabele. [http://www.johk.pl/volume\\_42.html](http://www.johk.pl/volume_42.html), <http://www.johk.pl/files/39bstrumbelj.pdf>, doi: 10.2478/hukin-2014-0080. [COBISS.SI-ID 4547761].

PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The impact of introducing a lighter and reduced-diameter basketball on shot performance in young female basketball players. Kinesiology, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, no. 1, str. 61-68, tabeli, graf. prikaz.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id\\_broj=10072](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=10072),

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=182776](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182776). [COBISS.SI-ID 4517297].

PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The effect of introducing a smaller and lighter basketball on female basketball players' shot accuracy. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2012, vol. 31, str. 131-137, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4216241].

JAKOVLJEVIĆ, Saša, KARALEJIĆ, Milivoje S., PAJIĆ, Zoran M., MACURA, Marija, ERČULJ, Frane. Speed and agility of 12- and 14-year-old elite male basketball players. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2012, vol. 26, no. 9, str. 2453-2459, ilustr., tabele, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823f2b22. [COBISS.SI-ID 4281777].

ERČULJ, Frane, BLAS, Mateja, BRAČIČ, Mitja. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength and take-off power. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2010, vol. 24, no. 11, str. 2970-2978, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3909553].

ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2009, vol. 23, no. 3, str. 1029-1036, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3633841].

# KOŠARKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Košarka
<b>Course title:</b>	Basketball
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076465
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1066

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Frane Erčulj

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpi v 2. letnik. programa Športno treniranje.	Enrolment in the 2nd year of the Sport Training programme

### Vsebina:

Temeljni vsebinski sklopi:  
1) Teorija košarke  
• Značilnosti košarke  
Pravila, prostorski parametri, objekti, naprave, pripomočki in oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev; potencialna in tekmovalna uspešnost ekipe in igralcev.  
• Zgodovina in organiziranost košarke v svetu in Sloveniji.  
• Tekmovanja košarkarskih reprezentanc ter mladinskih in članskih ekip košarkarskih društev v svetu in Sloveniji.  
• Vadbeni objekti, naprave in pripomočki za košarko.  
• Usmerjanje in izbiranje  
Usmerjanje igralcev v posamezne igralne vloge, izbiranje igralcev na domačem in tujem trgu igralcev, modeliranje moštev.

### Content (Syllabus outline):

Basic content units:  
1) Basketball theory  
• Basketball characteristics  
Rules, spatial parameters, facilities, devices, accessories and equipment, game structure, characteristics of different player types; potential and competitive performance of teams and the players.  
• History and organisation of basketball in the world and in Slovenia.  
Competitions of basketball national teams and junior-men and senior-men teams of basketball societies in the world and in Slovenia.  
• Training facilities, devices and accessories for basketball.  
• Guidance and selection



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upravljanje procesa treniranja Teorija upravljanja procesa treniranja v košarki (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za obnovo zmogljivosti igralcev; vloga glavnega trenerja in pomočnikov v strokovnem štabu).</li> <li>• Vloga raziskovalnega dela v košarki Trendi znanstveno-raziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; uporabna znanstveno-raziskovalna tehnologija; izsledki izbranih raziskav.</li> <li>2) Kondicijska in tehnična priprava       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdravstveno stanje kot predpogoj za uspešno treniranje (preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana; vloga zdravnika, fizioterapevta in strokovnjaka za prehrano v strokovnem štabu).</li> <li>• Pomen in definicija kondicijske priprave v košarki; osnovna in posebna kondicijska priprava; obremenitev in obremenjenost različnih tipov igralcev na treningih in tekmah; kondicijske sposobnosti, načrtovanje kondicijske priprave, metode in sredstva za razvoj kondicijskih sposobnosti; merjenje ravni kondicijskih sposobnosti in analiza izidov; vloga kondicijskega trenerja v strokovnem štabu.</li> <li>• Pomen, definicija in klasifikacija košarkarske tehnike; zahtevnejše tehnične prvine in njihove sestave z in brez žoge povezana s posamezno igralno vlogo; metodika njihovega poučevanja in učenja; ocenjevanje ravni usvojenosti tehničnih spretnosti in znanja; trendi v razvoju tehnike.</li> </ul> </li> <li>3) Taktično-igralna, psihosocialna in teoretična priprava       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomen, definicija in klasifikacija taktike; modeli taktike igre, taktični sistemi (prehodne in postavljene osebne, conske in sestavljene obrambe, prehodni in postavljeni napadi proti navedenim obrambam z dvema centroma, posebne situacije), zahtevnejše taktične sestave in taktične prvine v napadu in obrambi ter metodika njihovega učenja in izpopolnjevanja; ocenjevanje igralne uspešnosti (sintetično in analitično) ter igralne učinkovitosti; trendi v razvoju taktike.</li> <li>• Pomen in definicija psihosocialne priprave; psihične sposobnosti in lastnosti košarkarjev; motivacija; socialni odnosi v moštvu – pravila obnašanja in sodelovanja; ugotavljanje socialnih odnosov v ekipi; vključevanje mlajših igralcev v ekipo; vloga psihologa v strokovnem štabu.</li> <li>• Teoretična priprava (pomen in definicija; oblike in vsebine sestankov z igralci; priprava na tekmo, vodenje in analiza tekme); uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Guiding of players into individual playing roles, selecting players on the domestic and foreign basketball player markets, team modelling.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training process management Theory of management of the basketball training process (planning, guiding and supervision of the training process; means and methods for restoring players' capabilities; the role of the main coach and assistants in the expert staff).</li> <li>• The role of research work in basketball The trends in the scientific-research work in the world and in Slovenia; applicable scientific &amp; research technology; findings of selected research.</li> <li>2) Conditional and technical preparations       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Health condition as a prerequisite for successful training (prevention against injuries; hygiene; nutrition; the roles of doctor, physiotherapist and nutritionist in the expert staff).</li> <li>• Importance and definition of conditioning in basketball; preparations for basic and special conditioning; loading of different player types in trainings and matches; conditioning abilities, planning of the conditioning, methods and means of developing conditioning abilities; measurement of the levels of conditioning abilities and analysis of results; the role of conditioning coach in the expert staff.</li> <li>• Importance, definition and classification of basketball technique; demanding technical elements and composition with and without the ball in relation to individual playing role; teaching and learning methods; assessment of the level of mastery of technical skills and knowledge; trends in technique development.</li> </ul> </li> <li>3) Tactical-playing, psychosocial and theoretical preparations       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance, definition and classification of tactics; playing tactics models, tactical systems (transitory and set personal, zone and composite defences; transitory and set offences against the abovementioned defences with two centres, special situations), demanding tactical compositions and tactical elements in offence and defence as well as methodology of learning and improving knowledge; assessment of playing performance (synthetically and analytically) as well as playing efficiency; trends in tactics development.</li> <li>• Importance and definition of psychosocial preparations; psychic abilities and characteristics of basketball players; motivation; social relationships in a team – the rules of conduct and cooperation; establishment of social relationships in a team; including young players in a team; the role of a psychologist in the expert staff.</li> <li>• Theoretical preparations (importance and definitions; forms and content of meetings with players; preparations for the match, leading of the match and its analysis; use of modern multimedia</li> </ul> </li> </ul>
--	--

technology for effective collection, storing, editing and submitting information.

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Burns, B., Dunning, M. (2010). Basketball step-by-step. New York: The Rosen Publishing Group.
- Canadian Basketball Association (2008). Canadian Basketball Athlete Development Model. Canadian Basketball Association.
- Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2005). Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport
- Fontanella, J (2006). Physics of Basketball. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Foran, B. (2007). Complete Conditioning for Basketball. Champaign IL: Human Kinetics.
- Gandolfi, G. (2010). The Complete Book of Offensive Basketball Drills. The McGraw-Hill Companies.
- Trninič, S. (2006). Selekcija, priprava i vodjenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta – Marko d.o.o.
- Erčulj, F. (1999). Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2007). Posamična taktika centra v napadu (DVD), Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F. (2008). Odkrivanje, vtekanje in preigravanje centra (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F., Supej, M. (2015). Kinematic Analysis of Basketball shooting. Hamburg: Verlag dr. Kovač.
- Messina, E. (1997). Basic principles of the half court offense. Muenchen: WABC.
- Wootten, M., Gilbert, D. (2002). Coaching Basketball Successfully. Illinois: Leisure Press
- Razni avtorji:
- izbrani strokovni članki iz strokovne revije Assist (FIBA),
  - izbrani članki v revijah Šport in Trener košarke.
- Pomembnejši strokovni in pravni dokumenti na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije: [www.kzs-zveza.si](http://www.kzs-zveza.si), Pomembna strokovna gradiva na spletni strani Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije: [www.kosarkarski-trenerji.com/](http://www.kosarkarski-trenerji.com/)

### Cilji in kompetence:

Študenti spoznajo teorijo košarke in izsledke znanstveno-raziskovalnega dela.

- Študenti znajo organizirati strokovno delo v košarkarskem klubu ali reprezentanci; izbirati obetavne igralce in igralke in jih usmerjati v ustrezne igralne vloge; načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces; opravljati svetovalno delo v košarkarskem društvu ali košarkarski šoli ter izvajati temeljno strokovno usposabljanje mladih trenerjev v košarkarskih društvih.

Kompetence:

- Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje, spremljanje, organiziranje in načrtovanje vadbe ter svetovalno delo v košarkarskem društvu, organiziranje dela z vsemi starostnimi kategorijami igralcev in igralke, za strokovno pravilno in učinkovito izbiranje kakovostnih igralcev in igralke za izbrano moštvo, upravljanje vadbene procesa, pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekipe na tekmah.

### Objectives and competences:

Students learn about the theory of basketball and the findings of the scientific & research work.

- Students know how to organise expert work in a basketball club or national team; select promising players and guide them into appropriate playing positions; plan, implement and supervise the training process; perform consultation work in a basketball society or a basketball school as well as implement basic expert training of young coaches in basketball societies.

Competences:

- Students will be partially qualified for execution, observation, organization and planing as well as consultation work in a basketball society, organising work with all age categories of players, for professionally correct and effective selection of high-quality players for a selected team, managing a training process, preparing a team for a competition and leading a team during matches.

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
Študenti bodo usvojili košarkarska znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati vaditelj (trener) za delo s košarkarji in košarkaricami vseh starostnih kategorij.  
Razumeli naj bi zakonitosti usmerjanja košarkarjev in košarkaric v različne igralne vloge, njihovega izbiranja pa kakovosti in potrebah moštva, upravljanja vadbenega procesa košarke, priprave igralcev in igralk na tekme ter vodenja ekipe na tekmah omenjenih starostnih kategorij.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
Students will acquire basketball knowledge, skills and competences that an instructor (coach) must have to work with basketball players of both genders and all age groups.  
They will understand the laws of guiding basketball players into different playing roles, selecting players according to their quality and team's needs, managing the basketball training process, preparing players for matches and guiding the team during matches of the abovementioned age categories.

**Metode poučevanja in učenja:**

Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj, seminarjev in delavnic in gradiv, ki jih bodo morali študenti predelati samo in jih shraniti v svoji osebni mapi.  
Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga) in praktičnih nastopov. Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.

**Learning and teaching methods:**

The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures, seminars, workshops and material that students will have to study by their own and store them in their personal file.  
Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation) and practical presentations. The synthetic, analytical and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.

**Načini ocenjevanja:**

Znanje bomo ocenjevali na praktičnih nastopih (kondicijska, tehnična in taktična priprava) in predstavitev seminarjskih nalog. Teoretično znanje bomo ocenjevali z ustnim izpraševanjem, pisnimi seminarjskimi deli in z računalniškim preverjanjem (vprašanja zaprtega tipa). Študent bo moral voditi urejen trenerski dnevnik za ekipo, ki jo bo treniral (letni načrt treniranja, podatke o igralcih, rezultate testiranja, statistiko tekem, vse vadbene priprave in analize tekem ter analizo tekmovalne sezone).

**Delež/Weight****Assessment:**

Knowledge will be assessed at practical presentations (conditional, technical and tactical preparations) and presentations of seminar works. The theoretical knowledge will be assessed by means of oral exams, written seminar works and oral defence of seminar works, as well as with computer assessment (closed-ended questions). Each student will have to keep a coaching diary for the team they coach (annual training plan, player data, test results, match statistics, all training preparations and match analyses as well as an analysis of the competition season).

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Približno 500 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja košarke (od leta 1993 naprej).  
Redni profesor na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih od leta 2016.  
Nosilec vseh predmetov s košarkarsko vsebino na FŠ.  
Član senata FŠ.  
Predstojnik katedre za kolektivne športe na FŠ.  
Član Strokovnega sveta RS za šport.  
Košarkarski trener od 1989 do 1997 (različne starostne kategorije klubskih selekcij KD Slovan, pomočnik trenerja mladinske in članske ženske reprezentance Slovenije).  
Član strokovnega sveta Košarkarske zveze Slovenije (KZS).  
Predsednik sveta trenerjev pri KZS.  
Vodja usposabljanja strokovnih kadrov v košarki.  
Vodja in predavatelj na številnih tečajih za naziv TRENER MLADIH in TRENER v košarki.

Vodja in predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.

Glavni in odgovorni urednik revije Šport (revija za teoretična in praktična vprašanja športa).

JAKOVLJEVIĆ, Saša, MACURA, Marija, MANDIĆ, Radivoj, JANKOVIĆ, Nenad, PAJIĆ, Zoran M., ERČULJ, Frane. Biological maturity status and motor performance in fourteen-year-old basketball players = Estado de madurez biológica y desempeño motriz en jugadores de baloncesto de catorce años de edad. International journal of morphology, ISSN 0717-9502, 2016, vol. 34, no. 2, str. 637-643, tabele. [COBISS.SI-ID 4915633]

ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4640177]

ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Kinematic analysis of basketball shooting : application of different technologies, (Schriften zur Sportwissenschaft, 133). 1., Aufl. Hamburg: Kovac, 2015. 128 str., ilustr. ISBN 978-3-8300-8596-6. ISBN 3-8300-8596-6. [COBISS.SI-ID 4715185]

ERČULJ, Frane, ŠTRUMBELJ, Erik. Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. PloS one, ISSN 1932-6203, 2015, vol. 10, iss. 6, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4684209]

ERČULJ, Frane, BRAČIČ, Mitja. Morphological profile of different types of top young female European basketball players. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 2, str. 517-523, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/369/702>. [COBISS.SI-ID 4524465].

ŠTRUMBELJ, Erik, ERČULJ, Frane. Analysis of experts` quantitative assessment of adolescent basketball players and the role of anthropometric and physiological attributes. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 42, str. 267-276, tabele. [http://www.johk.pl/volume\\_42.html](http://www.johk.pl/volume_42.html), <http://www.johk.pl/files/39bstrumbelj.pdf>, doi: 10.2478/hukin-2014-0080. [COBISS.SI-ID 4547761].

PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The impact of introducing a lighter and reduced-diameter basketball on shot performance in young female basketball players. Kinesiology, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, no. 1, str. 61-68, tabeli, graf. prikaz.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id\\_broj=10072](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=10072),

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=182776](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182776). [COBISS.SI-ID 4517297].

PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The effect of introducing a smaller and lighter basketball on female basketball players' shot accuracy. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2012, vol. 31, str. 131-137, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4216241].

JAKOVLJEVIĆ, Saša, KARALEJIĆ, Milivoje S., PAJIĆ, Zoran M., MACURA, Marija, ERČULJ, Frane. Speed and agility of 12- and 14-year-old elite male basketball players. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2012, vol. 26, no. 9, str. 2453-2459, ilustr., tabele, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823f2b22. [COBISS.SI-ID 4281777].

ERČULJ, Frane, BLAS, Mateja, BRAČIČ, Mitja. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength and take-off power. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2010, vol. 24, no. 11, str. 2970-2978, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3909553].

ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2009, vol. 23, no. 3, str. 1029-1036, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3633841].

# KOŠARKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Košarka
<b>Course title:</b>	Basketball
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076476
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1066

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Frane Erčulj

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpi v 3. letnik. programa Športno treniranje.	<b>Prerequisites:</b> Enrolment in the 3rd year of the Sport Training programme
---	--

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
Temeljni vsebinski sklopi: 1) Teorija košarke • Značilnosti košarke Pravila, prostorski parametri, objekti, naprave, pripomočki in oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev; potencialna in tekmovalna uspešnost ekipe in igralcev. • Zgodovina in organiziranost košarke v svetu in Sloveniji. • Tekmovanja košarkarskih reprezentanc ter mladinskih in članskih ekip košarkarskih društev v svetu in Sloveniji. • Vadbene objekti, naprave in pripomočki za košarko. • Usmerjanje in izbiranje	Basic content units: 1) Basketball theory • Basketball characteristics Rules, spatial parameters, facilities, devices, accessories and equipment, game structure, characteristics of different player types; potential and competitive performance of teams and the players. • History and organisation of basketball in the world and in Slovenia. • Competitions of basketball national teams and junior-men and senior-men teams of basketball societies in the world and in Slovenia. • Training facilities, devices and accessories for basketball. • Guidance and selection

<p>Usmerjanje igralcev v posamezne igralne vloge, izbiranje igralcev na domačem in tujem trgu igralcev, modeliranje moštev.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upravljanje procesa treniranja</li> </ul> <p>Teorija upravljanja procesa treniranja v košarki (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za obnovo zmogljivosti igralcev; vloga glavnega trenerja in pomočnikov v strokovnem štabu).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vloga raziskovalnega dela v košarki</li> </ul> <p>Trendi znanstveno-raziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; uporabna znanstveno-raziskovalna tehnologija; izsledki izbranih raziskav.</p> <p>2) Kondicijska in tehnična priprava</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdravstveno stanje kot predpogoj za uspešno treniranje (preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana; vloga zdravnika, fizioterapevta in strokovnjaka za prehrano v strokovnem štabu).</li> <li>• Pomen in definicija kondicijske priprave v košarki; osnovna in posebna kondicijska priprava; obremenitev in obremenjenost različnih tipov igralcev na treningih in tekmah; kondicijske sposobnosti, načrtovanje kondicijske priprave, metode in sredstva za razvoj kondicijskih sposobnosti; merjenje ravni kondicijskih sposobnosti in analiza izidov; vloga kondicijskega trenerja v strokovnem štabu.</li> <li>• Pomen, definicija in klasifikacija košarkarske tehnike; zahtevnejše tehnične prvine in njihove sestave z in brez žoge povezana s posamezno igralno vlogo; metodika njihovega poučevanja in učenja; ocenjevanje ravni usvojenosti tehničnih spretnosti in znanja; trendi v razvoju tehnike.</li> </ul> <p>3) Taktično-igralna, psihosocialna in teoretična priprava</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomen, definicija in klasifikacija taktike; modeli taktike igre, taktični sistemi (prehodne in postavljene osebne, conske in sestavljene obrambe, prehodni in postavljeni napadi proti navedenim obrambam z dvema centroma, posebne situacije), zahtevnejše taktične sestave in taktične prvine v napadu in obrambi ter metodika njihovega učenja in izpopolnjevanja; ocenjevanje igralne uspešnosti (sintetično in analitično) ter igralne učinkovitosti; trendi v razvoju taktike.</li> <li>• Pomen in definicija psihosocialne priprave; psihične sposobnosti in lastnosti košarkarjev; motivacija; socialni odnosi v moštvu – pravila obnašanja in sodelovanja; ugotavljanje socialnih odnosov v ekipi; vključevanje mlajših igralcev v ekipo; vloga psihologa v strokovnem štabu.</li> <li>• Teoretična priprava (pomen in definicija; oblike in vsebine sestankov z igralci; priprava na tekmo, vodenje in analiza tekme); uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.</li> </ul>	<p>Guiding of players into individual playing roles, selecting players on the domestic and foreign basketball player markets, team modelling.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training process management</li> </ul> <p>Theory of management of the basketball training process (planning, guiding and supervision of the training process; means and methods for restoring players' capabilities; the role of the main coach and assistants in the expert staff).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The role of research work in basketball</li> </ul> <p>The trends in the scientific-research work in the world and in Slovenia; applicable scientific &amp; research technology; findings of selected research.</p> <p>2) Conditional and technical preparations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Health condition as a prerequisite for successful training (prevention against injuries; hygiene; nutrition; the roles of doctor, physiotherapist and nutritionist in the expert staff).</li> <li>• Importance and definition of conditioning in basketball; preparations for basic and special conditioning; loading of different player types in trainings and matches; conditioning abilities, planning of the conditioning, methods and means of developing conditioning abilities; measurement of the levels of conditioning abilities and analysis of results; the role of conditioning coach in the expert staff.</li> <li>• Importance, definition and classification of basketball technique; demanding technical elements and composition with and without the ball in relation to individual playing role; teaching and learning methods; assessment of the level of mastery of technical skills and knowledge; trends in technique development.</li> </ul> <p>3) Tactical-playing, psychosocial and theoretical preparations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance, definition and classification of tactics; playing tactics models, tactical systems (transitory and set personal, zone and composite defences; transitory and set offences against the abovementioned defences with two centres, special situations), demanding tactical compositions and tactical elements in offence and defence as well as methodology of learning and improving knowledge; assessment of playing performance (synthetically and analytically) as well as playing efficiency; trends in tactics development.</li> <li>• Importance and definition of psychosocial preparations; psychic abilities and characteristics of basketball players; motivation; social relationships in a team – the rules of conduct and cooperation; establishment of social relationships in a team; including young players in a team; the role of a psychologist in the expert staff.</li> <li>• Theoretical preparations (importance and definitions; forms and content of meetings with players; preparations for the match, leading of the match and its analysis; use of modern multimedia</li> </ul>
---	---

technology for effective collection, storing, editing and submitting information.

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Burns, B., Dunning, M. (2010). Basketball step-by-step. New York: The Rosen Publishing Group.
- Canadian Basketball Association (2008). Canadian Basketball Athlete Development Model. Canadian Basketball Association.
- Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2005). Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralko. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Fontanella, J (2006). Physics of Basketball. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Foran, B. (2007). Complete Conditioning for Basketball. Champaign IL: Human Kinetics.
- Gandolfi, G. (2010). The Complete Book of Offensive Basketball Drills. The McGraw-Hill Companies.
- Trninič, S. (2006). Selekcija, priprava i vodjenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta – Marko d.o.o.
- Erčulj, F. (1999). Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2007). Posamična taktika centra v napadu (DVD), Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F. (2008). Odkrivanje, vtekanje in preigravanje centra (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F., Supej, M. (2015). Kinematic Analysis of Basketball shooting. Hamburg: Verlag dr. Kovač.
- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Messina, E. (1997). Basic principles of the half court offense. Muenchen: WABC.
- Wootten, M., Gilbert, D. (2002). Coaching Basketball Successfully. Illinois: Leisure Press
- Razni avtorji:
  - izbrani strokovni članki iz strokovne revije Assist (FIBA) in na spletni strani [www.dezmankosarka.com](http://www.dezmankosarka.com),
  - izbrane raziskovalne naloge in članki v revijah Šport, Kineziologija Slovenica, Kineziologija, Trener košarke.
- Pomembnejši strokovni in pravni dokumenti na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije: [www.kzs-zveza.si](http://www.kzs-zveza.si),

Pomembna strokovna gradiva na spletni strani Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije: [www.kosarkarski-trenerji.com/](http://www.kosarkarski-trenerji.com/)

### Cilji in kompetence:

Študenti spoznajo teorijo košarke in izsledke znanstveno-raziskovalnega dela.

- Študenti znajo organizirati strokovno delo v košarkarskem klubu ali reprezentanci; izbirati obetavne igralce in igralko in jih usmerjati v ustrezne igralne vloge; načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces; opravljati svetovalno delo v košarkarskem društvu ali košarkarski šoli ter izvajati temeljno strokovno usposabljanje mladih trenerjev v košarkarskih društvih.

#### Kompetence:

- Študenti bodo usposobljeni za svetovalno delo v košarkarskem društvu, organiziranje dela z vsemi starostnimi kategorijami igralcev in igralko, za strokovno pravilno in učinkovito izbiranje

### Objectives and competences:

Students learn about the theory of basketball and the findings of the scientific & research work.

- Students know how to organise expert work in a basketball club or national team; select promising players and guide them into appropriate playing positions; plan, implement and supervise the training process; perform consultation work in a basketball society or a basketball school as well as implement basic expert training of young coaches in basketball societies.

#### Competences:

- Students will be qualified for consultation work in a basketball society, organising work with all age categories of players, for professionally correct and effective selection of high-quality players for a

kakovostnih igralcev in igralk za izbrano moštvo, upravljanje vadbenega procesa, pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekipe na tekmah.	selected team, managing a training process, preparing a team for a competition and leading a team during matches.
---	---

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
Študenti bodo usvojili košarkarska znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati vaditelj (trener) za delo s košarkarji in košarkaricami vseh starostnih kategorij.  
Razumeli naj bi zakonitosti usmerjanja košarkarjev in košarkaric v različne igralne vloge, njihovega izbiranja pa kakovosti in potrebah moštva, upravljanja vadbenega procesa košarke, priprave igralcev in igralk na tekme ter vodenja ekipe na tekmah omenjenih starostnih kategorij.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
Students will acquire basketball knowledge, skills and competences that an instructor (coach) must have to work with basketball players of both genders and all age groups.  
They will understand the laws of guiding basketball players into different playing roles, selecting players according to their quality and team's needs, managing the basketball training process, preparing players for matches and guiding the team during matches of the abovementioned age categories.

**Metode poučevanja in učenja:**

Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj, seminarjev in delavnic in gradiv, ki jih bodo morali študenti predelati samo in jih shraniti v svoji osebni mapi.  
Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga) in praktičnih nastopov. Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.

**Learning and teaching methods:**

The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures, seminars, workshops and material that students will have to study by their own and store them in their personal file.  
Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation) and practical presentations. The synthetic, analytical and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.

**Načini ocenjevanja:**

Znanje bomo ocenjevali na praktičnih nastopih (kondicjska, tehnična in taktična priprava) in predstavitev seminarских nalog. Teoretično znanje bomo ocenjevali z ustnim izpraševanjem, pisnimi seminarскими deli in z računalniškim preverjanjem (vprašanja zaprtega tipa). Študent bo moral voditi urejen trenerski dnevnik za ekipo, ki jo bo treniral (letni načrt treniranja, podatke o igralcih, rezultate testiranja, statistiko tekem, vse vadbene priprave in analize tekem ter analizo tekmovalne sezone).

**Delež/Weight**

**Assessment:**

Knowledge will be assessed at practical presentations (conditional, technical and tactical preparations) and presentations of seminar works. The theoretical knowledge will be assessed by means of oral exams, written seminar works and oral defence of seminar works, as well as with computer assessment (closed-ended questions). Each student will have to keep a coaching diary for the team they coach (annual training plan, player data, test results, match statistics, all training preparations and match analyses as well as an analysis of the competition season).

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Približno 500 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja košarke (od leta 1993 naprej).  
Redni profesor na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih od leta 2016.  
Nosilec vseh predmetov s košarkarsko vsebino na FŠ.  
Član senata FŠ.  
Predstojnik katedre za kolektivne športe na FŠ.  
Član Strokovnega sveta RS za šport.  
Košarkarski trener od 1989 do 1997 (različne starostne kategorije klubskih selekcij KD Slovan, pomočnik trenerja mladinske in članske ženske reprezentance Slovenije).  
Član strokovnega sveta Košarkarske zveze Slovenije (KZS).



Predsednik sveta trenerjev pri KZS.

Vodja usposabljanja strokovnih kadrov v košarki.

Vodja in predavatelj na številnih tečajih za naziv TRENER MLADIH in TRENER v košarki.

Vodja in predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.

Glavni in odgovorni urednik revije Šport (revija za teoretična in praktična vprašanja športa).

JAKOVLJEVIĆ, Saša, MACURA, Marija, MANDIĆ, Radivoj, JANKOVIĆ, Nenad, PAJIĆ, Zoran M., ERČULJ, Frane. Biological maturity status and motor performance in fourteen-year-old basketball players = Estado de madurez biológica y desempeño motriz en jugadores de baloncesto de catorce años de edad. International journal of morphology, ISSN 0717-9502, 2016, vol. 34, no. 2, str. 637-643, tabele. [COBISS.SI-ID 4915633]

ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4640177]

ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Kinematic analysis of basketball shooting : application of different technologies, (Schriften zur Sportwissenschaft, 133). 1., Aufl. Hamburg: Kovac, 2015. 128 str., ilustr. ISBN 978-3-8300-8596-6. ISBN 3-8300-8596-6. [COBISS.SI-ID 4715185]

ERČULJ, Frane, ŠTRUMBELJ, Erik. Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. PloS one, ISSN 1932-6203, 2015, vol. 10, iss. 6, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4684209]

ERČULJ, Frane, BRAČIČ, Mitja. Morphological profile of different types of top young female European basketball players. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 2, str. 517-523, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/369/702>. [COBISS.SI-ID 4524465].

ŠTRUMBELJ, Erik, ERČULJ, Frane. Analysis of experts` quantitative assessment of adolescent basketball players and the role of anthropometric and physiological attributes. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 42, str. 267-276, tabele. [http://www.johk.pl/volume\\_42.html](http://www.johk.pl/volume_42.html), <http://www.johk.pl/files/39bstrumbelj.pdf>, doi: 10.2478/hukin-2014-0080. [COBISS.SI-ID 4547761].

PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The impact of introducing a lighter and reduced-diameter basketball on shot performance in young female basketball players. Kinesiology, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, no. 1, str. 61-68, tabeli, graf. prikaz.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id\\_broj=10072](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=10072),

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=182776](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182776). [COBISS.SI-ID 4517297].

PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The effect of introducing a smaller and lighter basketball on female basketball players' shot accuracy. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2012, vol. 31, str. 131-137, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4216241].

JAKOVLJEVIĆ, Saša, KARALEJIĆ, Milivoje S., PAJIĆ, Zoran M., MACURA, Marija, ERČULJ, Frane. Speed and agility of 12- and 14-year-old elite male basketball players. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2012, vol. 26, no. 9, str. 2453-2459, ilustr., tabele, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823f2b22. [COBISS.SI-ID 4281777].

ERČULJ, Frane, BLAS, Mateja, BRAČIČ, Mitja. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength and take-off power. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2010, vol. 24, no. 11, str. 2970-2978, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3909553].

ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2009, vol. 23, no. 3, str. 1029-1036, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3633841].

# KOŠARKA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Košarka 1
<b>Course title:</b>	Basketball 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042630
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	593

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Frane Erčulj

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Vpis v 2. letnik prvostopenjskega študija	Enrolment in the 2nd year of the Bachelor degree study
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

Temeljni vsebinski sklopi: 1) Zgodovinski razvoj košarke in košarkarskih pravil v svetu in pri nas 2) Osnovna pravila male in velike košarke, osnove sojenja, pisanje zapisnika 3) Temeljna tehnika in taktika košarke Klasifikacija temeljne tehnike, temeljne tehnične prvin z in brez žoge, klasifikacija temeljne taktike, temeljne taktične prvine v napadu in obrambi, osnove protinapada, osnove postavljenega napada brez centra (1., 2. in 3. težavnostna stopnja) proti postavljeni osebni obrambi (4:4 in 5:5), osnove postavljene osebne obrambe (1. težavnostna stopnja). 4) Izvajanje vadbenega procesa	Basic content units: 1) Historical development of basketball and basketball rules in the world and in Slovenia 2) Basic rules of mini basketball and big basketball, basics of refereeing, writing of minutes 3) Basic basketball technique and tactics Classification of the basic technique, basic technical elements with and without a ball, classification of the basic technique, basic tactical elements in offence and defence, basics of fast break, basics of set offence without the centre (difficulty levels 1, 2 and 3) against the set personal defence (4:4 and 5:5), basics of the set personal defence (difficulty level 1). 4) Implementation of the training process
--	---

<p>Metodika poučevanja/vadbe košarke po posredni analitično-sintetični metodi; didaktična tehnologija, ki jo uporabljamo pri poučevanju/vadbi košarke (oblike in metode poučevanja, organizacijske oblike, vadbena oprema, vadbena sredstva).</p> <p>5) Temeljni tekmovalni sistemi in načini organiziranja košarkarskih tekem in tekmovanj</p> <p>6) Značilnosti, pravila in propozicije košarke 3X3</p> <p>7) Značilnosti igrive košarke za otroke do devetega leta starosti</p>	<p>Methodology of basketball teaching/training according to the indirect analytical-synthetic method; didactic technology applied in basketball teaching/training (teaching types and methods, organisational forms, training equipment, training means).</p> <p>5) Basic competitive systems and types of organisation of basketball matches and competitions</p> <p>6) Characteristics, rules and propositions of street basketball (3X3).</p> <p>7) Characteristics of playful basketball for children aged up to 9 years</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Buceta, J.M., Mandoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). Basketball for young players – guidelines for coaches. Madrid: FIBA.
2. Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport.
3. Dežman, B. (2000). Metodika učenja košarke v osnovni in srednji šoli (video 1, 2, 3 in 4). Ljubljana: Zavod ŠKL.
4. Dežman, B., Brajdič, I. (2006): Mala košarka – metodika poučevanja in učenja (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport (35 minut).
5. Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Košarkarski praktikum za športno vzgojo (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Erčulj, F. (2012). Košarka, igra za različne generacije. Za srce, 21 (6), 28-29.
8. Erčulj, F. (2013). Metodika učenja košarkarskih iger na en koš. Šport, 61 (3/4), 13-20.
9. Ličen, S. in Erčulj, F. (2006). Priročnik za sojenje male košarke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Ličen, S. in Erčulj, F. (2006). Pravila za košarkarske sodnike pripravnike. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Ličen, S., Dežman, B. (2003). Mehanika sojenja za košarkarske sodnike pripravnike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Novak, D., Kovač, M. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
13. Strokovna gradiva v spletni učilnici Moodle

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti spoznajo temeljne značilnosti igrive košarke, male košarke, košarke 3x3 in velike košarke</li> <li>• Študenti spoznajo temeljne: cilje in vsebine vadbene procesa košarke mladih v okviru športne vzgoje in vadbe v športnih (košarkarskih) šolah in društvih; temeljna pravila košarke in male košarke ter osnove sojenja; temeljno tehniko in taktiko košarke ter vadbena sredstva; teorijo in metodiko poučevanja košarke; izsledke pedagoških eksperimentov.</li> <li>• Študenti usvojijo večino potrebnih znanj za vodenje (izvajanje) in spremljanje vadbene in učno-vzgojnega procesa poučevanja košarke ter znajo uporabljati izbrano didaktično tehnologijo.</li> </ul> <p>Kompetence:</p>	<p>Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students are acquainted with the basics of playful basketball, mini basketball, 3x3 basketball and 5:5 basketball</li> <li>• Students learn about: the basic objectives and content of the training process in youth basketball in the framework of physical education and training in sports (basketball) schools and societies; the basic basketball and mini basketball rules and the basics of refereeing; the basic basketball technique and tactics and training means; the teaching theory and methodology of basketball; the results of the teaching experiments.</li> <li>• They mostly know how to manage the training and educational process of teaching basketball as well as use the selected didactic technology.</li> </ul> <p>Competences:</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti bodo delno usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje/vadbo košarke v okviru rednega pouka športa (športne vzgoje) v osnovni in srednji šoli.</li> <li>• Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe v košarkarskih šolah in društvih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of physical education in primary schools as well as secondary schools.</li> <li>• Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of sport (basketball) schools and clubs.</li> </ul>
---	--

#### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
Študenti bodo usvojili osnove košarkarske igre ter spoznali njen vpliv na gibalni, umski, čustveni in socialni razvoj otrok.  
Študenti bodo usvojili in razumeli naj bi temeljne zakonitosti upravljanja učnovzgojnega/vadbenega procesa košarke ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učnovzgojnega/vadbenega procesa različnim starostnim skupinam učencev in vadbenim pogojem.

#### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
Students will learn the basics of basketball game and become familiar with its effects on the motor, mental, emotional and social development of children.  
They will understand the basic laws of managing the basketball educational/training process and the strategies for adjusting objectives, content, forms, methods and means of educational/training process to different age groups of pupils and training conditions.

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj.  
Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.

#### **Learning and teaching methods:**

The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures.  
Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation). The synthetic, analytic and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.

#### **Načini ocenjevanja:**

Sprotno preverjanje teoretičnega znanja s pomočjo teoretičnih kolokvijev v obliki kvizov (večinoma zaprtega tipa). Preverjanje teoretičnega znanja na zaključnem izpitu (pisno ali ustno izpraševanje). Raven teoretičnega znanja bomo večinoma ocenjevali s pomočjo vprašalnika polodprtega ali odprtega tipa na desetstopenjski lestvici (pozitivna ocena od 6 do 10).

#### **Delež/Weight**

50,00 %

#### **Assessment:**

Regularly assesment of theoretical knowledge with preliminary exams. Final examination of theoretical knowledge (written exam or oral exam). The level of theoretical knowledge will be assessed mainly using a questionnaire with half open-ended and closed-ended questions on a ten-point scale (positive grade from 6 to 10).

Kolokvij iz košarkarskih spretnosti in praktičnih znanj. Študenti bodo demonstrirali prepisane košarkarske gibalne naloge in igro, ki bodo ocenjene s pomočjo desetstopenjske lestvice oz. po posebnih kriterijih in opisnikih (pozitivna ocena od 6 do 10). Kolokvija iz zapisnika in sojenja (ocena je pozitivna ali negativna) ne vplivata na skupno končno oceno.

50,00 %

Preliminary exam of basketball skills and practical knowledge. Students will demonstrate the prescribed basketball motor tasks and play that will be assessed using a ten-point scale and/or special and descriptive criteria (positive grade from 6 to 10). Preliminary exam of basketball rules, minutes and refereeing (the grade is either positive or negative and does not affect the final grade).

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

Več kot 500 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja košarke (od leta 1993 naprej).

Asistent pri predmetu Teorija in metodika košarke (od 1993 do 1998); Asistent na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih (od 1998 do 2007); Visokošolski učitelj – izredni profesor na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih.

Košarkarski trener od 1989 do 1997 (različne starostne kategorije klubskih selekcij KD Slovan, pomočnik trenerja mladinske in članske ženske reprezentance Slovenije).

Član strokovnega sveta Košarkarske zveze Slovenije (KZS).

Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.

Predsednik sveta trenerjev pri KZS.

Vodja usposabljanja strokovnih kadrov v košarki.

Vodja in predavatelj na številnih tečajih za naziv TRENER MLADIH in TRENER v košarki.

Vodja in predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.

Glavni in odgovorni urednik revije Šport (revija za teoretična in praktična vprašanja športa).

# MEDICINA ŠPORTA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Medicina športa 1
<b>Course title:</b>	Sports medicine 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042623
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1033

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	0	15	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Vedran Hadžić, prof. dr. Edvin Dervišević

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal.  
Poslušana predavanja in vaje iz Anatomije.

### Prerequisites:

Passed the conditions for entry into the year of study in which the subject will be implemented.  
Completed courses in anatomy.

### Vsebina:

**SPLOŠNI DEL**

- Epidemiologija športnih poškodb – vzroki in posledice
- Preprečevanje športnih poškodb – osnovna načela
- Posebnosti poškodb posameznih športnih panog
- Mehanizmi poškodovanja v športu
- Poškodbe kosti
- Poškodbe mišic
- Poškodbe kit - tendinopatije
- Poškodbe sklepov in ligamentov
- Urgentna stanja v športni travmatologiji

### Content (Syllabus outline):

**GENERAL PART**

- Epidemiology of sports injuries - causes and consequences
- Prevention of sports injuries - basic principles
- Epidemiology of injuries in different sports
- Mechanisms of injury in sport
- Bone injuries
- Muscle injuries
- Tendon injuries - tendinopathy
- Injuries to the joints and ligaments
- Emergency in sports traumatology

**SPECIAL PART**

<p><b>SPECIALNI DEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Športne poškodbe glave in obraza</li> <li>• Pretres možganov v športu</li> <li>• Športne poškodbe vratne hrbtenice</li> <li>• Bolečine v križu pri športnikih</li> <li>• Športne poškodbe rame</li> <li>• Športne poškodbe komolca</li> <li>• Športne poškodbe kolka in dimelj</li> <li>• Poškodbe zadnje lože stegna</li> <li>• Akutne poškodbe kolena</li> <li>• Preobremenitveni sindromi spodnjega uda v športu</li> <li>• Poškodbe gležnja</li> </ul> <p><b>PRVA POMOČ (VAJE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vloga športnega pedagoga/trenerja pri prvi pomoči</li> <li>• Načrtovanje prve pomoči</li> <li>• Življenje ogrožajoča stanja in veriga preživetja</li> <li>• Temeljni postopki oživljanja odraslih</li> <li>• Temeljni postopki oživljanje otrok, dojenčkov in novorojenčkov</li> <li>• Krvavitev in ustavljanje krvavitve</li> <li>• Prva pomoč pri poškodbah gibal</li> <li>• Obveze</li> <li>• Premikanje poškodovanega športnika/učenca/dijaka</li> <li>• Ukrepanje ob astmatičnem napadu, epileptičnem napadu, hipoglikemiji, kardio-vaskularnem incidentu</li> <li>• Prva pomoč pri stanjih povezanih s klimatskimi pogoji: podhladitev, vročinska kap</li> <li>• Prva pomoč pri vodnih aktivnostih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sports injuries to the head and face</li> <li>• Concussion in sport</li> <li>• Sports injuries of cervical spine</li> <li>• Low back pain in athletes</li> <li>• Sports injuries of the shoulder</li> <li>• Sports injuries of the elbow</li> <li>• Sports injuries of the hip and groin</li> <li>• Hamstring injuries</li> <li>• Acute knee injury</li> <li>• Overload syndromes of the lower limb in sport</li> <li>• Ankle injuries</li> </ul> <p><b>FIRST AID (TUTORIALS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Role of the teacher / trainer in First Aid</li> <li>• Planning First Aid</li> <li>• Life-threatening condition and the chain of survival</li> <li>• Basic life support in adults</li> <li>• Basic life support in children, infants and newborns</li> <li>• Bleeding and stopping bleeding</li> <li>• First aid for locomotor injuries – PRICE principle</li> <li>• Wound dressing</li> <li>• How to move an injured athlete / student</li> <li>• First aid for asthmatic attack, epileptic attack, hypoglycemia, cardio-vascular incident</li> <li>• First aid for conditions related to climatic conditions: hypothermia, heat stroke</li> <li>• First aid for water activities</li> </ul>
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meter Brukner, Karim Khan. Clinical Sports Medicine. McGraw Hill, 2012.</li> <li>• Melinda J. Flegel. Sports First Aid. 3rd Edition. HumanKinetics, 2004.</li> <li>• Uroš Ahčan. Prva pomoč. Rdeči križ Slovenije, 2006.</li> <li>• Walter Frontera. Clinical sports medicine : medical management and rehabilitation, Saunders, 2007.</li> </ul>
--

**Cilji in kompetence:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznati vzroke in posledice športnih poškodb</li> <li>• Spoznati poglobitve znake akutnih športnih poškodb in preobremenitvenih sindromov v športu</li> <li>• Poznati posebnosti poškodb posameznih športnih disciplin</li> <li>• Podrobno obvladati osnovna načela in postopke prve pomoči v športu s poudarkom na temeljnih postopkih oživljanja</li> <li>• Podrobno obvladovati veščine prve pomoči</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Know the causes and consequences of sports injuries</li> <li>• To recognize the major signs of acute sports injuries and overuse syndromes in sport</li> <li>• Know the specifics of injuries in sports disciplines</li> <li>• Detailed knowledge of the basic principles and procedures for first aid in sports with an emphasis on basic life support</li> <li>• Advanced skills to handle first aid</li> </ul>
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

<p>Znanje in razumevanje: Razumevanje dejavnikov tveganja za športne poškodbe in upoštevanje teh dejavnikov v praksi</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and understanding: Understanding the risk factors for sports injuries and consideration of these factors in practice of sports pedagogy with the aim of preventing sports injuries.</p>
--	---

športnega pedagoga s ciljem preprečevanja športnih poškodb. Obvladovanje najpogostejših akutnih poškodb v športu kot so zvini, izpahi, nategi mišice v smislu ustrezne oskrbe na in ob igrišču oz. uri športne vzgoje.	Dealing with the most common acute injuries in sports such as sprains, dislocations, the muscle strains in terms of appropriate first aid in and around the pitch/hours of physical education.
---	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje prve pomoči	<b>Learning and teaching methods:</b> Problem based learning, lectures, practical exercises for first aid
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) • Izpit je izključno pisni v obliki »single choice« testa. Meja za pozitivno oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk. • Pogoj za opravljanje izpita v je opravljen praktični kolokvij iz prve pomoči. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.	100,00 %	Type (examination, oral, coursework, project): • The exam is written in the form of "single choice" test. The limit for the pass mark is 60%. Ratings are from 6-10 (positive) and 5 (negative) relative to the achieved percentage points. • Requirement for the written exam is the positive grade from tutorials in first aid. The grade from the tutorials can affect the final grade.

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Športne poškodbe v Sloveniji. <i>Šport</i>, 2005, letn. 53, št. 2, str. 2-9, priloga, tabele, graf. prikazi.</li> <li>2. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, JOŠT, Silva. Prva pomoč v športu. <i>Šport</i>, 2005, letn. 53, št. 2, str. 10-15, priloga, ilustr., tabela.</li> <li>3. HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Biomehanika kolena po poškodbi in rekonstrukciji sprednje križne vezi. <i>Šport</i>,</li> <li>4. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, KARPLJUK, Damir, JARNOVIČ, Zoran, BORKO, Marko. Ahilarna tendinopatija. <i>Šport</i>, letn. 53, št. 2, str. 25-28, priloga, ilustr.</li> <li>5. HADŽIĆ, Vedran, SATTler, Tine, TOPOLE, Eva, JARNOVIČ, Zoran, BURGER, Helena, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Risk factors for ankle sprain in volleyball players: a preliminary analysis. <i>Isokinetics and exercise science</i>, 2009, vol. 17, no. 3, 155-160.</li> <li>6. HADŽIĆ, Vedran, SATTler, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIĆ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. <i>Journal of athletic training</i>, 2014</li> <li>7. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Influence of sex on the sports injuries rate among slovenian top athletes. <i>British journal of sports medicine</i>, June 2005, vol. 39, no. 6,</li> </ol>



# MEDICINA ŠPORTA 2

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Medicina športa 2
<b>Course title:</b>	Sports medicine 2
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042724
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1098

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	0	45	0	0	90	6

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Vedran Hadžić, prof. dr. Edvin Dervišević

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal.  
Opravljen izpit iz anatomije, fiziologije, medicine športa 1.

### Prerequisites:

Passed the conditions for entry into the year of study in which the subject will be implemented.  
Completed courses in anatomy, physiology, sporta medicine 1.

### Vsebina:

SPLOŠNI DEL

- Organizacija medicine športa v Sloveniji in preventivni zdravstveni pregledi športnikov
- Doping v športu
- Preseganje in pretreniranost v športu
- Regeneracija v športu
- Osnove športne prehrane
- Telesna dejavnost v ekstremnih klimatskih pogojih: velika nadmorska višina, potapljanje, vročina

TELESNA DEJAVNOST POSEBNIH POPULACIJ

- Medicinski vidiki telesne dejavnosti otrok

### Content (Syllabus outline):

GENERAL PART

- Organization of Sports Medicine in Slovenia and preparticipation medical examinations of athletes
- Doping in Sport
- Overreaching and overtraining in sport
- Regeneration in sport
- Basics of sports nutrition
- Physical activity in extreme climatic conditions: high altitude, diving, heat

PHYSICAL ACTIVITY OF SPECIAL POPULATIONS

- Medical aspects of physical activity of children

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicinski vidiki telesne dejavnosti žensk (triada športnic, vadba nosečnic)</li> <li>• Medicinski vidiki telesne dejavnosti odraslih</li> <li>• Medicinski vidiki telesne dejavnosti starostnikov</li> <li>• Medicinski vidiki telesne dejavnosti invalidov</li> </ul> <p>VADBA IN ZDRAVJE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugodni učinki telesne dejavnosti na zdravje posameznika</li> <li>• Telesna dejavnost kot preventiva pri kroničnih nenalezljivih boleznih</li> <li>• Telesna dejavnost in debelost</li> </ul> <p>VAJE: ŠPORTNA MASAŽA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kratek pregled zgodovine masaže</li> <li>• Fiziološki učinki masaže</li> <li>• Pogoji za izvajanje masaže</li> <li>• Kontraindikacije za masažo</li> <li>• Osnovni masažni prijemi</li> <li>• Masaža glave in vratu</li> <li>• Masaža hrbta</li> <li>• Masaža zgornjega uda</li> <li>• Masaža spodnjega uda</li> <li>• Masaža trebuha in prsnega koša</li> </ul> <p>Masaža celega telesa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medical aspects of physical activity for women (female athlete triad, exercise in pregnancy)</li> <li>• Medical aspects of physical activity of healthy adults</li> <li>• Medical aspects of physical activity for older people</li> <li>• Medical aspects of physical activity of persons with disability</li> </ul> <p>PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive effects of physical activity on health</li> <li>• Physical activity and prevention of chronic non-communicable diseases</li> <li>• Physical activity and obesity</li> </ul> <p>TUTORIALS: SPORTS MASSAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brief history of massage</li> <li>• Physiological effects of massage</li> <li>• Requirements for massage</li> <li>• Contraindications for massage</li> <li>• Basic massage strokes</li> <li>• Head and neck massage</li> <li>• Back massage</li> <li>• Massage of upper extremity</li> <li>• Massage of lower extremity</li> <li>• Massage of abdomen and thorax</li> </ul> <p>Whole body massage</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meter Brukner, Karim Khan. Clinical Sports Medicine. McGraw Hill, 2012.</li> <li>• ACSM's Complete guide to fitness and health, Human Kinetics, 2011.</li> <li>• Ustrezni znanstveni članki po priporočilu predavatelja.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznanjenost o načinih medicinskega presejanja v športu (obdobni, prehodni in redni zdravstveni pregledi)</li> <li>• Obvladati kontraindikacije za ukvarjanje s telesno aktivnostjo</li> <li>• Opredeliti pomen pravilne športne prehrane in uporabe dodatkov k prehrani</li> <li>• Teoretično razumeti odgovore različnih organskih sistemov na telesno aktivnost in poznati razlike v odgovorih na aerobno in anaerobno vadbo ter pojasniti pozitivne učinke redne telesne dejavnosti na zdravje</li> <li>• Poznati sistem testiranja za prepovedane snovi (doping) v športu, kot tudi temeljito obvladati WADA seznam prepovedanih snovi in prepovedanih tehnik</li> <li>• Obvladati osnovne postopke regeneracije v športu</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness on methods of medical screening in sport (periodic and preparticipation medical examinations)</li> <li>• Contraindications for physical activity</li> <li>• Identify the importance of proper sports nutrition and the use of food supplements</li> <li>• Understand the response of different organ systems to physical activity and know the differences in the responses to aerobic and anaerobic exercise and explain the positive effects of regular physical activity on health</li> <li>• To understand the WADA antidoping program and testing procedures</li> <li>• To understand and apply different procedures for regeneration in sport</li> </ul>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Razumevanje koncepta zdravstvenega varstva športnikov v Republiki Sloveniji.</li> <li>2. Aktivno vključevanje v boj proti dopingu ob podrobnem poznavanju problematike dopinga tako v poklicnem športu kot tudi med rekreativci</li> </ol>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Understanding the concept of health care of athletes in Slovenia.</li> <li>2. Active involvement in the fight against doping in close acquaintance with the problem of doping in both professional sports and among recreationists</li> </ol>
--	--

3. Poznavanje posebnosti telesne dejavnosti specifičnih populacij.	3. Knowledge of the specifics of physical activity of specific populations.
4. Podrobno razumevanje pomena telesne dejavnosti za zdravje.	4. Detailed understanding of the importance of physical activity for health.
5. Podrobno razumevanje športne masaže in njeno izvajanje z namenom regeneracije v športu	5. Complete understanding of sports massage and its practical application for regeneration purposes in sport

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje iz športne masaže	Problem based learning, lectures, tutorials: sports massage

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Izpit je izključno pisni v obliki »multiple choice« testa. Meja za pozitivno oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk. Pogoj za opravljanje izpita v je opravljen praktični kolokvij iz športne masaže. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.</li> </ul>	100,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>The exam is written in the form of "multiple choice" test. The limit for the pass mark is 60%. Ratings are from 6-10 (positive) and. 1-5 (negative) relative to the achieved percentage points. • Requirement for the written exam is the positive grade from tutorials in sports massage. The grade from the tutorials can affect the final grade.</li> </ul>

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- KARPLJUK, Damir. Šport in osteoporozna. *Šport*, 2005, letn. 53, št. 2, str. 29-34, priloga.
- KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, REŠETAR, Vanja, DEBEVC, Uršula, VIDEMŠEK, Mateja. Spremembe krvnega sladkorja pri diabetikih tipa 2 pod vplivom hoje in nekatera izhodišča vadbe za zdravje. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 1, str. 37-43, priloga.
- BRATINA, Nataša, HADŽIĆ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, PORI, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. *Zdravniški vestnik*, dec. 2011, letn. 80, št. 12, str. 885-896.
- KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HROVAT, Andreja, DERVIŠEVIĆ, Edvin. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport : seminarsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2003. 33.
- KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran (avtor, urednik), GJURA KALOPER, Vlasta, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, CECIĆ ERPIČ, Saša, HROVAT, Andreja, ADAMIČ, Klemen, REŠETAR, Vanja, ROŽMAN, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str.
- KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, SRŠE, Vesna, KOLAR, Martin, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Športna vzgoja za zdravje = Physical education for health. V: KRŽIŠNIK, Ciril (ur.), BATTELINO, Tadej (ur.), ŽERJAV-TANŠEK, Mojca (ur.). *Glavobol pri otroku in mladostniku. Mali športnik*, (Slovenska pediatrija, Letn. 9, Suppl. 1). [Ljubljana: Pediatrična klinika], 2002, str. 117-122.
- DERVIŠEVIĆ, Edvin. Doping in sport. V: International symposium of new technologies in sports, April, 16th, 17th, Sarajevo 2009. *III International symposium of new technologies in sports : [proceeding book of symposium invated papers]*. Sarajevo: Olimpijski komitet BIH: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, [2009], str. 99-101.
- KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, ROŽMAN, Franc, NOVAK, Mare, SUHADOLNIK, Gašper. Z gibanjem nad odvečne kilograme. *Za srce*, maj 2003, letn. 12, št. 3, str. 12-13.

# NAMIZNI TENIS

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Namizni tenis
<b>Course title:</b>	Table tennis
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045318
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1084

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Miran Kondrič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Kandidati morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p>Temeljna vsebinska področja so:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temeljne značilnosti namiznega tenisa</li><li>• Namizni tenis kot športna igra »odprte« zanke</li><li>• časovne, igralne, psihomotorične, biomehanske in funkcionalne značilnosti namiznega tenisa in vpliv na otrokov razvoj</li><li>• specifičnosti in prilagoditve NT pri pouku športne vzgoje in športa (predstavitev mini različic vadbe)</li><li>• Namiznoteniška igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev)</li><li>• Zgodovina in organiziranost namiznega tenisa (zveza, klubi, šle, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina namiznega tenisa v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro</li></ul>	
---	--

organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja).

- Usmerjanje otrok v namizni tenis, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo igre
- Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj
- Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj
- Upravljanje procesa treniranja:
- Teorija upravljanja procesa treniranja v namiznem tenisu - NT trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma).
- Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu).
- Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu).
- Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu).
- Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite).
- Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v namiznem tenisu,
- kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev).
- Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja).
- Namizni tenis v šoli (metodika učenja NT, interesna dejavnost na šoli, NT kot del šolskih športnih tekmovanj, NT v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)
- Metodični pristopi, metode učenja in postopki za razvoj udarcev:
- pristop usmerjen k igri kot temeljni pristop pri učenju NT
- predstavitev temeljnih metodičnih postopkov poučevanja
- analiza udarcev in gibanj (učnih dosežkov) ter postopki razvoja udarcev in gibanj

- organizacija učenja v skupini s poudarkom na medsebojnem sodelovanju, delu v parih, skupinah in individualnem pristopu učitelja
- organizacija tekmovanj v NT in različnih namiznega tenisa

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dretnik, J. (2013). Telesna priprava v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Frank, C.(1975). Namizni tenis v osnovni šoli. Ljubljana: NTZS.
- Hudetz, R.(1984). Stolni tenis – tehnika. Zagreb: Sportska tribina.
- Hudetz, R.(2000). Stolni tenis 2000 – tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno.
- Janškovec M.(1979). Učni načrt za temeljne in usmerjevalne selekcije v osnovni šoli – Namizni tenis. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Jerič, T. (2013). Taktika v namiznem tenisu - program treningov za obojestranski napadalni sistem igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. & Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli. Vadbna in igralne oblike namiznega tenisa v šoli.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M.(1996): Gradivo za namizni tenis, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2001): Namizni tenis v šoli, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M., G. FURJAN-MANDIČ (2002): Telesna priprava namiznoteniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krnc, M., Vidmar, G. & Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj ter športne pedagoge.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lesar, K. (2008). Aerobika kot sredstvo telesne priprave namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lukner, M. (2013). Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Matjašič, T. (2013). Razlikovanje v splošnem poznavanju namiznega tenisa med študenti dveh fakultet na Univerzi v Ljubljani : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Miklavc, Z. (2013). Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniških igralc : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikeln, J.(2000) Namizni tenis. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.
- Milič, M. (2010). Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le-teh : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Milošević, M. (2015). Agresivnost, anksioznost in storilnostna motivacija igralcev namiznega tenisa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- NTZS (sodniška komisija): Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj, NTZS Ljubljana, 2001.
- Ormai, L.(1981). Savremeni stoni tenis, Čoka: Stonoteniški klub Čoka.
- Pungerčar, B. (2016). Razvoj in pomen moči stabilizatorjev trupa v telesni pripravi namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- **Rebec, K. (2016).** Osnove učenja in uporabe prilagojenih rekvizitov pri učenju namiznega tenisa : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rogelj, B. (2009). Intervalna metoda treninga pri namiznem tenisu ter možnosti njene uporabe : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ropoša B. (2010). Vpliv leplj in lepljenja na razvoj namiznoteniške igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Svetko, R. (2013). Telesna priprava namiznoteniške igralke na vozičku : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škurnik, J. (2013). Načrtovanje kondicijske vadbe v namiznem tenisu z vidika različnih starostnih kategorij : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Uzorinac Z.(1973). Od Londona 1926 do Sarajeva 1973, Zagreb: NIŠP Vjesnik.
- Uzorinac Z.(1978). 50 godina Stolnoteniskog saveza Jugoslavije, Beograd: STSJ.
- Vidmar, G. (2010). Odboj žogice za namizni tenis : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vizjak, D. (2016). Obrambni stil igre v modernem namiznem tenisu : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

<b>Cilji in kompetence:</b>	<b>Objectives and competences:</b>
<p>Cilji predmeta so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seznanitev s temeljnimi značilnostmi namiznega tenisa, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti</li> <li>Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj</li> <li>Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre</li> </ul> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa</li> <li>Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo</li> <li>Poznavanje didaktike</li> <li>Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju</li> </ul> <p>Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji</p>	

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<p>Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti namiznega tenisa, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev.</p> <p>Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi.</p> <p>Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (badminton, tenis).</p>	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
<p>Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa</p>	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga</li> </ul>	40,00 %	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih</li> </ul>	40,00 %	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev</li> </ul>	20,00 %	

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ</li> <li>Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)</li> <li>Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)</li> <li>Študent DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)</li> <li>Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)</li> <li>Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)</li> <li>Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintona</li> <li>Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintona</li> </ul>

- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 14 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintona
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF



# NAMIZNI TENIS

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Namizni tenis
<b>Course title:</b>	Table tennis
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076490
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1084

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Kandidati morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p>Temeljna vsebinska področja so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temeljne značilnosti namiznega tenisa</li> <li>• Namizni tenis kot športna igra »odprte« zanke</li> <li>• časovne, igralne, psihomotorične, biomehanske in funkcionalne značilnosti namiznega tenisa in vpliv na otrokov razvoj</li> <li>• specifičnosti in prilagoditve NT pri pouku športne vzgoje in športa (predstavitev mini različic vadbe)</li> <li>• Namiznoteniška igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev)</li> <li>• Zgodovina in organiziranost namiznega tenisa (zveza, klubi, šle, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina namiznega tenisa v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro</li> </ul>	
--	--

organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja).

- Usmerjanje otrok v namizni tenis, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo igre
- Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj
- Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj
- Upravljanje procesa treniranja:
- Teorija upravljanja procesa treniranja v namiznem tenisu - NT trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma).
- Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu).
- Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu).
- Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu).
- Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite).
- Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v namiznem tenisu,
- kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev).
- Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja).
- Namizni tenis v šoli (metodika učenja NT, interesna dejavnost na šoli, NT kot del šolskih športnih tekmovanj, NT v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)
- Metodični pristopi, metode učenja in postopki za razvoj udarcev:
- pristop usmerjen k igri kot temeljni pristop pri učenju NT
- predstavitev temeljnih metodičnih postopkov poučevanja
- analiza udarcev in gibanj (učnih dosežkov) ter postopki razvoja udarcev in gibanj

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizacija učenja v skupini s poudarkom na medsebojnem sodelovanju, delu v parih, skupinah in individualnem pristopu učitelja</li> <li>• organizacija tekmovanj v NT in različnih namiznega tenisa</li> </ul> |  |
|--|--|

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dretnik, J. (2013). Telesna priprava v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Frank, C.(1975). Namizni tenis v osnovni šoli. Ljubljana: NTZS.
- Hudetz, R.(1984). Stolni tenis – tehnika. Zagreb: Sportska tribina.
- Hudetz, R.(2000). Stolni tenis 2000 – tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno.
- Janškovec M.(1979). Učni načrt za temeljne in usmerjevalne selekcije v osnovni šoli – Namizni tenis. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Jerič, T. (2013). Taktika v namiznem tenisu - program treningov za obojestranski napadalni sistem igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. & Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli. Vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M.(1996): Gradivo za namizni tenis, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2001): Namizni tenis v šoli, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M., G. FURJAN-MANDIČ (2002): Telesna priprava namiznoteniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krnc, M., Vidmar, G. & Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj ter športne pedagoge.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lesar, K. (2008). Aerobika kot sredstvo telesne priprave namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lukner, M. (2013). Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Matjašič, T. (2013). Razlikovanje v splošnem poznavanju namiznega tenisa med študenti dveh fakultet na Univerzi v Ljubljani : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Miklavc, Z. (2013). Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniških igralc : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikeln, J.(2000) Namizni tenis. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.
- Milič, M. (2010). Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le-teh : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Milošević, M. (2015). Agresivnost, anksioznost in storilnostna motivacija igralcev namiznega tenisa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- NTZS (sodniška komisija): Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj, NTZS Ljubljana, 2001.
- Ormai, L.(1981). Savremeni stoni tenis, Čoka: Stonoteniški klub Čoka.
- Pungerčar, B. (2016). Razvoj in pomen moči stabilizatorjev trupa v telesni pripravi namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- **Rebec, K. (2016).** Osnove učenja in uporabe prilagojenih rekvizitov pri učenju namiznega tenisa : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rogelj, B. (2009). Intervalna metoda treninga pri namiznem tenisu ter možnosti njene uporabe : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ropoša B. (2010). Vpliv leplj in lepljenja na razvoj namiznoteniške igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Svetko, R. (2013). Telesna priprava namiznoteniške igralke na vozičku : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škurnik, J. (2013). Načrtovanje kondicijske vadbe v namiznem tenisu z vidika različnih starostnih kategorij : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Uzorinac Z.(1973). Od Londona 1926 do Sarajeva 1973, Zagreb: NIŠP Vjesnik.
- Uzorinac Z.(1978). 50 godina Stolnoteniskog saveza Jugoslavije, Beograd: STSJ.
- Vidmar, G. (2010). Odboj žogice za namizni tenis : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vizjak, D. (2016). Obrambni stil igre v modernem namiznem tenisu : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

**Cilji in kompetence:****Objectives and competences:**

<p>Cilji predmeta so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznanitev s temeljnimi značilnostmi namiznega tenisa, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti</li> <li>• Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj</li> <li>• Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre</li> </ul> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa</li> <li>• Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo</li> <li>• Poznavanje didaktike</li> <li>• Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju</li> </ul> <p>Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji</p>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:****Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti namiznega tenisa, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev.</p> <p>Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi.</p> <p>Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (badminton, tenis).</p>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:****Learning and teaching methods:**

<p>Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa</p>	
--	--

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga</li> </ul>	40,00 %	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih</li> </ul>	40,00 %	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev</li> </ul>	20,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ</li> <li>• Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)</li> <li>• Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)</li> <li>• Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)</li> <li>• Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)</li> <li>• Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)</li> <li>• Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintonu</li> <li>• Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintonu</li> </ul>
--

- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 14 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintona
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF

# NAMIZNI TENIS

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Namizni tenis
<b>Course title:</b>	Table tennis
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076494
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1084

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Miran Kondrič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Kandidati morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p>Temeljna vsebinska področja so:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temeljne značilnosti namiznega tenisa</li><li>• Namizni tenis kot športna igra »odprte« zanke</li><li>• časovne, igralne, psihomotorične, biomehanske in funkcionalne značilnosti namiznega tenisa in vpliv na otrokov razvoj</li><li>• specifičnosti in prilagoditve NT pri pouku športne vzgoje in športa (predstavitev mini različic vadbe)</li><li>• Namiznoteniška igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev)</li><li>• Zgodovina in organiziranost namiznega tenisa (zveza, klubi, šle, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina namiznega tenisa v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro</li></ul>	
---	--

organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja).

- Usmerjanje otrok v namizni tenis, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo igre
- Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj
- Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj
- Upravljanje procesa treniranja:
- Teorija upravljanja procesa treniranja v namiznem tenisu - NT trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma).
- Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu).
- Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu).
- Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu).
- Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite).
- Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v namiznem tenisu,
- kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev).
- Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja).
- Namizni tenis v šoli (metodika učenja NT, interesna dejavnost na šoli, NT kot del šolskih športnih tekmovanj, NT v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)
- Metodični pristopi, metode učenja in postopki za razvoj udarcev:
- pristop usmerjen k igri kot temeljni pristop pri učenju NT
- predstavitev temeljnih metodičnih postopkov poučevanja
- analiza udarcev in gibanj (učnih dosežkov) ter postopki razvoja udarcev in gibanj

- organizacija učenja v skupini s poudarkom na medsebojnem sodelovanju, delu v parih, skupinah in individualnem pristopu učitelja
- organizacija tekmovanj v NT in različnih namiznega tenisa

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dretnik, J. (2013). Telesna priprava v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Frank, C.(1975). Namizni tenis v osnovni šoli. Ljubljana: NTZS.
- Hudetz, R.(1984). Stolni tenis – tehnika. Zagreb: Sportska tribina.
- Hudetz, R.(2000). Stolni tenis 2000 – tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno.
- Janškovec M.(1979). Učni načrt za temeljne in usmerjevalne selekcije v osnovni šoli – Namizni tenis. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Jerič, T. (2013). Taktika v namiznem tenisu - program treningov za obojestranski napadalni sistem igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. & Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli. Vadbna in igralne oblike namiznega tenisa v šoli.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M.(1996): Gradivo za namizni tenis, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2001): Namizni tenis v šoli, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M., G. FURJAN-MANDIČ (2002): Telesna priprava namiznoteniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krnc, M., Vidmar, G. & Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj ter športne pedagoge.* Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lesar, K. (2008). Aerobika kot sredstvo telesne priprave namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lukner, M. (2013). Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Matjašič, T. (2013). Razlikovanje v splošnem poznavanju namiznega tenisa med študenti dveh fakultet na Univerzi v Ljubljani : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Miklavc, Z. (2013). Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniških igralc : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikeln, J.(2000) Namizni tenis. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.
- Milič, M. (2010). Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le-teh : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Milošević, M. (2015). Agresivnost, anksioznost in storilnostna motivacija igralcev namiznega tenisa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- NTZS (sodniška komisija): Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj, NTZS Ljubljana, 2001.
- Ormai, L.(1981). Savremeni stoni tenis, Čoka: Stonoteniški klub Čoka.
- Pungerčar, B. (2016). Razvoj in pomen moči stabilizatorjev trupa v telesni pripravi namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- **Rebec, K. (2016).** Osnove učenja in uporabe prilagojenih rekvizitov pri učenju namiznega tenisa : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rogelj, B. (2009). Intervalna metoda treninga pri namiznem tenisu ter možnosti njene uporabe : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ropoša B. (2010). Vpliv leplj in lepljenja na razvoj namiznoteniške igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Svetko, R. (2013). Telesna priprava namiznoteniške igralke na vozičku : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škurnik, J. (2013). Načrtovanje kondicijske vadbe v namiznem tenisu z vidika različnih starostnih kategorij : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Uzorinac Z.(1973). Od Londona 1926 do Sarajeva 1973, Zagreb: NIŠP Vjesnik.
- Uzorinac Z.(1978). 50 godina Stolnoteniskog saveza Jugoslavije, Beograd: STSJ.
- Vidmar, G. (2010). Odboj žogice za namizni tenis : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vizjak, D. (2016). Obrambni stil igre v modernem namiznem tenisu : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.



**Cilji in kompetence:****Objectives and competences:**

<p>Cilji predmeta so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznanitev s temeljnimi značilnostmi namiznega tenisa, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti</li> <li>• Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj</li> <li>• Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre</li> </ul> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa</li> <li>• Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo</li> <li>• Poznavanje didaktike</li> <li>• Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju</li> </ul> <p>Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji</p>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:****Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti namiznega tenisa, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev.</p> <p>Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi.</p> <p>Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (badminton, tenis).</p>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:****Learning and teaching methods:**

<p>Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa</p>	
--	--

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga</li> </ul>	40,00 %	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih</li> </ul>	40,00 %	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev</li> </ul>	20,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ</li> <li>• Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)</li> <li>• Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)</li> <li>• Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)</li> <li>• Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)</li> <li>• Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)</li> <li>• Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintona</li> <li>• Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintona</li> </ul>
--

- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 14 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintona
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF

# NOGOMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Nogomet
<b>Course title:</b>	Football
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042856
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1070

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Kandidat mora biti najmanj štiri leta registriran igralec Nogometne zveze Slovenije ali odgovarjajoče panožne zveze druge države. Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.

**Prerequisites:**

The candidate must be a player of the Football Association of Slovenia or the corresponding branch union of the other country for at least four years. Enrollment in the 1st year of the program Sport Coaching.

**Vsebina:**

NOGOMET 1  
I. TEORIJA NOGOMETNE IGRE  
1.0 ODNOSI- Osnova kakovostnega poučevanja  
2.0 GIBALNA VSESTRANOST Z NAVAJANJEM NA ŽOGO Z NOGO (pomen in sredstva)  
3.0 SISTEMI NOGOMETNE IGRE v povezavi s starostjo otrok in mladine  
4.0 TEHNIKA-Kaj učimo in vadimo v nogometu  
5.0 ORGANIZIRANOST NOGOMETA V SVETU IN PRI NAS  
1.1 Pojavne oblike nogometa  
6.0 NOGOMET V ŠOLI  
7.0 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE

**Content (Syllabus outline):**

FOOTBALL 1  
I. FOOTBALL THEORY  
1.0 RELATIONS - The basis of quality teaching  
2.0 GIBAL VARIETY WITH THE BASE OF THE FLOOR (meaning and means)  
3.0 FOOTBALL SYSTEMS in relation to the age of children and youth  
4.0 TECHNIQUE-What we teach and practice in football  
5.0 ORGANIZATION OF FOOTBALLS IN THE WORLD AND OUT OF THE NAS  
1.1. Appearance of football  
6.0 FOOTBALL IN SCHOOL

<p>8.0 ANALIZA (zgradba) NOGOMETNE IGRE  9.0 PRAVILA IGRE (mali in veliki nogomet) S  TEHNIKO SOJENJA  10.0 OBJEKTI, NAPRAVE IN REKVIZITI  II. METODIKA NOGOMETNE IGRE  1.0 OGREVANJA Z NOGOMETNIMI  VSEBINAMI  1.1 Pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenje  ogrevanja  1.2 Metodična vaja iz poznavanja kriterijev kakovosti  ogrevanja  2.0 KORAKI VPELJEVANJA V  ORGANIZIRANO IGRO NOGOMETA 2:2, 3:3,  4:4, 4:4+1, 5:5+1, 6:6+1  4.0 DIDAKTIČNA NAČELA  5.0 METODE DELA  6.0 ORGANIZACIJSKE OBLIKE  7.0 METODIČNA LESTVICA PRI  POUČEVANJU TEHNIKE  III. PRAKTIČNO – METODIČNO DELO  1.0 OGREVANJE (različne vsebinske in  organizacijske oblike, pokazatelji kakovosti priprave,  izvedbe in vodenja)  1. VPELJEVANJE V IGRO 6:6, 5:5 (moštvena  taktika), 4:4, 3:3, 2:2 (skupinska taktika)  3.0 NAVAJANJE NA ŽOGO Z NOGO  4.0 TEHNIKA BREZ ŽOGE (počasen tek, hiter tek,  tek s spremembami smeri, branilski tek, skok in  doskok)  5.0 TEHNIKA Z ŽOGO: Udarci (nart, ZDS, SNDS,  NDS, glava,); zaustavljanja žoge-princip ovire (NDS,  podplat, stegno, prsa, NDS-visoka žoga);  Odvzemanje žoge (osnovno, "remplanje",  prestrezanje);Varanje z žogo (s košenjem, z zunanjim  delom stopala).</p>	<p>7.0 CHARACTERISTICS OF MODERN  FOOTBALL MODEL MODEL  8.0 ANALYSIS (BUILDING) FOOT GAMES  9.0 RULES OF GAME (small and large soccer)  WITH SOILING TECHNIQUE  OBJECTS, DEVICES AND REQUISITES  II. METHODOLOGY OF FOOTBALL GAMES  1.0 WARMING UP WITH FOOTBALL  CONTENT  1.1. Quality indicators for the preparation, execution  and management of warming up  1.2. Methodical exercise from knowledge of the  warming up quality criteria  2.0 STEPS IN THE ORGANIZED GAME OF  FOOTBALL 2: 2, 3: 3, 4: 4, 4: 4 + 1, 5: 5 + 1, 6: 6 +  1  4.0 DIDACTICAL PRINCIPLES  5.0 METHODS OF WORK  6.0 ORGANIZATIONAL FORMS  7.0 METHODOLOGY SCALE IN TEACHING  TEACHING  III. PRACTICAL METHODS  1.0 HEATING (various content and organizational  forms, indicators of quality of preparation,  implementation and management)  1. GOING TO GAME 6: 6, 5: 5 (Team tactics), 4: 4,  3: 3, 2: 2 (Group tactics)  3.0 SHOOTING ON THE LEFT  4.0 TECHNIQUE WITHOUT BALL (slow running,  fast running, running with changes in direction,  defensive jump, jump and scoring)  5.0 TECHNIQUE WITH BALL: Shots (Nart, ZDS,  SNDS, NDS, Head,); stopping ball-principle  obstacles (NDS, soles, thighs, chest, NDS-high ball);  Removing the ball (basic, "jumping", interception);  Ball penetration (with mowing, with the outer foot of  the foot).</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

GLASSER, W. (1994): Dobra šola, Didakta, Radovljica.  
GLASSER, W. (1994): Učitelj v dobri šoli, RIC, Radovljica.  
ELSNER, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.  
ELSNER, B. (1997): Nogomet-teorija igre, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.  
ELSNER, B., ELSNER, B.ml., VERDENIK, Z. in POCRNJIČ, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.  
Fussballtraining strokovno-znanstvena revija, Munster: Philippka Verlag Konrad Honig  
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
POCRNJIČ, M., ŽELEZNIK, M., GORNIK, A. (2020): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeni v e-učilnici Fakultete za šport.  
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
POCRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
TEHNIKA (DELOVNI LISTI), Praktični del, zapis praktičnih vaj za študente Fakultete za šport, Ljubljana 1992, pripravil Marko POCRNJIČ.

### **Cilji in kompetence:**

1. Dobiti védenja o pomenu ustvarjanja dobrih odnosov pri delu z učenci, športniki ali ljudmi nasploh, kot pomembnim pogojem za kakovostno in učinkovito vodenje.
2. Usposobiti se za zahtevnejše načrtovanje, in izvajanje (učenje, treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v osnovni šoli; v učnih načrtih športne vzgoje v srednjih šolah; v programih prostovoljnih vsebin v osnovnih in srednjih šolah (krožkih); v programih dela z mladimi v nogometnih klubih za starostne kategorije od 6 do 14 let.
3. Pridobivanje znanja, razumevanja in usposobljenosti načrtovanja kakovostnega strokovnega dela v nogometnem klubu ali nogometni šoli in za izobraževanje mladih trenerjev. Namen je usposobiti študenta za učenje, treniranje in vodenje nogometnega moštva.

### **Objectives and competences:**

1. To gain knowledge about the importance of creating good relationships in working with pupils, athletes or people in general, as an important condition for good quality and efficient management.
2. To train for the more demanding planning, and the implementation (training, training) of fitness, technical and basic tactical (organized play) content of football according to the set goals: in the curricula of sports education in elementary school; in sports education curricula in secondary schools; in programs of voluntary content in elementary and secondary schools (circles); in work programs with young people in football clubs for age categories from 6 to 14 years.
3. Acquiring knowledge, understanding and competence in planning high-quality professional work in a football club or football school and for training young trainers. The purpose is to train a student for learning, training and running a football team.

### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

1. Seznaniti se z znanji o ustvarjanju dobrih odnosov in o kakovosti osebnega in poklicnega življenja, saj to je pogoj za kakovostno in učinkovito vodenje.
2. Seznaniti se s teorijo in metodiko poučevanja nogometa.
3. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito ustvarjanje dobrih odnosov, organizacijo šolskega pouka in treninga. Preko ustvarjanja dobrih medsebojnih odnosov, z odgovornimi kakovostnimi izbirami sredstev osnovne nogometne dejavnosti in z uporabo ustreznih metod dela razvijamo človekove biopsihosocialne značilnosti in sposobnosti.
4. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje funkcionalnih sposobnosti (aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost, srce in krvžilni sistem, dihalni sistem, energijske in obnovitvene procese v telesu)
5. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje nekaterih pomembnih osnovnih in nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost) in znanj (tehnika, igra z osnovami taktike).
6. Tekom študija študenti razvijajo nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bodo lahko uporabljali v svojem bodočem poklicem delovanju in prostem času.
7. Priprava, izvedba, vodenje in samopresoja ogrevanja in glavnega dela treninga.

### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and Understanding:

1. Familiarize yourself with the knowledge of creating good relationships and the quality of personal and professional life, as this is a prerequisite for good quality and effective leadership.
2. Get acquainted with the theory and methodology of teaching football.
3. To qualify for quality and efficient creation of good relations, organization of school lessons and training. Through the creation of good interpersonal relations, responsible quality choices of basic football activities and using appropriate working methods, we develop human biopsychosocial characteristics and abilities.
4. Qualify for the qualitative and effective development of functional abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, heart and circulatory system, respiratory system, energy and recovery processes in the body)
5. Qualify for the qualitative and effective development of some important basic and football motor skills (coordination, power, speed) and knowledge (technique, tactical tactics).
6. During the course of study, students develop certain psychic abilities, qualities and skills that they will be able to use in their future occupation and leisure activities.
7. Preparation, execution, guiding and self-heating of the heating and the main part of the training.
8. Practical trials through which he acquaints himself with the basic rules of the game.

<p>8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznanj s temeljnimi pravili igre.</p> <p>9. Preko igre izvaja samopresoj poznavanja osnov organizirane nogometne igre.</p> <p>10. Praktični prikazi elementov nogometne kondicije, tehnike in taktike s samopresoj ravni kakovosti izvedbe (lestvica od 5 do 10): vodenje žoge cik-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, "effe" udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriava in z odrivom); zaustavljanja (princip ovire in amortizacije): nizke in visoke žoge z notranjim delom stopala, visoke žoge s stegnom in prsmi; varanja z žogo: s košenjem, z zunanjim delom stopala, z dvojnim zamahom okoli žoge, z obratom na žogi.</p> <p>11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri.</p> <p>12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri.</p> <p>13. Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.</p>	<p>9. Through the game, self-perception of knowledge of the basics of organized football is carried out.</p> <p>10. Practical displays of the elements of football fitness, technique and tactics with a self-leveling level of performance (scale from 5 to 10): controlling the zigzag ball (where it uses all parts of the foot); strokes: with a nap, "effe" blows with the outer part of the foot, the impact with the front inner part of the foot is sloped forward, a blow with the head (without curvature and with a shovel); stopping (the principle of obstruction and depreciation): low and high balls with the inside of the foot, high balls with thigh and chest; cheating on the ball: with mowing, with the outer part of the foot, with a double swing around the ball, with a turn on the ball.</p> <p>11. Self-evaluation level of quality of use of motor and functional abilities in the game.</p> <p>12. Self-evaluation the level of quality of the use of technical knowledge in the game.</p> <p>13. Self-evaluation knowledge and performance of basic tactical tasks in the attack and defense in the game.</p>
--	---

#### Metode poučevanja in učenja:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanja</li> <li>• Vaje</li> <li>• Seminar</li> <li>• Individualne naloge</li> <li>• Nastopi</li> </ul>	<h4>Learning and teaching methods:</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Exercises</li> <li>• Seminar</li> <li>• Individual tasks</li> <li>• Perform</li> </ul>
---	---

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

Praktični prikaz nogometne tehnike	50,00 %	Practical presentation of football technique
Pisni izpit	50,00 %	Written exam

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. <i>Frontiers in psychology</i>, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. <a href="https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract">https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract</a>, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.</li> <li>• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. <i>International journal of performance analysis in sport</i>, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. <a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439</a>, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.</li> <li>• MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIĆ, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a randomized controlled trial. <i>Human movement science</i>, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. <a href="http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626">http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626</a>, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.</li> <li>• JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. <i>The scientific world journal</i>, ISSN 1537-744X, July 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. <a href="http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/">http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/</a>, doi: 10.1155/2013/952350.</li> </ul>
--

- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., table. <http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive>, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. <https://ispasbp.com/>.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.). Proceedings : 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14, Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

# NOGOMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Nogomet
<b>Course title:</b>	Football
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076500
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1070

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Marko Šibila

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Kandidat mora biti najmanj štiri leta registriran igralec Nogometne zveze Slovenije ali odgovarjajoče panožne zveze druge države. Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.

The Enrollment in the 2nd year of the program Sport Coaching.

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

**NOGOMET 3 in NOGOMET 4 (12KT)**

**I. TEORIJA NOGOMETNE IGRE**

- 1.0 Sistemi igre v nogometu pri mlajših kategorijah
- 2.0 Dejavniki uspešnosti pri nogometu
- 3.0 Značilnosti sodobnega modela nogometne igre
- 4.0 Analiza igre
- 5.0 Tehnika – Taktika – Kondicija v nogometu
- 6.0 Pravila igre (mali in veliki nogomet) s tehniko sojenja
- 7.0 Vodenje učencev z znanjem teorije izbire

**II. METODIKA IGRE**

- 1.0 Didaktična načela
- 2.0 Metode dela
- 3.0 Organizacijske oblike

**FOOTBALL 3 and FOOTBALL 4 (12KT)**

**I. FOOTBALL THEORY**

- 1.0 Game systems in football in younger categories
- 2.0 Performance factors for football
- 3.0 Features of the modern football game model
- 4.0 Analysis of the game
- 5.0 Technique - Tactics - Fitness in football
- 6.0 Rules of the game (small and large soccer) with the trial technique
- 7.0 Keeping students with knowledge of the theory of choice

**II. METHODOLOGY OF THE FOOTBALL GAME**

- 1.0 Didactic principles



<p>4.0 Metodična lestvica pri poučevanju tehnike 5.0 Metodična lestvica pri poučevanju taktike <b>III. PRAKTIČNO – METODIČNO DELO</b> 1.0 OGREVANJE IN METODIKA UČENJA IZBRANEGA TEHNIČNEGA ELEMENTA (različne vsebinske in organizacijske oblike, pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenja) 2.0 VPELJEVANJE V IGRO 7:7, 6:6, 5:5 (moštvena taktika), 4:4, 3:3, 2:2 (skupinska taktika) 3.0 ZAHTEVNEJŠA TEHNIKA Z ŽOGO: Udarci (SNDS v loku-effe, iz zraka-volley, z glavo z odzivom); zaustavljanja žoge-princip amortizacije (NDS, stegno, prsa, nart-visoka žoga); Odvzemanje žoge (osnovno, "remplanje", prestrezanje); Varanje z žogo (z dvojnim zamahom okoli žoge, z obratom na žogi).</p> <p><b>IV. PEDAGOŠKA PRAKSA</b> 1.0 Priprava in izvedba metodičnih korakov za učenje in izpopolnjevanje tehničnih, taktičnih ali kondicijskih vsebin v nogometu 2.0 Vodenje ali pomoč pri vodenju nogometnega moštva (dnevnik dela)</p>	<p>2.0 Methods of work 3.0 Organizational Forms 4.0 Methodological scale in teaching the technique 5.0 Methodological scale in teaching tactics <b>III. PRACTICAL METHODS</b> 1.0 WARMING UP AND METHODOLOGY OF THE TEACHING OF THE SELECTED TECHNICAL ELEMENT (various content and organizational forms, indicators of the quality of preparation, implementation and management) 2.0 IMPROVEMENT IN GAME 7: 7, 6: 6, 5: 5 (team tactics), 4: 4, 3: 3, 2: 2 (team tactics) 3.0 REQUIRED BALL TECHNIQUE: Impacts (SNDs in loku-effe, from air-volley, with head-off); stopping the ball-principle of depreciation (NDS, thigh, chest, nart-high ball); Removing the ball (basic, "jumping", intercepting); Ball penetration (with double swing around the ball, with a turn on the ball).</p> <p><b>IV. PEDAGOGICAL PRACTICE</b> 1.0 Preparation and implementation of methodical steps for learning and perfecting technical, tactical or fitness content in football 2.0 Keeping or assisting the running of the football team (logbook)</p>
--	--

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

- GLASSER, W. (1994): Dobra šola, Didakta, Radovljica.  
GLASSER, W. (1994): Učitelj v dobri šoli, RIC, Radovljica.  
ELSNER, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.  
ELSNER, B. (1997): Nogomet-teorija igre, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.  
ELSNER, B., ELSNER, B.ml., VERDENIK, Z. in POCRNJIČ, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.  
Fussballtraining strokovno-znanstvena revija, Munster: Philippka Verlag Konrad Honig  
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, neobjavljeno gradivo.  
TEHNIKA (DELOVNI LISTI), Praktični del, zapis praktičnih vaj za študente Fakultete za šport, Ljubljana 1992, pripravil Marko POCRNJIČ.  
ŽELEZNIK, M. (2012): Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let, diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana.  
Fussballtraining strokovno-znanstvena revija, Munster: Philippka Verlag Konrad Honig  
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
POCRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
POCRNJIČ, M. (2017): Kondicijska priprava nogometašev, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.  
Rus, M. (2010). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener A. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.  
Rus, M. (2012). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener PRO. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.  
Rožanc, M. (1990). Manihejska kronika. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.  
Verdenik, Z. (1999). Model igre slovenske nogometne reprezentance. Ljubljana: Fakulteta za šport.  
Verdenik, Z. (2002). Z JEF-om navzgor - skupno do zmage. Ljubljana: Fakulteta za šport.  
Verdenik, Z. (2010). Iz igre do igre - DVD. Ljubljana: Fakulteta za šport.  
Verdenik, Z. (2012). Teoretični in praktični zapisi s področja TAKTIKE, skripta v obliki pdf datoteke, študijski vir.

### Cilji in kompetence:

1. Dobiti védenja o pomenu ustvarjanja dobrih odnosov pri delu z učenci, športniki ali ljudmi nasploh, kot pomembnim pogojem za kakovostno in učinkovito vodenje.
2. Usposobiti se za zahtevnejše načrtovanje, in izvajanje (učenje, treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v **osnovni šoli**; v učnih načrtih športne vzgoje v **srednjih šolah**; v programih prostovoljnih vsebin v osnovnih in srednjih šolah (krožkih); v programih dela z mladimi v **nogometnih klubih** za starostne kategorije od 6 do 14 let.
3. Pridobivanje znanja, razumevanja in usposobljenosti načrtovanja kakovostnega strokovnega dela v nogometnem klubu ali nogometni šoli in za izobraževanje mladih trenerjev. Namen je usposobiti študenta za učenje, treniranje in vodenje nogometnega moštva.

### Objectives and competences:

1. To gain knowledge about the importance of creating good relationships in working with pupils, athletes or people in general, as an important condition for good quality and efficient management.
2. To train for the more demanding planning, and the implementation (training, training) of fitness, technical and basic tactical (organized play) content of football according to the set goals: in the curricula of sports education in elementary school; in sports education curricula in secondary schools; in programs of voluntary content in elementary and secondary schools (circles); in work programs with young people in football clubs for age categories from 6 to 14 years.
3. Acquiring knowledge, understanding and competence in planning high-quality professional work in a football club or football school and for training young trainers. The purpose is to train a student for learning, training and running a football team.

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

1. Seznaniti se z znanji o ustvarjanju dobrih odnosov in o kakovosti osebnega in poklicnega življenja, saj to je pogoj za kakovostno in učinkovito vodenje.
2. Seznaniti se s teorijo in metodiko poučevanja nogometa.
3. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito ustvarjanje dobrih odnosov, organizacijo šolskega pouka in treninga. Preko ustvarjanja dobrih medsebojnih odnosov, z odgovornimi kakovostnimi izbirami sredstev osnovne nogometne dejavnosti in z uporabo ustreznih metod dela razvijamo človekove biopsihosocialne značilnosti in sposobnosti.
4. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje funkcionalnih sposobnosti (aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost, srce in krvžilni sistem, dihalni sistem, energijske in obnovitvene procese v telesu)
5. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje nekaterih pomembnih osnovnih in nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost) in znanj (tehnika, igra z osnovami taktike).
6. Tekom študija študenti razvijajo nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bodo lahko uporabljali v svojem bodočem poklicem delovanju in prostem času.
7. Priprava, izvedba, vodenje in samopresoja ogrevanja in glavnega dela treninga.

### Intended learning outcomes:

Knowledge and Understanding:

1. Familiarize yourself with the knowledge of creating good relationships and the quality of personal and professional life, as this is a prerequisite for good quality and effective leadership.
2. Get acquainted with the theory and methodology of teaching football.
3. To qualify for quality and efficient creation of good relations, organization of school lessons and training. Through the creation of good interpersonal relations, responsible quality choices of basic football activities and using appropriate working methods, we develop human biopsychosocial characteristics and abilities.
4. Qualify for the qualitative and effective development of functional abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, heart and circulatory system, respiratory system, energy and recovery processes in the body)
5. Qualify for the qualitative and effective development of some important basic and football motor skills (coordination, power, speed) and knowledge (technique, tactical tactics).
6. During the course of study, students develop certain psychic abilities, qualities and skills that they will be able to use in their future occupation and leisure activities.
7. Preparation, execution, guiding and self-heating of the heating and the main part of the training.
8. Practical trials through which he acquaints himself with the basic rules of the game.

<p>8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznanj s temeljnimi pravili igre.</p> <p>9. Preko igre izvaja samopresojo poznavanja osnov organizirane nogometne igre.</p> <p>10. Praktični prikazi elementov nogometne kondicije, tehnike in taktike s samopresojo ravni kakovosti izvedbe (lestvica od 5 do 10): vodenje žoge cik-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, "effe" udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriava in z odrivom); zaustavljanja (princip ovire in amortizacije): nizke in visoke žoge z notranjim delom stopala, visoke žoge s stegnom in prsmi; varanja z žogo: s košenjem, z zunanjim delom stopala, z dvojnimi zamahom okoli žoge, z obratom na žogi.</p> <p>11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri.</p> <p>12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri.</p> <p>Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.</p>	<p>9. Through the game, self-perception of knowledge of the basics of organized football is carried out.</p> <p>10. Practical displays of the elements of football fitness, technique and tactics with a self-leveling level of performance (scale from 5 to 10): controlling the zigzag ball (where it uses all parts of the foot); strokes: with a nap, "effe" blows with the outer part of the foot, the impact with the front inner part of the foot is sloped forward, a blow with the head (without curvature and with a shovel); stopping (the principle of obstruction and depreciation): low and high balls with the inside of the foot, high balls with thigh and chest; cheating on the ball: with mowing, with the outer part of the foot, with a double swing around the ball, with a turn on the ball.</p> <p>11. Self-evaluation level of quality of use of motor and functional abilities in the game.</p> <p>12. Self-evaluation the level of quality of the use of technical knowledge in the game.</p> <p>13. Self-evaluation knowledge and performance of basic tactical tasks in the attack and defense in the game.</p>
---	---

#### Metode poučevanja in učenja:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanja</li> <li>• Vaje</li> <li>• Seminar</li> <li>• Individualne naloge</li> <li>• Nastopi</li> </ul>	<h4>Learning and teaching methods:</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Exercises</li> <li>• Seminar</li> <li>• Individual tasks</li> <li>• Perform</li> </ul>
---	---

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

Praktični prikaz nogometne tehnike	20,00 %	Practical presentation of football technique
Pisni izpit	70,00 %	Written exam
Seminar	10,00 %	Seminar

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. <i>Frontiers in psychology</i>, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. <a href="https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract">https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract</a>, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.</li> <li>• KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. <i>International journal of performance analysis in sport</i>, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. <a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439</a>, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.</li> <li>• MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIC, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a randomized controlled trial. <i>Human movement science</i>, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. <a href="http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626">http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626</a>, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.</li> <li>• JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. <i>The scientific world journal</i>, ISSN 1537-744X, July 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. <a href="http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/">http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/</a>, doi: 10.1155/2013/952350.</li> </ul>
--

- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., table. <http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive>, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. <https://ispasbp.com/>.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.). Proceedings : 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14, Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

# NOGOMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Nogomet
<b>Course title:</b>	Football
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076501
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1070

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	<b>Prerequisites:</b> The Enrollment in the 3rd year of the program Sport Coaching.
---	--

### Vsebina:

#### NOGOMET 4 (12KT)

##### 1. TEORIJA NOGOMETA

- 1.1 Vloga nogometa v sodobni družbi
- 1.2 Zgodovinski razvoj nogometa pri nas in v svetu
- 1.3 Organiziranost nogometa pri nas in v svetu
  - NZS – pravilniki za poklicne igralce, registracije, prestopi, certifikati
  - UEFA – FIFA
  - klubska in reprezentančna tekmovanja
    1. Dejavniki uspešnosti v nogometu
    2. Igra – analiza igre, novejši rezultati analiz
    3. Naprave, orodja, rekviziti, oprema
1. **TAKTIKA** (definicija, vrste sistemov igre, posamična, skupinska, moštvena taktika, razvoj taktike, priprava na posamezna igralna mesta, organizacija in razvoj koncepta igre)

### Content (Syllabus outline):

#### FOOTBALL 4 (12KT)

##### 1.0 THEORY OF FOOTBALL GAME

- 1.1 The role of football in a modern society
- 1.2 Historical development of football in Slovenia and in the world
- 1.3 Organization of football in Slovenia and abroad
  - NZS - rules for professional players, registrations, transfers, certificates
  - UEFA - FIFA
  - Club and representative competitions
- 1.4 Performance factors in football
- 1.5 Game - game analysis, recent analysis results
- 1.6. Devices, tools, equipment, equipment
- 2.0 TACTICS** (definition, types of game systems, individual, team, team tactics, tactics development, preparation for individual gaming sites, organization and development of the concept of the game)

<p>2. <b>KONDIICIJA</b> (definicija, cilji in naloge, shema kondicijske priprave, načela kondicijske priprave, morfološke, motorične in funkcionalne dimenzije, metode in sredstva, načrtovanje in programiranje)</p> <p>3. <b>PRAVILA IGRE</b> (<i>sojenje, prekrški, nešportno obnašanje</i>)</p> <p>4. <b>TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA NOGOMETAŠEV</b></p> <p>5.1 Sistem priprav nogometašev</p> <p>5.1.1 Elementi upravljanja transformacijskega procesa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Športna forma – cilj transformacijskega procesa</li> <li>2. Ugotavljanje začetnega, vmesnega in končnega stanja</li> <li>3. Periodizacija treninga</li> <li>4. Izbira, vsebina in volumen dejavnosti v procesu treniranja</li> <li>5. Metode treniranja</li> <li>6. Oblike treninga</li> <li>7. Načrtovanje in evidenca</li> <li>8. Osebnost trenerja</li> </ol> <p>1. <b>MERSKE TEHNIKE (TESTIRANJE)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomembnost analiziranja, proučevanja psihosomatskega statusa igralca</li> <li>2. Merske karakteristike testov</li> <li>3. Vrednotenje sposobnosti (ocenjevalne skale, norme)</li> <li>4. Ugotavljanje in spremljanje razvoja nogometašev</li> </ol> <p>2. <b>PRAKTIČNO - TEHNIKA/TAKTIKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posamična taktika v napadu in v obrambi</li> <li>2. Osnovna skupinska taktika</li> <li>3. Specialna skupinska taktika</li> <li>4. Moštvena taktika</li> <li>5. Protinapad</li> <li>6. Kontinuirani napad</li> <li>7. Uigravanje moštva</li> <li>8. Nastavljanje nedovoljenega položaja/igra proti nastavljanju nedovoljenega položaja</li> <li>9. Igre za razvoj tempa in hitrosti prehodov iz ene v drugo fazo igre</li> <li>10. Primer razvoja koncepta igre</li> <li>11. Analiza tehnike</li> </ol> <p>3. <b>PRAKTIČNO – KONDIICIJA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vaje in metode za razvoj vzdržljivosti</li> <li>2. Vaje in metode za razvoj moči</li> <li>3. Vaje in metode za razvoj hitrosti</li> <li>4. Vaje in metode za razvoj koordinacije</li> <li>5. Vaje in metode za razvoj gibljivosti</li> </ol> <p><b>9.0 PRAKTIČNO – MERSKE TEHNIKE</b></p> <p>9.1 Merjenje in diagnosticiranje morfološkega in funkcionalnega stanja nogometašev</p> <p><b>10.0 PEDAGOŠKA PRAKSA</b></p> <p>10.1 Priprava in izvedba metodčnih korakov za učenje in izpopolnjevanje tehničnih, taktičnih ali kondicijskih vsebin v nogometu</p>	<p><b>3.0 CONDITIONAL PREPARATION</b> (definition, objectives and tasks, conditional preparation scheme, principles of conditioning preparation, morphological, motor and functional dimensions, methods and means, planning and programming)</p> <p><b>4.0 RULES OF THE GAME</b> (trial, offense, unsportsmanlike behavior)</p> <p><b>5.0 THEORY AND METHOD OF TRAINING OF FOOTBALLISTS</b></p> <p>5.1 The system for preparing soccer players</p> <p>5.1.1. Transformation process control elements</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sports form - the goal of the transformation process</li> <li>2. Determining the initial, intermediate and final state</li> <li>3. Training periodization</li> <li>4. Selection, content and volume of activities in the training process</li> <li>5. Training methods</li> <li>6. Forms of training</li> <li>7. Planning and records</li> <li>8. Personality of the trainer</li> </ol> <p><b>6.0 MEASURING TECHNIQUES (TESTING)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1 The importance of analyzing, studying psychosomatic status of a player</li> <li>6.2. Measurement characteristics of tests</li> <li>6.3 Evaluation of skills (assessment scale, norms)</li> <li>6.4 Determining and monitoring the development of football players</li> </ol> <p><b>7.0 PRACTICAL TECHNOLOGY / TACTICS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7.1 Individual tactics in attack and defense</li> <li>7.2 Basic group tactics</li> <li>7.3 Special team tactics</li> <li>7.4 Team tactics</li> <li>7.5 Counterattack</li> <li>7.6 Continuous attack</li> <li>7.7 Team Playing</li> <li>7.8 Setting an unauthorized position / play to set an illegal position</li> <li>7.9 Games to develop the pace and speed of the transition from one phase to the next</li> <li>7.10 An example of developing the concept of the game</li> <li>7.11. Analysis of the technique</li> </ol> <p><b>8.0 PRACTICAL – CONDITIONAL PREPARATION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8.1. Exercises and methods for the development of durability</li> <li>8.2 Tutorials and methods for power development</li> <li>8.3. Exercises and methods for the development of speed</li> <li>8.4. Tutorials and methods for the development of coordination</li> <li>8.5. Practices and methods for the development of mobility</li> </ol> <p><b>9.0 PRACTICAL - MEASURING TECHNIQUES</b></p>
---	---

10.2 Vodenje ali pomoč pri vodenju nogometnega moštva (dnevnik dela)	9.1 Measuring and diagnosing the morphological and functional state of football players <b>10.0 PEDAGOGICAL PRACTICE</b> 10.1 Preparation and implementation of methodical steps for learning and perfecting technical, tactical or fitness content in football 10.2 Keeping or assisting the running of the football team (logbook)
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.

POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.

POCRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.

POCRNJIČ, M. (2017): Kondicijska priprava nogometašev, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.

POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.

Rus, M. (2010). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener A. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.

Rus, M. (2012). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener PRO. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.

Rožanc, M. (1990). Manihejska kronika. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.

Verdenik, Z. (1999). Model igre slovenske nogometne reprezentance. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Verdenik, Z. (2002). Z JEF-om navzgor - skupno do zmage. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Verdenik, Z. (2010). Iz igre do igre - DVD. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Verdenik, Z. (2012). Teoretični in praktični zapisi s področja TAKTIKE, skripta v obliki pdf datoteke, študijski vir.

Seminarška dela, diplomske naloge, magistrske naloge in doktorske disertacije številnih avtorjev ob zaključku študija na Fakulteti za šport.

### Cilji in kompetence:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobiti védenja o pomenu ustvarjanja dobrih odnosov pri delu z učenci, športniki ali ljudmi nasploh, kot pomembnim pogojem za kakovostno in učinkovito vodenje.</li> <li>2. Usposobiti se za zahtevnejše načrtovanje, in izvajanje (učenje, treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v <b>osnovni šoli</b>; v učnih načrtih športne vzgoje v <b>srednjih šolah</b>; v programih prostovoljnih vsebin v osnovnih in srednjih šolah (krožkih); v programih dela z mladimi v <b>nogometnih klubih</b> za starostne kategorije od 6 do 14 let.</li> <li>3. Pridobivanje znanja, razumevanja in usposobljenosti načrtovanja kakovostnega strokovnega dela v nogometnem klubu ali nogometni šoli in za izobraževanje mladih trenerjev. Namen je usposobiti študenta za učenje, treniranje in vodenje nogometnega moštva.</li> </ol>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To gain knowledge about the importance of creating good relationships in working with pupils, athletes or people in general, as an important condition for good quality and efficient management.</li> <li>2. To train for the more demanding planning, and the implementation (training, training) of fitness, technical and basic tactical (organized play) content of football according to the set goals: in the curricula of sports education in elementary school; in sports education curricula in secondary schools; in programs of voluntary content in elementary and secondary schools (circles); in work programs with young people in football clubs for age categories from 6 to 14 years.</li> <li>3. Acquiring knowledge, understanding and competence in planning high-quality professional work in a football club or football school and for training young trainers. The purpose is to train a student for learning, training and running a football team.</li> </ol>
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seznaniti se z znanji o ustvarjanju dobrih odnosov in o kakovosti osebnega in poklicnega</li> </ol>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and Understanding:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Familiarize yourself with the knowledge of creating good relationships and the quality of personal and</li> </ol>
---	--

<p>življenja, saj to je pogoj za kakovostno in učinkovito vodenje.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Seznaniti se s teorijo in metodiko poučevanja nogometa.</li> <li>3. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito ustvarjanje dobrih odnosov, organizacijo šolskega pouka in treninga. Preko ustvarjanja dobrih medsebojnih odnosov, z odgovornimi kakovostnimi izbirami sredstev osnovne nogometne dejavnosti in z uporabo ustreznih metod dela razvijamo človekove biopsihosocialne značilnosti in sposobnosti.</li> <li>4. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje funkcionalnih sposobnosti (aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost, srce in krvni sistem, dihalni sistem, energijske in obnovitvene procese v telesu)</li> <li>5. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje nekaterih pomembnih osnovnih in nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost) in znanj (tehnika, igra z osnovami taktike).</li> <li>6. Tekom študija študenti razvijajo nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bodo lahko uporabljali v svojem bodočem poklicnem delovanju in prostem času.</li> <li>7. Priprava, izvedba, vodenje in samopresoja ogrevanja in glavnega dela treninga.</li> <li>8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznanj s temeljnimi pravili igre.</li> <li>9. Preko igre izvaja samopresojo poznavanja osnov organizirane nogometne igre.</li> <li>10. Praktični prikazi elementov nogometne kondicije, tehnike in taktike s samopresojo ravni kakovosti izvedbe (lestvica od 5 do 10): vodenje žoge cik-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, "effe" udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriva in z odrivom); zaustavljanja (princip ovire in amortizacije): nizke in visoke žoge z notranjim delom stopala, visoke žoge s stegnom in prsmi; varanja z žogo: s košenjem, z zunanjim delom stopala, z dvojnimi zamahom okoli žoge, z obratom na žogi.</li> <li>11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri.</li> <li>12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri.</li> <li>13. Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.</li> </ol>	<p>professional life, as this is a prerequisite for good quality and effective leadership.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Get acquainted with the theory and methodology of teaching football.</li> <li>3. To qualify for quality and efficient creation of good relations, organization of school lessons and training. Through the creation of good interpersonal relations, responsible quality choices of basic football activities and using appropriate working methods, we develop human biopsychosocial characteristics and abilities.</li> <li>4. Qualify for the qualitative and effective development of functional abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, heart and circulatory system, respiratory system, energy and recovery processes in the body)</li> <li>5. Qualify for the qualitative and effective development of some important basic and football motor skills (coordination, power, speed) and knowledge (technique, tactical tactics).</li> <li>6. During the course of study, students develop certain psychic abilities, qualities and skills that they will be able to use in their future occupation and leisure activities.</li> <li>7. Preparation, execution, guiding and self-heating of the heating and the main part of the training.</li> <li>8. Practical trials through which he acquaints himself with the basic rules of the game.</li> <li>9. Through the game, self-perception of knowledge of the basics of organized football is carried out.</li> <li>10. Practical displays of the elements of football fitness, technique and tactics with a self-leveling level of performance (scale from 5 to 10): controlling the zigzag ball (where it uses all parts of the foot); strokes: with a nap, "effe" blows with the outer part of the foot, the impact with the front inner part of the foot is sloped forward, a blow with the head (without curvature and with a shovel); stopping (the principle of obstruction and depreciation): low and high balls with the inside of the foot, high balls with thigh and chest; cheating on the ball: with mowing, with the outer part of the foot, with a double swing around the ball, with a turn on the ball.</li> <li>11. Self-evaluation level of quality of use of motor and functional abilities in the game.</li> <li>12. Self-evaluation the level of quality of the use of technical knowledge in the game.</li> <li>13. Self-evaluation knowledge and performance of basic tactical tasks in the attack and defense in the game.</li> </ol>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanja</li> <li>• Vaje</li> <li>• Seminar</li> <li>• Individualne naloge</li> <li>• Nastopi</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Exercises</li> <li>• Seminar</li> <li>• Individual tasks</li> <li>• Perform</li> </ul>
--	--



Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični prikaz nogometne tehnike	20,00 %	Practical presentation of football technique
Pisni izpit	70,00 %	Written exam
Seminar	10,00 %	Seminar

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. *Frontiers in psychology*, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract>, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. *International journal of performance analysis in sport*, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439>, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.
- MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIĆ, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a randomized controlled trial. *Human movement science*, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626>, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.
- JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. *The scientific world journal*, ISSN 1537-744X, July 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. <http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/>, doi: 10.1155/2013/952350.
- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. <http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive>, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. <https://ispasbp.com/>.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.).

Proceedings : 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14,  
Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

# NOGOMET 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Nogomet 1
<b>Course title:</b>	Football 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075844
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	712

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** strokovni izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Ni predpisanih pogojev.	<b>Prerequisites:</b> There are no special conditions.
-------------------------	---

### Vsebina:

**1. TEORIJA NOGOMETNE IGRE**  
1.0 ODNOSI- Osnova kakovostnega poučevanja  
2.0 GIBALNA VSESTRANOST Z NAVAJANJEM NA ŽOGO Z NOGO (pomen in sredstva)  
3.0 SISTEMI NOGOMETNE IGRE v povezavi s starostjo otrok in mladine  
4.0 TEHNIKA-Kaj učimo in vadimo v nogometu  
5.0 ORGANIZIRANOST NOGOMETA V SVETU IN PRI NAS  
1.1 Pojavne oblike nogometa  
6.0 NOGOMET V ŠOLI  
7.0 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE  
8.0 ANALIZA (zgradba) NOGOMETNE IGRE  
9.0 PRAVILA IGRE (mali in veliki nogomet) S TEHNIKO SOJENJA

### Content (Syllabus outline):

**I. THEORY OF FOOTBALL GAMES**  
1.0 RELATIONS- basis of quality teaching  
2.0 MOTOR VERSATILITY with adaption on the ball with your foot (the importance and means)  
3.0 SYSTEMS FOOTBALL GAME in conjunction with the age of children and youth  
4.0 TECHNIQUE - what we learn and practice in football  
5.0 ORGANISATION OF FOOTBALL IN THE WORLD AND IN SLOVENIA  
1.1 Manifestations of football  
6.0 FOOTBALL IN SCHOOL  
7.0 CHARACTERISTICS OF CONTEMPORARY MODEL of Football Games (types of activities and loads the football game)  
8.0 ANALYSIS (structure) of Football Games

<p>10.0 OBJEKTI, NAPRAVE IN REKVIZITI</p> <p><b>II. METODIKA NOGOMETNE IGRE</b></p> <p>1.0 OGREVANJA Z NOGOMETNIMI VSEBINAMI</p> <p>1.1 Pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenje ogrevanja</p> <p>1.2 Metodična vaja iz poznavanja kriterijev kakovosti ogrevanja</p> <p>2.0 KORAKI VPELJEVANJA V ORGANIZIRANO IGRO NOGOMETA 2:2, 3:3, 4:4, 4:4+1, 5:5+1, 6:6+1</p> <p>4.0 DIDAKTIČNA NAČELA</p> <p>5.0 METODE DELA</p> <p>6.0 ORGANIZACIJSKE OBLIKE</p> <p>7.0 METODIČNA LESTVICA PRI POUČEVANJU TEHNIKE</p> <p><b>III. PRAKTIČNO – METODIČNO DELO</b></p> <p>1.0 OGREVANJE (različne vsebinske in organizacijske oblike, pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenja)</p> <p>2.0 VPELJEVANJE V IGRO 6:6, 5:5 (moštvena taktika), 4:4, 3:3, 2:2 (skupinska taktika)</p> <p>3.0 NAVAJANJE NA ŽOGO Z NOGO</p> <p>4.0 TEHNIKA BREZ ŽOGE (počasen tek, hiter tek, tek s spremembami smeri, branilski tek, skok in doskok)</p> <p>5.0 TEHNIKA Z ŽOGO: Udarci (nart, ZDS, SNDS, NDS, glava); zaustavljanja žoge-princip ovire (NDS, podplat, stegno, prsa, NDS-visoka žoga); Odvzemanje žoge (osnovno, "remplanje", prestrezanje);Varanje z žogo (s košenjem, z zunanjim delom stopala).</p>	<p>9.0 RULES OF THE GAME (small and big soccer) with the technique of referees</p> <p>10.0 BUILDINGS, EQUIPMENT AND REQUISITES</p> <p><b>II. METHODOLOGY OF FOOTBALL GAMES</b></p> <p>1.0 WARM-UP FROM FOOTBALL CONTENT</p> <p>1.1 Indicators of the quality of the preparation, implementation and management of warm-up</p> <p>1.2 Methodical exercise in knowing the criteria of quality warm-up</p> <p>2.0 STEPS INTRODUCING INTO AN ORGANIZED FOOTBALL GAME 2: 2, 3: 3, 4: 4, 4: 4 + 1 5: 5 + 1, 6: 6 + 1</p> <p>4.0 DIDACTIC PRINCIPLES</p> <p>5.0 METHODS OF TEACHING</p> <p>6.0 ORGANIZATIONAL FORMS</p> <p>7.0 METHODOICAL STEPS IN TEACHING TECHNIQUES</p> <p><b>III. PRACTICAL - WORK METHODICALLY</b></p> <p>1.0 WARM-UP (a variety of substantive and organizational forms of the quality of the preparation, implementation and management)</p> <p>2.0 THE INTRODUCTION TO THE GAME 6:6, 5: 5 (team tactics), 4: 4, 3: 3, 2: 2 (group tactics)</p> <p>3.0 BALL CONTROL WITH FOOT</p> <p>4.0 TECHNIQUE WITHOUT THE BALL (slow running, fast running, running with changes direction, defending run, jump and landing)</p> <p>5.0 TECHNIQUE WITH THE BALL: Shock (instep, OPF, FIPF, IPF, head); stopping the ball-principle obstacles (OPF, sole, thigh, chest, OPF-high ball); Stripping the ball (basic, "remplanje", interception) Dribbling with the ball (with tug the ball, with the outside of the foot).</p>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

GLASSER, W. (1994): Dobra šola, Didakta, Radovljica.

GLASSER, W. (1994): Učitelj v dobri šoli, RIC, Radovljica.

ELSNER, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ELSNER, B. (1997): Nogomet-teorija igre, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

ELSNER, B., ELSNER, B.ml., VERDENIK, Z. in POCRNJIČ, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, neobjavljeno gradivo.

POCRNJIČ, Marko: Kondicijska priprava nogometašev, neobjavljeno gradivo, Ljubljana 2017).

TEHNIKA (DELOVNI LISTI), Praktični del, zapis praktičnih vaj za študente Fakultete za šport, Ljubljana 1992, pripravil Marko POCRNJIČ.

ŽELEZNIK, M. (2012): Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let, diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Zaključna dela študentov Fakultete za šport (nekatera v E-učilnici).

### Cilji in kompetence:

1. Dobiti védenja o pomenu ustvarjanja dobrih odnosov pri delu z učenci, športniki ali ljudmi

### Objectives and competences:

1. Obtain knowledge about the importance of creating good relationships with their students,

<p>nasploh, kot pomembnim pogojem za kakovostno in učinkovito vodenje.</p> <p>2. Usposobiti se za temeljno načrtovanje, in izvajanje (učenje, treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v <b>osnovni šoli</b>; v učnih načrtih športne vzgoje v <b>srednjih šolah</b>; v programih prostovoljnih vsebin v osnovnih in srednjih šolah (krožkih); v programih dela z mladimi v <b>nogometnih klubih</b> za starostne kategorije od 6 do 14 let.</p>	<p>athletes or people in general, as an important condition for quality and efficient management.</p> <p>2. To qualify for advanced planning and implementation (learning and training) fitness, technical and tactical basic (organized play) soccer content in terms of the aims: in the curricula of physical education in elementary school; in the curricula of physical education in secondary schools; programs of voluntary content in primary and secondary schools (circles); programs work with young people in football clubs for age categories from 6 to 14 years.</p>
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seznaniti se z znanji o ustvarjanju dobrih odnosov in o kakovosti osebnega in poklicnega življenja, saj to je pogoj za kakovostno in učinkovito vodenje.</li> <li>2. Seznaniti se s teorijo in metodiko poučevanja nogometa.</li> <li>3. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito ustvarjanje dobrih odnosov, organizacijo šolskega pouka in treninga. Preko ustvarjanja dobrih medsebojnih odnosov, z odgovornimi kakovostnimi izbirami sredstev osnovne nogometne dejavnosti in z uporabo ustreznih metod dela razvijamo človekove biopsihosocialne značilnosti in sposobnosti.</li> <li>4. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje funkcionalnih sposobnosti (aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost, srce in krvožilni sistem, dihalni sistem, energijske in obnovitvene procese v telesu)</li> <li>5. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje nekaterih pomembnih osnovnih in nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost) in znanj (tehnika, igra z osnovami taktike).</li> <li>6. Tekom študija študenti razvijajo nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bodo lahko uporabljali v svojem bodočem poklicem delovanju in prostem času.</li> <li>7. Priprava, izvedba, vodenje in samopresoja ogrevanja.</li> <li>8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznanj s temeljnimi pravili igre.</li> <li>9. Preko igre izvaja samopresoj o poznavanja osnov organizirane nogometne igre.</li> <li>10. Praktični prikazi elementov nogometne kondicije, tehnike in taktike s samopresoj o ravni kakovosti izvedbe (lestvica od 5 do 10): vodenje žoge cik-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, "effe" udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriva); zaustavljanja (princip ovire): nizke in visoke žoge z notranjim delom stopala, visoke žoge s stegnom</li> </ol>
---

### Intended learning outcomes:

<p>Knowledge and understanding:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquaint yourself with the knowledge on how to create good relations and quality of personal and professional life, as this is a prerequisite for high-quality and effective leadership.</li> <li>2. Become familiar with the theory and methodology of teaching and physical preparation footballers.</li> <li>3. To qualify for the high quality and effective creation of good relations, organization of training. Through the creation of good relations with responsible choices asset quality basic football activities and using appropriate methods of work developing human biopsychosocial characteristics and abilities.</li> <li>4. To qualify for a quality and efficient development of functional abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, heart and circulatory system, respiratory system, and energy recovery processes in the body)</li> <li>5. To qualify for a quality and efficient development of some important basic football and motor skills (coordination, strength, speed) and knowledge (technology, plays with the basics of tactics).</li> <li>6. During the study students develop some psychic abilities, attributes and skills that they can use in their future careers work and leisure.</li> <li>7. The preparation, implementation, management and self-assessment heating.</li> <li>8. Practical implemented a referee through which familiar with the basic rules of the game.</li> <li>9. Through games carried samopresoj o knowledge of the basics of organized football games.</li> <li>10. Practical demonstrations elements of football fitness, technique and tactics with self-assessment level of quality performance (on a scale from 5 to 10): keeping the ball zig-zag (where applicable all parts of the foot); kicks: with instep, "effe" kick to the outside of the foot, kick with the front inside of the foot diagonally forward, kick with teh head (no thrust); stoping the ball (the principle obstacle): low and high balls with the inside of the foot, thigh high balls and breasts; dribbling with the ball: by tug the ball, with the outside of the foot.</li> <li>11. The self-assessment level of quality use of motor and functional abilities in the game.</li> </ol>
--

<p>in prsmi; varanja z žogo: s košenjem, z zunanjim delom stopala.</p> <p>11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri.</p> <p>12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri.</p> <p>13. Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.</p>	<p>12. The self-assessment level of quality using the technical expertise of the game.</p> <p>13. The self-assessment and knowledge to perform basic tactical tasks in attack and defense in the game.</p>
--	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanja</li> <li>• Vaje</li> <li>• Individualne naloge</li> <li>• Nastopi</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Practical work - Tutorial</li> <li>• Individual tasks</li> <li>• Appearances</li> </ul>
---	---

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Praktični prikaz nogometne tehnike	50,00 %	Practical demonstration of football techniques
Pisni izpit	50,00 %	Written exam

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Prof. dr. Goran Vučković:**

- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. *Frontiers in psychology*, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract>, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. *International journal of performance analysis in sport*, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439>, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.
- MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIĆ, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a randomized controlled trial. *Human movement science*, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626>, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.
- JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. *The scientific world journal*, ISSN 1537-744X, July 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. <http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/>, doi: 10.1155/2013/952350.
- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. *Journal of human sport and exercise*, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. <http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive>, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et

al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.

- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. <https://ispasbp.com/>.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. <https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc>, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.). Proceedings : 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14, Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

# NORDIJSKA HOJA IN TEK 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Nordijska hoja in tek 1
<b>Course title:</b>	Nordic walking and running 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045148
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1125

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Janez Pustovrh

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** Prerequisites:

Pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija, kjer je ta predmet na izbiro.

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<i>Vsebina predmeta - teorija:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• zgodovina nordijske hoje in teka,</li><li>• pomen nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, šolskem športu, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah,</li><li>• oprema za nordijsko hojo in tek,</li><li>• elementi tehnike nordijske hoje in teka: dvotaktni diagonalni korak, dvokorak s soročnim odzivom, trokorak s soročnim odzivom, nordijski tek s poudarjenim odzivom, nordijski tek brez poudarjenega odziva,</li><li>• metodika elementov tehnike nordijske hoje in teka,</li></ul>	
--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• video analiza tehnične izvedbe posameznih elementov hoje in teka,</li> <li>• osnove načrtovanja in programiranja vadbe (sredstva, obseg, intenzivnost) za različne starostne kategorije udeležencev.</li> </ul> <p><i>Vsebinska predmeta - praktično:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osnovni napotki glede uporabe opreme,</li> <li>• metodika poučevanja posameznih elementov tehnike nordijske hoje in teka ter ugotavljanje in odpravljanje pomanjkljivosti pri izvedbi,</li> <li>• izvedba gimnastičnih vaj (raztezne, sprostilne in krepilne) z uporabo palic,</li> <li>• Izvedba skupinskih demonstracij v posameznih elementih nordijske hoje in teka,</li> <li>• izvedba iger s pomočjo uporabe palic,</li> <li>• izvedba pohoda v nordijski hoji,</li> <li>• nastop pred vrsto.</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pustovrh, J. (2014). <i>Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe</i> (študijsko gradivo).</li> <li>• Lončar, M., &amp; Lebar, M. (2004): <i>Nordijska hoja – priročnik za začetnike</i>. Ljubljana: Agencija za šport Ljubljana.</li> <li>• Schmidt, M. R., Helmkamp, A., Mack, N., Winski, N. (2004). <i>Nordic walking</i>. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.</li> <li>• Fichtner, H. (2003). <i>DVD - Secrets of Nordic walking</i>. Luhe-Wildenau: MusicBits Rainer.</li> <li>• Ostala literatura po predlogu predavateljev.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so:</p> <p>Predstaviti študentom nordijsko hojo in tek kot učinkovito športno dejavnost, primerno in dosegljivo za vse starostne kategorije ljudi. Študentje bodo usposobljeni za pedagoško delo na področju nordijske hoje in teka v vseh pojavnih oblikah športa. Usposobljeni bodo za delo s posamezniki in skupinami na začetni in izpopolnjevalni ravni.</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje pomena te športno-rekreativne dejavnosti, ki se izvaja v naravi, za zdravje človeka.</li> <li>• Poznavanje osnov fizioloških vidikov te vzdržljivostne športne panoge.</li> <li>• Poznavanje osnovnih biomehaničnih vidikov športne panoge.</li> <li>• Poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športne vadbe v nordijski hoji in teku.</li> <li>• Obvladovanje kakovostnih demonstracij elementov tehnike gibanja nordijske hoje in teka.</li> <li>• Obvladovanje metodike poučevanja posameznih elementov tehnike gibanja nordijske hoje in teka.</li> <li>• Usposobljenost za kakovostno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa športne vadbe v vseh pojavnih oblikah nordijske hoje in teka.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3>
--	--------------------------------------

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:	<h3>Intended learning outcomes:</h3>
------------------------	--------------------------------------

Usvojitev znanja za uspešno načrtovanje, izvedbo in analizo pedagoškega procesa v vseh pojavnih oblikah nordijske hoje in teka. Razumevanje pojmov, zakonitosti in postopkov definiranih v učnem načrtu.	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

Z ozirom na uspešnost študijskega rezultata imajo študentje možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti Učitelj nordijske hoje in teka 1 oz. Učitelj nordijske hoje in teka 2.	
--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

Predavanja, terenske vaje, individualne naloge		
pisni izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pustovrh, J. (2014). <i>Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe</i> (študijsko gradivo).</li> <li>• Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). <i>Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Pustovrh J., Černoorski, B., &amp; Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. <i>Coll. antropol.</i>, 30(4) 837-844.</li> <li>• Pustovrh, J., &amp; Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. <i>Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport</i>, 31(2), 37-45.</li> <li>• Černoorski, B., Pustovrh, J., &amp; Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. <i>Kinesiology</i>, 38(2), 143-157.</li> <li>• Pustovrh, J. &amp; Jošt, B. (2010). Structural analysis of chosen social value indicators of coaches of different sports. <i>Studies in physical culture &amp; tourism</i>. 17 (1), 85- 91.</li> </ul>
---

# NORDIJSKO SMUČANJE 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Nordijsko smučanje 1
<b>Course title:</b>	Nordic skiing 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0080852
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za vključitev v delo na študijskem programu Športne vzgoje je vpis v drugi letnik študija. V drugem letniku se izvaja predmet Nordijsko smučanje 1A in v tretjem letniku Nordijsko smučanje 1B.  
Pogoj za vključitev v delo na študijskih programih Športno treniranje in Kineziologija je vpis v letnik študija, kjer je ta predmet na izbiro. Oba dela predmeta (1A in 1B) se na teh programih izvedeta v istem študijskem letu.

**Prerequisites:**

A prerequisite for inclusion in the work on study programme Sports Education is the enrolment in the second year of the study. In the second year the course Nordic Skiing 1A is carried out, and in the third year Nordic Skiing 1B.  
A prerequisite for inclusion in the work on study programmes Sports Training and Kinesiology is the enrollment in the year of the study, in which this course is elective. Both parts of the course (1A and 1B) are carried out in the same study year on these programmes.

**Vsebina:**

*Vsebina predmeta - teorija:*

- Družbena vloga in pomen nordijskega smučanja s kratkim zgodovinskim pregledom.
- Panoge in discipline nordijskega smučanja in biatlona.

**Content (Syllabus outline):**

*Course content – theory*

- Social role and importance of nordic skiing with a brief historical overview.
- Sectors and disciplines of nordic skiing and biathlon.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnove organizacije in upravljanja nordijskega smučanja v svetu in Sloveniji.</li> <li>• Edukativna in rekreativna pojavna oblika nordijskega smučanja.</li> <li>• Učitelj nordijskega smučanja.</li> <li>• Tehnika in metodika športnih vsebin vezanih na vzgojno izobraževalni proces, ki je opredeljen v učnih načrtih.</li> <li>• Vsebina in organizacija šolskih in zunajšolskih športnih programov s področja nordijskega smučanja, ki so opredeljene v učnih načrtih (redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, interesne dejavnosti, nastopi, prireditve, športna tekmovanja).</li> </ul> <p><i>Vsebina predmeta - praktično:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnove izbora ustrezne opreme, priprave in mazanja smučí.</li> <li>• Privajanje na opremo in drsenje na tekaških smučeh.</li> <li>• Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.</li> <li>• Prikaz specialnih imitacijskih sredstev učenja tehnike smučarskega teka (nordijska hoja in tek) in smučarskih skokov.</li> <li>• Osnove metodike učenja smučarskih skokov na prilagojenih skakalnicah s tekaškimi smučmi.</li> <li>• Organizacija in izvedba pohoda na tekaških smučeh.</li> <li>• Organizacija in izvedba prirejenega tekmovanja v smučarskem teku.</li> <li>• Prikaz iger na snegu uporabnih v šoli v naravi.</li> <li>• Praktični preizkus streljanja v biatlonu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basics of organization and management of nordic skiing in the world and in Slovenia.</li> <li>• Educational and recreational manifestation of nordic skiing.</li> <li>• Nordic skiing teacher.</li> <li>• Technique and methodology of sports content related to the educational process, which is defined in the curriculum.</li> <li>• Content and organization of school sports programmes and extracurricular sports programmes in the field of nordic skiing, which are defined in the curriculum (regular classes of sports education, sports days, school excursions, extracurricular activities, performances, events, sports competitions).</li> </ul> <p><i>Course content – practical:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction to the selection of appropriate equipment, preparation and lubrication of skis.</li> <li>• Getting used to the equipment and gliding on cross-country skis.</li> <li>• Technique and methodology of the elements of classic and skating technique of cross-country skiing.</li> <li>• Demonstration of special imitation methods of learning the cross-country skiing technique (nordic walking and running) and ski jumping technique.</li> <li>• Basics of methodology of ski jumping learning on adjusted hills with cross-country skis.</li> <li>• Organization and implementation of adapted competitions in cross-country skiing.</li> <li>• Demonstration of games on snow useful for the school in nature.</li> <li>• Practical test of shooting in biathlon.</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</p> <p>Jošt, B., Pustovrh, J., &amp; Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.</p>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so:</p> <p>Študentje bodo usposobljeni za uspešno strokovno delo na področju teka na smučeh v vseh pojavnih oblikah športa – osnovna raven. Kandidati bodo pridobili znanje iz vsebin, ki so opredeljene v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja (redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, interesne dejavnosti, nastopi, prireditve, športna tekmovanja).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo usposobljeni za kakovostno načrtovanje, izvedbo in analizo športno-vzgojnega procesa na področju nordijskih športnih panog v vseh pojavnih oblikah športa.</li> <li>• Bodo znali demonstrirati tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>The objectives of the course are:</p> <p>Students will be qualified for successful professional work in the field of cross-country skiing in all manifestation forms of sport - basic level. Candidates will gain knowledge of the contents, which are defined in the curriculum of all levels of education (regular classes of sports education, sports days, school excursions, extracurricular activities, performances, events, sports competitions).</p> <p>Course specific competences:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will be qualified for quality planning, execution and analysis of sports educational process in the field of nordic sports in all manifestation forms of sport.</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo znali organizirati in izvesti šolske in zunaj šolske športne programe (redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, interesne dejavnosti, nastopi, prireditve, športna tekmovanja) s sredstvi s področja nordijskih športnih panog.</li> <li>• Bodo znali prepoznati športno nadarjene učence in učenke s področja nordijskih športnih disciplin in jih usmerjati v proces športnega treniranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will be able to demonstrate the technical elements of the cross-country skiing and be familiar with the methodology of their teaching.</li> <li>• Students will be able to organize and implement school sports programmes and extracurricular sports programs (regular classes of sports education, sports days, school excursions, extracurricular activities, performances, events, sports competitions) with funds from the scope of nordic sports.</li> </ul> <p>Students will be able to recognize the sports talented pupils in the field of nordic sports disciplines and guide them in the process of sports training.</p>
--	---

#### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
 Znanja za uspešno načrtovanje, izvedbo in analizo vadbenega procesa s sredstvi nordijskega smučanja v vseh pojavnih oblikah športa.  
 Razumevanje pojmov, zakonitosti in postopkov definiranih v učnem načrtu.

#### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
 Knowledge for successful planning, execution and analysis of the training process by means of nordic skiing in all manifestation forms of sport.  
 Understanding the concepts, rules and procedures defined in the curriculum.

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, terenske vaje, delo na terenu, individualne naloge, delavnice

#### **Learning and teaching methods:**

Lectures, field tutorial, field work, individual work, work groups

#### **Načini ocenjevanja:**

	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Pisni izpit	50,00 %	Written examination
Praktični izpit	50,00 %	Practical examination

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Jošt, B., Pustovrh, J., &amp; Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Pustovrh, J., &amp; Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. <i>Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport</i>, 31(2), 37-45.</li> <li>• Pustovrh, J., Černožorski, B., &amp; Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. <i>Coll. antropol.</i>, 30(4) 837-844.</li> <li>• Černožorski, B., Pustovrh, J., &amp; Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. <i>Kinesiology</i>, 38(2), 143-157.</li> </ul>
---

# ODBOJKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Odbojka
<b>Course title:</b>	Volleyball
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045317
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1083

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Marko Zadražnik

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljene seminarske naloge, praktične naloge in kolokviji.

**Prerequisites:**

Completed colloquiums, seminar work and practical exam are necessary to access to the theoretical examination.

**Vsebina:**

ODBOJKA 1

- 1) Kratka zgodovina razvoja igre v svetu in v Sloveniji
- 2) Predstavitev osnovnih pojmov in značilnosti igre
- 3) Osnovna pravila igranja odbojke z razlago specifičnosti v igri mini in male odbojke
- 4) Osnove sojenja in vodenaj zapisnika
- 5) Modelne značilnosti igre v mini in mali odbojki, specifična poučevanja v osnovni in srednji šoli
- 6) Tehnične prvine (različne tehnike) v odbojki (servis: spodnji in zgornji servis; podaja: zgornji odboj; sprejem servisa: spodnji odboj; napad: udarec po korekcijski podaji; blok: enojni in dvojni blok; sprejem udarca: spodnji odboj in sun)
- 7) Taktika v mini in mali odbojki
- 8) Taktika v odbojki v igri 6 : 6 (sistem 6 : 0) v K1 in K2 (osnove taktike serviranja, osnove taktike

**Content (Syllabus outline):**

**VOLLEYBALL 1**

1. The basic rules of playing volleyball with the interpretation of the specificity for players under 11 and under 13.
2. The basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game
3. Model characteristics of the game and the players in elite volleyball and model characteristics of the pupils in primary and secondary schools.
4. Technical skills (different technique) in volleyball (Serve: underhand and float serve; Set: handset; Serve reception: underhand; Attack: spike after high set; block: single and double blocking; dig: underhand and dive.
5. Tactic in volleyball U11 and U13.

<p>sprejema servisa v »W formaciji«, korekcijske podaje iz C3 v C4 in C2, osnove taktike v napadu iz C4 in C2, osnove taktike dvojnega bloka, obramba »center naprejš«, zaščita napadalca »center naprejš«.</p> <p>9) Metodika in didaktika vodenja procesa vadbe  10) Načrtovanje procesa vadbe  11) Preverjanje in ocenjevanje pridobljenih znanj  12) Organizacija odbojcarskih tekem in tekmovanj  13) Vodenje odbojcarske tekme</p>	<p>6. Tactic in volleyball game 6:6 (system 6:0) in K1 and K2 (basic tactic for serve, reception in »W form«, high set from zone 3 to zone 4 and zone 2, basic tactic for attack in zone 4 and zone 2, basic tactic for double block, defense system (center forward), cover system (center forward))</p> <p>7. Methodical approach, teaching methods and correction in technical skills</p> <p>8. Methodical approach, teaching methods and correction in learning tactic of K1 and K2 (for volleyball U12 and U14 and for volleyball in 6:0 system)</p> <p>9. Planning of exercises</p> <p>10. Verification and assessment of acquired knowledge</p> <p>11. Models of organizing volleyball match and tournaments</p> <p>12. Coaching of volleyball game</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojcarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠSD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojcarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s [www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojcarske%20igre%202017-2020\\_2.pdf](http://www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojcarske%20igre%202017-2020_2.pdf), 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojcarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3> [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB> [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy> [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX> [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN> [film]
18. Zadražnik, M. (2019). Skok servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
19. Priporočena tuja literatura

**Cilji in kompetence:****ODBOJKA 1**

1. Seznaniti študenta s cilji in vsebinami odbojke (učni načrt za osnovne in srednje šole).
2. Seznaniti študenta z osnovnimi pravili odbojke in posebnostmi v pravilih igranje male in mini odbojke.
3. Seznaniti študenta z osnovami sojenja.
4. Seznaniti študenta s temeljno tehniko in taktiko odbojke.
5. Usposobiti študenta za korekten prikaz posameznih tehnik.
6. Seznaniti študenta s teorijo in metodiko poučevanja odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli.
7. Usposobiti študenta za učinkovito načrtovanje in izvajanje procesa vadbe odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah.
8. Usposobiti študenta za uspešno ocenjevanje odbojgarskih spretnosti in znanj.

**Odbojka - predmetnospecifične kompetence:**

V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da izvaja in spremlja proces športne vadbe v vseh starostnih kategorijah igralcev in igralk.

**Objectives and competences:****VOLLEYBALL 1**

1. To acquaint students with objectives and content of volleyball (curriculum for primary and secondary schools)
2. To acquaint students with the basic rules of volleyball and peculiarities in the rules of volleyball U12 and U14.
3. To acquaint students with basics of becoming the referee.
4. To acquaint students with the basics of technic and tactic in volleyball.
5. To teach students for proper presentation of individual techniques.
6. To acquaint students with the Theory and Methodology of teaching volleyball in regular physical education lessons in primary and secondary schools.
7. To teach students for effective planning, managing the training process of volleyball in regular physical education lessons in primary and secondary schools.
8. To teach students for successful evaluation of volleyball skills.

**Competences:**

1. Capability of planning, organisation, implementation and control of the training process to achieve the selected general and operational objectives of physical education which are written in the curriculum of physical education in schools.
2. Ability to evaluate the knowledge
3. n of technical skills and to recognise technical mistakes during training process
4. To evaluate the ability of students to adapt the exercises to the level of players and their motivation
5. To evaluate the ability of students to coach the team on competiton

**Predvideni študijski rezultati:**

Študenti bodo usvojili osnove odbojgarske igre (na malem in običajnem odbojgarskem igrišču) in potrebno tehnično in taktično znanje. Razumeli naj bi specifičnosti v poučevanju odbojke različnih starostnih kategorij in znali razlikovati proces vodenja vadbe v šolah ali klubskih selekcijah v mlajših kategorijah. Znali naj bi proces vadbe prilagoditi lastnosti, sposobnostim in motivacijski ravni vadečih.

**Intended learning outcomes:**

Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowedge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

**Metode poučevanja in učenja:**

Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj. Praktična znanja bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabili bomo analitično, sintetično in kombinirano

**Learning and teaching methods:**

Theoretical knowledge will be provided through lectures. Practical knowledge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical



metodo. Vaje bodo sestavljene iz nalog z in brez žoge, namenjene bodo izpopolnjevanju odbojcarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.	method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.
--	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev	15,00 %	The level of controlling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums.
Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojcarske igre bo potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	5,00 %	The theoretical knowledge of volleyball games will be verified by computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums.
Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Sluša telji bodo imeli na voljo 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko.	60,00 %	The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each question is valued by maximum 1 point.
Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno.	5,00 %	The ability of coaching the team, the knowledge of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate.
Seminarske naloge	15,00 %	Seminar work

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<ul style="list-style-type: none"> <li>ZADRAŽNIK, Marko (1997). Evaluation of potential success of young volleyball players. V: PAVLOVIČ, Mik (ur.). Šport mladih : zbornik : III. mednarodni simpozij : proceedings : III.international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport: = Faculty of Sport, str. 725 (str. 626-632).</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko (1999). <i>Assessing competitive and potential successfulness of advanced young volleyball players = Ocenjevanje tekmovalne in potencialne uspešnosti kakovostnih mladih odbojkašev</i>. Kinesiologia Slovenica, let. 5, št. 1/2, str. 45-50.</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko (2001). <i>Preverjanje in ocenjevanje tehnično-taktičnega znanja in kakovosti igranja pri pouku športne vzgoje v tretjem triletju osnovne šole: odbojka</i>. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 614 (str. 241-252).</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko, MARELIĆ, Nenad, REŠETAR, Tomica (2009). <i>Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls</i>. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, vol. 39, no. 4, str. 33-40.</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko, DERVIŠEVIĆ, Edvin (2011). Performance: <i>Level of play related anthropometric differences in volleyball players</i>. British journal of sports medicine. Online ed., vol. 45, issue 6, str. 542-543. <a href="http://bjsm.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011">http://bjsm.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011</a>, doi: 10.1136/bjsm.2011.084558.27.</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). <i>Some views of elite sportsmen on cooperation with the media and the media's influence on sports and private lives</i>. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. Vol. 43, no. 2, str. 47-54.</li> </ul>
--

# ODBOJKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Odbojka
<b>Course title:</b>	Volleyball
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098892
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1083

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Marko Zadražnik

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljene seminarske naloge, praktične naloge in kolokviji.

**Prerequisites:**

Completed colloquiums, seminar work and practical exam are necessary to access to the theoretical examination.

**Vsebina:**

### ODBOJKA 2

1. Periodizacija v odbojki v kategoriji dečkov in deklic.
2. Vsebinski, organizacijski in količinski vidiki priprave posamezne vadbene enote
3. Odbojgarske prvine (zgornji ravni servis, skok servis; sprejem servisa v padcu, podaja v skoku, udarec po polvisoko podani žogi, aktivni in pasivni blok, sprejem udarca v padcu, sun, enoročni ali soročni sprejem udarca v padcu na levi ali desni bok).
4. Taktika v K1 in K2 v igri 6 : 6 (taktika serviranja, formacija sprejema servisa s štirimi ali tremi igralci; organizacija napada s polvisokimi žogami v C4, C3 in C2; preproste napadalne kombinacije dveh ali treh igralcev, dvojni blok, sprejem udarca

**Content (Syllabus outline):**

### VOLLEYBALL 2

1. Periodisation in volleyball in category U15.
2. The content, organisation and quantitative aspects of the preparation of each exercise unit
3. Technical skills in volleyball (Serve: float serve and jump serve; Set: handset in jump; Serve reception: underhand in diving; Attack: spike after medium high set; Block: active and passive blocking; Dig: underhand or one hand dive on left and right side)
4. Tactic in Side out and Break point phase on game 6 vs. 6 (tactic of serving, formation of Serve reception with 4 or 3 players, organisation for attack in zone 4, zone 3 and zone 2.
5. Volleyball game 6:6 (system 6:0, 4:2, 6:2 – basic and 5:1 - basic)

v sistemu krilo za blok, zaščita napadalca s sistemom krilo za blok),

5. Igralni sistem 6 : 0, 4 : 2, 6 : 2 (osnove) in 5 : 1 (osnove).
6. Organiziranje dela v okviru športnih interesnih dejavnosti osnovnih šol, odbojcarskih šol in odbojcarskih klubih v kategoriji dečkov in deklic
7. Pripravljanje ekipe na tekmo in vodenje tekme
8. Tekmovanja šolskih odbojcarskih ekip in ekip vseh kategorij dečkov in deklic v odbojcarskih društvih
9. Odbojcarska pravila in sojenje
10. Psihološki vidiki dela z mladimi odbojkarji in odbojkaricami igralci

### **ODBOJKA 3**

1. Oblikovanje učne ure () z odbojcarsko vsebino in njeno praktično vodenje: vadeči so študentje/-tke programa Odbojka 3.
2. Analiza učne ure in nastopa.
3. Oblikovanje 12 urnega programa z odbojcarsko vsebino (ciljni skupini: učenci/-ke osnovne ali srednje šole).

### **ODBOJKA 4**

1. Zgodovinski razvoj odbojcarske igre in odbojcarskih pravil
2. Organiziranost odbojke v svetu in pri nas
3. Modelne značilnosti sodobne odbojke in modelne značilnosti igralnih vlog
4. Statistični model v sodobni odbojki
5. Tehnične prvine
6. Taktika v K1 in K2
7. Modelne značilnosti mini odbojke ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
8. Modelne značilnosti male odbojke ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
9. Modelne značilnosti odbojke dečkov in deklic ter vsebinski, organizacijski ... vidiki
10. vadbe v tej starostni kategoriji
11. Modelne značilnosti odbojke kadetov in kadetinj ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
12. Modelne značilnosti odbojke mladincev in mladink ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
13. Modelne značilnosti odbojke članov in članic ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
14. Kondicijska priprava odbojkarjev različnih starostnih kategorij
15. Razvoj igralnih sistemov in njihove današnje oblike (6 : 0, 3 : 3, 4 : 2, 6 : 2, 5 : 1)
16. Usmerjanje in selekcioniranje v odbojki
17. Vodenje ekipe pred, med in po tekmi
18. Statistični programi in metode v odbojki
19. Analiza in spremljanje bio-psiho-socialnega stanja igralcev in ekipe

6. Working plan for sports activities in elementary school, volleyball school and volleyball clubs for U15
7. Team preparation for the game and coaching of volleyball game
8. Competition for school volleyball teams and volleyball teams U15 in volleyball clubs
9. The rules of volleyball game and the role of referee
10. Psychological aspects of working with young volleyball players

### **VOLLEYBALL 3**

1. Preparation of volleyball lesson and its practical implementation: participants are students of program volleyball 3
2. The analysis of volleyball lesson and its practical implementation
3. Preparation of 12 hour volleyball program (target group: primary school students)

### **VOLLEYBALL 4**

1. The history of volleyball game and volleyball rules
  2. Volleyball organisation around the world and in Slovenia
  3. Model characteristics of modern volleyball and model characteristics of different playing roles
  4. Statistical model in modern volleyball
  5. Technical skills
  6. Tactic in Side out and Break point system
  7. Model characteristics for U11 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
  8. Model characteristics for U13 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
  9. Model characteristics for U15 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
  10. Model characteristics for U16 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
  11. Model characteristics for U18 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
  12. Model characteristics for Senior volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
  13. Strength and conditioning preparation for volleyball players in different categories
  14. Development of the volleyball game (system 6:0, 4:2, 6:2 and 5:1)
  15. Guidance and selection in volleyball
  16. Coaching before, during and after the game
  17. Statistical programs and methods in volleyball
  18. Analysis and monitoring of the psychosocial conditions of the players and the team
- Seminar work, practice and performances

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojgarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠSD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojgarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s [www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojgarske%20igre%202017-2020\\_2.pdf](http://www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojgarske%20igre%202017-2020_2.pdf), 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojgarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3> [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB> [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy> [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX> [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN> [film]
18. Zadražnik, M. (2019). Skok servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]

Priporočena tuja literatura

**Cilji in kompetence:****ODBOJKA 2**

1. Seznaniti študenta z osnovnimi igralnimi situacijami v odbojki
2. Seznaniti študenta z najpogosteje uporabljenimi tehnikami odbojgarskih prvin in jih usposobiti za korektno demonstracijo le teh.
3. Seznaniti študenta z metodičnimi pristopi, metodami in postopki učenja tehnike
4. Seznaniti študenta z metodičnimi pristopi, metodami in postopki učenja taktike v K1 in K2 v igralnih sistemih 6 : 6.
5. Sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga v vseh kategorijah dečkov in deklic.
6. Seznaniti študenta z učinkovito organizacijo dela v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol

**Objectives and competences:****VOLLEYBALL 2**

1. To acquaint students with basic situations in volleyball game
2. To acquaint students with the most usefull volleball techniques and teaching them for appropriate demonstration of volleyball skills
3. To acquaint students with methodical approach and methods in learning process of volleyball technique
4. To acquaint students with methodical approach and methods in learning process of volleyball tactic in Side out and Break point phase in game systems 6 vs. 6
5. The ability of planning, organisation and performance of volleyball training for U15 category

<p>oziroma v odbojgarskih šolah oz. klubih v kategoriji dečkov in deklic.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Usposobiti študenta za vodenje procesa usmerjanja in selekcioniranja v odbojki</li> <li>Seznani študenta s tehniko in taktiko, ki je primerna za vse starostne kategorije dečkov in deklic ter z vadbenimi sredstvi.</li> </ol> <p><b>ODBOJKA 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preveriti študentovo sposobnost oblikovanja in vodenja procesa treniranja</li> <li>Preveriti študentovo sposobnost demonstracije in odpravljanja napak na uri/treningu</li> <li>Preveriti študentovo sposobnost prilagajanja učnih vsebin znanju vadečih in njihovi motivaciji</li> <li>Preveriti študentovo sposobnost vodenja ekipe na tekmi.</li> </ol> <p><b>ODBOJKA 4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Seznani študenta s teorijo odbojke in izsledki raziskovalnega dela.</li> <li>Usposobiti študenta za izvajanje procesa selekcioniranja in usmerjanja v igralne vloge.</li> <li>Usposobiti študenta za izdelavo in vodenje vseh faz procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah in na različnih kakovostnih ravneh.</li> <li>Usposobiti študenta za opravljanje diagnostike stanja tekmovalne uspešnosti.</li> <li>Usposobiti študenta za organiziranje strokovnega dela v odbojgarskem klubu ali reprezentanci.</li> </ol> <p><b>Odbojka - predmetnospecifične kompetence:</b> V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe v vseh starostnih kategorijah igralcev in igralk.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>To acquaint students with effective organisation of work for sports activities in elementary school, volleyball school and volleyball clubs for U15</li> <li>To train students to manage the guidance and selection in volleyball</li> <li>To acquaint students with technic and tactic which is appropriate for U15 category with different exercises</li> </ol> <p><b>VOLLEYBALL 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>To evaluate the ability of students to plan and lead the training process</li> <li>To evaluate the ability of students to show the demonstration of technical skills and to recognise technical mistakes during training process</li> <li>To evaluate the ability of students to adapt the exercises to the level of players and their motivation</li> <li>To evaluate the ability of students to coach the team on competition</li> </ol> <p><b>VOLLEYBALL 4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>To inform students with Theoretical knowledge of volleyball and with the researches related to volleyball</li> <li>To make students capable to make the right selection of players and capable to divide players in appropriate playing roles</li> <li>To make students capable to plan and to coach each phase of training in all age category and for all different levels of quality</li> <li>To make students capable for making detailed planing for volleyball club or national team</li> </ol> <p><b>Competences:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Capability of planning, organisation of the training process and analysis of trainings for all categories in volleyball clubs and national teams</li> </ol> <p>Ability to coach the team on competition level</p>
--	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Študenti bodo usvojili osnove odbojgarske igre (na malem in običajnem odbojgarskem igrišču) in potrebno tehnično in taktično znanje. Razumeli naj bi specifičnosti v poučevanju odbojke različnih starostnih kategorij in znali razlikovati proces vodenja vadbe v šolah ali klubskih selekcijah v mlajših kategorijah. Znali naj bi proces vadbe prilagoditi lastnosti, sposobnostim in motivacijski ravni vadečih.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowdedge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.</p>
<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj. Praktična znanja bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabili bomo analitično, sintetično in kombinirano metodo. Vaje bodo sestavljene iz nalog z in brez žoge, namenjene bodo izpopolnjevanju odbojgarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Theoretical knowdedge will be provided through lectures. Practical knowdedge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The</p>

	exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.
--	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	15,00 %	The level of controlling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums.
Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojarske igre bo potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	5,00 %	The theoretical knowledge of volleyball games will be verified by computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums.
Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Slušatelji bodo imeli na voljo 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko.	60,00 %	The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each question is valued by maximum 1 point.
Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno.	5,00 %	The ability of coaching the team, the knowledge of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate.
Seminarske naloge	15,00 %	Seminar work

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<ul style="list-style-type: none"> <li>ZADRAŽNIK, Marko (1997). Evaluation of potential success of young volleyball players. V: PAVLOVIĆ, Mik (ur.). Šport mladih : zbornik : III. mednarodni simpozij : proceedings : III.international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport: = Faculty of Sport, str. 725 (str. 626-632).</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko (1999). <i>Assessing competitive and potential successfulness of advanced young volleyball players = Ocenjevanje tekmovalne in potencialne uspešnosti kakovostnih mladih odbojkašev</i>. Kinesiologia Slovenica, let. 5, št. 1/2, str. 45-50.</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko (2001). <i>Preverjanje in ocenjevanje tehnično-taktičnega znanja in kakovosti igranja pri pouku športne vzgoje v tretjem triletju osnovne šole: odbojka</i>. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). <i>Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov</i>. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 614 (str. 241-252).</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko, MARELIĆ, Nenad, REŠETAR, Tomica (2009). <i>Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls</i>. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, vol. 39, no. 4, str. 33-40.</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko, DERVIŠEVIĆ, Edvin (2011). <i>Performance: Level of play related anthropometric differences in volleyball players</i>. British journal of sports medicine. Online ed., vol. 45, issue 6, str. 542-543. <a href="http://bjism.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011">http://bjism.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011</a>, doi: 10.1136/bjism.2011.084558.27.</li> <li>ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). <i>Some views of elite sportsmen on cooperation with the media and the media's influence on sports and private lives</i>. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. Vol. 43, no. 2, str. 47-54.</li> </ul>
--

# ODBOJKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Odbojka
<b>Course title:</b>	Volleyball
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098893
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1083

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Marko Zadražnik

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljene seminarske naloge, praktične naloge in kolokviji.

**Prerequisites:**

Completed colloquiums, seminar work and practical exam are necessary to access to the theoretical examination.

**Vsebina:**

### ODBOJKA 4

1. Zgodovinski razvoj odbojkarske igre in odbojkarskih pravil
2. Organiziranost odbojke v svetu in pri nas
3. Modelne značilnosti sodobne odbojke in modelne značilnosti igralnih vlog
4. Statistični model v sodobni odbojki
5. Tehnične prvine
6. Taktika v K1 in K2
7. Modelne značilnosti mini odbojke ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
8. Modelne značilnosti male odbojke ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji

**Content (Syllabus outline):**

### VOLLEYBALL 4

1. The history of volleybal game and volleyball rules
2. Volleyball organisation around the world and in Slovenia
3. Model characteristics of modern volleyball and model characteristics of different playing roles
4. Statistical model in modern volleyball
5. Technical skills
6. Tactic in Side out and Break point system
7. Model characteristics for U11 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
8. Model characteristics for U13 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category

<p>9. Modelne značilnosti odbojke dečkov in deklic ter vsebinski, organizacijski ... vidiki</p> <p>10. vadbe v tej starostni kategoriji</p> <p>11. Modelne značilnosti odbojke kadetov in kadetinj ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji</p> <p>12. Modelne značilnosti odbojke mladincev in mladink ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji</p> <p>13. Modelne značilnosti odbojke članov in članic ter vsebinski, organizacijski ... vidiki vadbe v tej starostni kategoriji</p> <p>14. Kondicijska priprava odbojkarjev različnih starostnih kategorij</p> <p>15. Razvoj igralnih sistemov in njihove današnje oblike (6 : 0, 3 : 3, 4 : 2, 6 : 2, 5 : 1)</p> <p>16. Usmerjanje in selekcioniranje v odbojki</p> <p>17. Vodenje ekipe pred, med in po tekmi</p> <p>18. Statistični programi in metode v odbojki</p> <p>19. Analiza in spremljanje bio-psiho-socialnega stanja igralcev in ekipe</p> <p>Seminarske naloge, praksa in nastopi</p>	<p>9. Model characteristics for U15 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category</p> <p>10. Model characteristics for U16 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category</p> <p>11. Model characteristics for U18 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category</p> <p>12. Model characteristics for Senior volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category</p> <p>13. Strength and conditioning preparation for volleyball players in different categories</p> <p>14. Development of the volleyball game (system 6:0, 4:2, 6:2 and 5:1)</p> <p>15. Guidance and selection in volleyball</p> <p>16. Coaching before, during and after the game</p> <p>17. Statistical programs and methods in volleyball</p> <p>18. Analysis and monitoring of the psychosocial conditions of the players and the team</p> <p>Seminar work, practice and performances</p>
--	---

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojkarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠSD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojkarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s [www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojkarske%20igre%202017-2020\\_2.pdf](http://www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojkarske%20igre%202017-2020_2.pdf), 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojkarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3> [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB> [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy> [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX> [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DI.db5m8Wvdm33kN> [film]



18. Zadražnik, M. 82019). Skok servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]

Priporočena tuja literatura

**Cilji in kompetence:**

**ODBOJKA 4**

1. Seznaniti študenta s teorijo odbojke in izsledki raziskovalnega dela.
2. Usposobiti študenta za izvajanje procesa selekcioniranja in usmerjanja v igralne vloge.
3. Usposobiti študenta za izdelavo in vodenje vseh faz procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah in na različnih kakovostnih ravneh.
4. Usposobiti študenta za opravljanje diagnostike stanja tekmovalne uspešnosti.
5. Usposobiti študenta za organiziranje strokovnega dela v odbojškem klubu ali reprezentanci.

**Odbojka - predmetnospecifične kompetence:**

V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe v vseh starostnih kategorijah igralcev in igralk.

**Objectives and competences:**

**VOLLEYBALL 4**

1. To inform students with Theoretical knowledge of volleyball and with the researches related to volleyball
2. To make students capable to make the right selection of players and capable to divide players in appropriate plating roles
3. To make students capable to plan and to coach each phase of training in all age category and for all different levels of quality
4. To make students capable for making detailed planing for volleyball club or national team

**Competences:**

1. Capability of planning, organisation of the training process and analysis of trainings for all categories in volleyball clubs and national teams
- Ability to coach the team on competition level

**Predvideni študijski rezultati:**

Študenti bodo usvojili osnove odbojškarske igre (na malem in običajnem odbojškarskem igrišču) in potrebno tehnično in taktično znanje. Razumeli naj bi specifičnosti v poučevanju odbojke različnih starostnih kategorij in znali razlikovati proces vodenja vadbe v šolah ali klubskih selekcijah v mlajših kategorijah. Znali naj bi proces vadbe prilagoditi lastnosti, sposobnostim in motivacijski ravni vadečih.

**Intended learning outcomes:**

Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowledge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

**Metode poučevanja in učenja:**

Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj. Praktična znanja bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabili bomo analitično, sintetično in kombinirano metodo. Vaje bodo sestavljene iz nalog z in brez žoge, namenjene bodo izpopolnjevanju odbojškarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.

**Learning and teaching methods:**

Theoretical knowledge will be provided through lectures. Practical knowledge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	15,00 %	The level of controlling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums.
Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojškarske igre bo potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	5,00 %	The theoretical knowledge of volleyball games will be verificated by computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums.

Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Sluša telji bodo imeli na volj 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko.	60,00 %	The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each question is valued by maximum 1 point.
Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno.	5,00 %	The ability of coaching the team, the knowledge of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate.
Seminarske naloge	15,00 %	Seminar work

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZADRAŽNIK, Marko (1997). Evaluation of potential success of young volleyball players. V: PAVLOVIČ, Mik (ur.). Šport mladih : zbornik : III. mednarodni simpozij : proceedings : III.international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport: = Faculty of Sport, str. 725 (str. 626-632).
- ZADRAŽNIK, Marko (1999). *Assessing competitive and potential successfulness of advanced young volleyball players = Ocenjevanje tekmovalne in potencialne uspešnosti kakovostnih mladih odbojkašev*. Kinesiologia Slovenica, let. 5, št. 1/2, str. 45-50.
- ZADRAŽNIK, Marko (2001). *Preverjanje in ocenjevanje tehnično-taktičnega znanja in kakovosti igranja pri pouku športne vzgoje v tretjem triletju osnovne šole: odbojka*. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 614 (str. 241-252).
- ZADRAŽNIK, Marko, MARELIĆ, Nenad, REŠETAR, Tomica (2009). *Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, vol. 39, no. 4, str. 33-40.
- ZADRAŽNIK, Marko, DERVIŠEVIĆ, Edvin (2011). Performance: *Level of play related anthropometric differences in volleyball players*. British journal of sports medicine. Online ed., vol. 45, issue 6, str. 542-543. <http://bjsm.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011>, doi: [10.1136/bjsm.2011.084558.27](https://doi.org/10.1136/bjsm.2011.084558.27).
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). *Some views of elite sportsmen on cooperation with the media and the media's influence on sports and private lives*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. Vol. 43, no. 2, str. 47-54.

# ODBOJKA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Odbojka 1
<b>Course title:</b>	Volleyball 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042635
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	710

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Marko Zadražnik

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljeni kolokviji.	Completed colloquiums are necessary to access to the theoretical examination
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<ol style="list-style-type: none"><li>1) Kratka zgodovina razvoja igre v svetu in v Sloveniji</li><li>2) Predstavitev osnovnih pojmov in značilnosti igre</li><li>3) Osnovna pravila igranja odbojke z razlago specifičnosti v igri mini in male odbojke</li><li>4) Osnove sojenja in vodenaj zapisnika</li><li>5) Modelne značilnosti igre v mini in mali odbojki, specifična poučevanja v osnovni in srednji šoli</li><li>6) Tehnične prvine (različne tehnike) v odbojki (servis: spodnji in zgornji servis; podaja: zgornji odboj; sprejem servisa: spodnji odboj; napad: udarec po korekcijski podaji; blok: enojni in dvojni blok; sprejem udarca: spodnji odboj in sun)</li><li>7) Taktika v mini in mali odbojki</li><li>8) Taktika v odbojki v igri 6 : 6 (sistem 6 : 0) v K1 in K2 (osnove taktike serviranja, osnove taktike</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The basic rules of playing volleyball with the interpretation of the specificity for players under 10 (Mini volleyball) and under 12 (Small volleyball).</li><li>2. The basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game</li><li>3. Model characteristics of the game and the players in elite volleyball and model characteristics of the pupils in primary and secondary schools.</li><li>4. Technical skills (different technique) in volleyball (Serve: underhand and float serve; Set: handset; Serve reception: underhand; Attck: spike after high set; block: single and double blocking; dig: underhand and dive.</li><li>5. Tactic in volleyball U10 and U12.</li></ol>
---	---

<p>sprejema servisa v »W formaciji«, korekcijske podaje iz C3 v C4 in C2, osnove taktike v napadu iz C4 in C2, osnove taktike dvojnega bloka, obramba »center naprejš«, zaščita napadalca »center naprejš«.</p> <p>9) Metodika in didaktika vodenja procesa vadbe  10) Načrtovanje procesa vadbe  11) Preverjanje in ocenjevanje pridobljenih znanj  12) Organizacija odbojcarskih tekem in tekmovanj  13) Vodenje odbojcarske tekme</p>	<p>6. Tactic in volleyball game 6:6 (system 6:0) in K1 and K2 (basic tactic for serve, reception in »W form«, high set from zone 3 to zone 4 and zone 2, basic tactic for attack in zone 4 and zone 2, basic tactic for double block, defense system (center forward), cover system (center forward))</p> <p>7. Methodical approach, teaching methods and correction in technical skills</p> <p>8. Methodical approach, teaching methods and correction in learning tactic of K1 and K2 (for volleyball U10 and U12 and for volleyball in 6:0 system)</p> <p>9. Planning in training process</p> <p>10. Verification and assessment of acquired knowledge</p> <p>11. Models of organizing volleyball match and tournaments</p> <p>12. Coaching of volleyball game</p>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojcarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠŠD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojcarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s [www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojcarske%20igre%202017-2020\\_2.pdf](http://www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojcarske%20igre%202017-2020_2.pdf), 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojcarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3> [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB> [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy> [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX> [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN> [film]

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznaniti študenta s cilji in vsebinami odbojke (učni načrt za osnovne in srednje šole).</li> <li>• Seznaniti študenta z osnovnimi pravili odbojke in posebnostmi v pravilih igranje male in mini odbojke.</li> <li>• Seznaniti študenta z osnovami sojenja.</li> <li>• Seznaniti študenta s temeljno tehniko in taktiko odbojke.</li> <li>• Usposobiti študenta za korekten prikaz posameznih tehnik.</li> <li>• Seznaniti študenta z didaktiko in metodiko poučevanja odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli.</li> <li>• Usposobiti študenta za učinkovito načrtovanje, vodenje procesa vadbe odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah.</li> <li>• Usposobiti študenta za uspešno ocenjevanje odbojcarskih spretnosti in znanj.</li> </ul> <p><b>Odbojka 1 - predmetnospecifične kompetence:</b> V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da načrtuje, izvaja in spremlja proces športne vadbe pri redni športni vzgoji v osnovni in srednji šoli.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• To acquaint students with objectives and content of volleyball (curriculum for primary and secondary schools)</li> <li>• To acquaint students with the basic rules of volleyball and peculiarities in the rules of volleyball U10 (Mini volleyball) and U12 (Small volleyball).</li> <li>• To acquaint students with basics of becoming the referee.</li> <li>• To acquaint students with the basics of technic and tactic in volleyball.</li> <li>• To teach students for proper presentation of individual techniques.</li> <li>• To acquaint students with the Theory and Methodology of teaching volleyball in regular physical education lessons in primary and secondary schools.</li> <li>• To teach students for effective planning, managing the training process of volleyball in regular physical education lessons in primary and secondary schools.</li> <li>• To teach students for successful evaluation of volleyball skills.</li> </ul>
---	---

#### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
Študenti bodo usvojili osnove odbojcarske igre (na malem in običajnem odbojcarskem igrišču) in potrebno tehnično in taktično znanje. Razumeli naj bi specifičnosti v poučevanju odbojke različnih starostnih kategorij in znali razlikovati proces vodenja vadbe v šolah ali klubskih selekcijah v mlajših kategorijah. Znali naj bi proces vadbe prilagoditi lastnosti, sposobnostim in motivacijski ravni vadečih.

#### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowledge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj. Praktična znanja bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabili bomo analitično, sintetično in kombinirano metodo. Vaje bodo sestavljene iz nalog z in brez žoge, namenjene bodo izpopolnjevanju odbojcarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.

#### **Learning and teaching methods:**

Theoretical knowledge will be provided through lectures. Practical knowledge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.

#### **Načini ocenjevanja:**

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) Delni izpit 1: Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev. Delni izpit 2: Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojcarske igre bo

#### **Delež/Weight**

#### **Assessment:**

Type (examination, oral, coursework, project): Partial exam 1: The level of controlling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums. Partil exam 2: The theoretical knowledge of volleyball games will be verificated by

<p>potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev. Ocena: opravi – ni opravi. Delni izpit 3: Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno. Vsi trije delni izpiti so pogoj za pristop k teoretičnemu delu izpita. Delež delnih izpitov: 30 % Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Slušatelji bodo imeli na voljo 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko. Delež teoretičnega izpita: 70 %</p>	<p>computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums. Partial exam 3: The ability of coaching the team, the knowledge of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate. All partial exams must be completed in order to approach the theoretical part of the exam. The proportion of partial exams is 30%. The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each question is valued by maximum 1 point. The proportion of theoretical exam is 70%.</p>
---	--

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZADRAŽNIK, Marko (1997). Evaluation of potential success of young volleyball players. V: PAVLOVIČ, Mik (ur.). Šport mladih : zbornik : III. mednarodni simpozij : proceedings : III.international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport: = Faculty of Sport, str. 725 (str. 626-632).
- ZADRAŽNIK, Marko (1999). *Assessing competitive and potential successfulness of advanced young volleyball players = Ocenjevanje tekmovalne in potencialne uspešnosti kakovostnih mladih odbojkašev*. Kinesiologia Slovenica, let. 5, št. 1/2, str. 45-50.
- ZADRAŽNIK, Marko (2001). *Preverjanje in ocenjevanje tehnično-taktičnega znanja in kakovosti igranja pri pouku športne vzgoje v tretjem triletnju osnovne šole: odbojka*. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 614 (str. 241-252).
- ZADRAŽNIK, Marko, MARELIĆ, Nenad, REŠETAR, Tomica (2009). *Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, vol. 39, no. 4, str. 33-40.
- ZADRAŽNIK, Marko, DERVIŠEVIĆ, Edvin (2011). *Performance: Level of play related anthropometric differences in volleyball players*. British journal of sports medicine. Online ed., vol. 45, issue 6, str. 542-543. <http://bjsm.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011>, doi: [10.1136/bjism.2011.084558.27](https://doi.org/10.1136/bjism.2011.084558.27).
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). *Some views of elite sportsmen on cooperation with the media and the media's influence on sports and private lives*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. Vol. 43, no. 2, str. 47-54.

# ODBOJKA NA MIVKI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Odbojka na mivki
<b>Course title:</b>	Beachvolley
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077342
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1209

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Tine Sattler

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 3. letnik. Ni posebnih pogojev.

### Vsebina:

### Content (Syllabus outline):

- Osnovna predstavitev športne discipline kot olimpijske panoge,
- Zgodovina odbojke na mivki in pravila igre,
- Organiziranost panoge doma in v svetu,
- Elementarne in uvajalne igre odbojke na mivki,
- Metodični postopek učenja tehnike,
- Načrtovanje treninga (ciklizacija),
- Vaje primerne za vadbo v različnih kategorijah,
- Taktična uporaba tehničnih prvin v odbojki na mivki,
- Ugotavljanje uspešnosti in učinkovitosti igralcev in ekip,
- Različne pojavne oblike igranja odbojke na mivki,
- Poškodbe in preprečevanje le teh pri odbojki na mivki.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, SPASIĆ, Miodrag, OSMANKAČ, Nedžad, JOÃO, P. V., DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Isokinetic knee strength qualities as predictors of jumping performance in high-level volleyball athletes : multiple regression approach. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 2016, no. 1-2, str. 60-69.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, ESCO, Michael R., MAHMUTOVIĆ, Ifet, HADŽIĆ, Vedran. Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping capacity in high-level female volleyball athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 2015, iss. 5, str. 613-618.
- SATTLER, Tine, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, MARKOVIĆ, Goran. Vertical jump performance of professional male and female volleyball players : effects of playing position and competition level. *Journal of strength and conditioning research*, 2015, iss. 6, str. 1486-1493.
- SATTLER, Tine. Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. *Šport*, 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 110-114.
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIĆ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. *Journal of athletic training*, 2014, vol. 49, no. 2, 7 str.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, HADŽIĆ, Vedran, ULJEVIĆ, Ognjen, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity and playing-position specifics. *Journal of strength and conditioning research*, 2012, vol. 26, no. 6, str. 1532-1538.
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, MARKOVIĆ, Goran, VESELKO, Matjaž, DERVIŠEVIĆ, Edvin. The isokinetic strength profile of quadriceps and hamstrings in elite volleyball players. *Isokinetics and exercise science*, 2010, vol. 18, no. 1, str. 31-37,
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, TOPOLE, Eva, JARNOVIČ, Zoran, BURGER, Helena, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Risk factors for ankle sprain in volleyball players: a preliminary analysis. *Isokinetics and exercise science*, 2009, vol. 17, no. 3, 155-160.
- SATTLER, Tine, DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Značilnosti obremenitev gibal pri odbojki. *Šport*, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 151-156.
- PERHAJ, Gregor. *Kondicijska priprava v odbojki na mivki : diplomsko delo*. Ljubljana: 2016.
- Štekl, J., Hribar, G.: *Odbojka na mivki*. Odbojarska zveza Slovenije, Ljubljana, (2006).
- Trioschi, D., Gatelli, D.: *Beach volley: evoluzione, tecnica, tattica, allenamento*. Calzetti – Mariucci, Ponte San Giovanni, (2003).
- Kiraly, K., Shewman, B.: *Beach volleyball*, Human Kinetics (1999)
- Federation Internationale de Volleyball: *Beach Volleyball Drill-book*. Technical and Development Department (2011).
- Burke, T.: *Order on the Court: Pro Beach Volleyball a Rally for Respect & Recognition*. Olympic Proportions press (2008).
- Couvillon, A.: *Sands of Time: The History of Beach Volleyball*. Information guides (2002).

#### Cilji in kompetence:

- Posredovati študentom temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih tehničnih prvin (servis, zgornji odboj, spodnji odboj, udarec, blok, padci).
- Poznavanje metodičnih postopkov učenja posameznih prvin.
- Prilagoditi vaje posameznim starostnim kategorijam in različnim kategorijam znanja.
- Prepoznati napake in jih znati preprečiti.
- Pravilna in varna demonstracija vaj.

#### Objectives and competences:

#### Predvideni študijski rezultati:

- Znanje in razumevanje:
- Različnih oblik igre kot enega najbolj razširjenih rekreativnih športov.
  - Osnovnih razumevanj tehnike za začetno delo in usmeritev talentiranih igralcev.

#### Intended learning outcomes:



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uporaba pridobljenih znanj kot sredstvo telesne priprave v drugih športih.</li> <li>• Uporaba pridobljenih znanj za preventivno vadbo in tudi kot postrehabilitacijski trening</li> </ul>	
--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

Predavanja, praktične vaje, demonstracije.	
--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

Pisni izpit	50,00 %	
Praktični izpit – demonstracija tehničnih prvin, učinkovitost v igri in sojenje	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Kompetence za izvajanje predmeta Tine Šattler izkazuje kot profesionalni trener (klubski in reprezentančni), kot večletni sodelavec pri predmetih na FŠ (Odbojka, Alpsko smučanje, Potapljanje).

Nekatera dela:

Sattler, T., Sekulic, D., Esco, M. R., Mahmutovic, I., & Hadzic, V. (2014). Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping capacity in high-level female volleyball athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. ISSN 1440-2440,

Sattler, T., Sekulic, D., Hadzic, V., Uljevic, O., & Dervisevic, E. (2012). Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity, and playing-position specifics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1532-1538. ISSN 1064-8011,

Sattler, T., Hadzic, V., Dervisevic, E., Markovic, G. (2014). Vertical jump performance of professional male and female volleyball players : effects of playing position and competition level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, ISSN 1064-8011,

Sattler, T., Sekulic, D., Spasic, M., Osmankac, N., Joao, P.V., Dervisevic, E., & Hadzic, V. (2015). Isokinetic knee strength qualities as predictors of jumping performance in high-level volleyball athletes; multiple regression approach. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, ISSN 0022-4707,

Sattler, T. (2015). Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. *Sport*, ISSN 0353-7455, 2015, letnik 63, št.1/2, str.110-114,

Hadzic, V., Sattler, T., Veselko, M., Markovic, G., & Dervisevic, E. (2014). Strength Asymmetry of the Shoulders in Elite Volleyball Players. *Journal of Athletic Training*, 49(3), 338-344. ISSN 1062-6050,

Hadzic, V., Sattler, T., Topole, E., Jarnovic, Z., Burger, H., & Dervisevic, E. (2009). Risk factors for ankle sprain in volleyball players: A preliminary analysis. *Isokinetics and Exercise Science*, 17(3), 155-160. ISSN 0959-3020.

# ODNOSI Z JAVNOSTMI V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Odnosi z javnostmi v športu
<b>Course title:</b>	Public relations in sport
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045112
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	566

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Mojca Doupona

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija. Za pristop k izpitu so potrebne opravljene obveznosti iz vaj.	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<b>Temeljna vsebinska področja:</b> Odnosi z mediji Odnosi z javnostmi Komuniciranje v organizacijah Strateško načrtovanje odnosov z javnostmi Orodja odnosov z javnostmi Odnosi z javnostmi v slovenskem športu Medijski načrt Komunikacijska orodja v medijskem načrtu Prireditve in dogodki Situacijska analiza	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

Andrej Urška, Mojca Doupona Topič (2007). Odnosi z javnostmi v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport.
---

**Cilji in kompetence:**

Šport je strast sodobnega sveta. V 20. stoletju je šport v povezavi z množičnimi mediji ustvaril eno največjih industrij zabave na svetu. Opazen je tudi močan trend naraščanja športnih vsebin na televiziji, radiu in tiskanih medijih. V zadnjih 20 letih postaja povezava med športom in odnosov z javnostmi tudi vedno pogostejši objekt akademskih oz. znanstvenih razprav.

Predmet je zasnovan tako, da omogoča študentom široko poznavanje in razumevanje teorije odnosov z javnostmi v športu.

**Objectives and competences:**

--

**Predvideni študijski rezultati:**

Študenti:

- razumejo družbeno vlogo odnosov z javnostmi v športu.
- kritično znajo ovrednotiti vlogo odnosov z javnostmi v športu. Razumejo pomen stikov z javnostmi.
- znajo identificirati probleme medijev v športu in poiskati možne rešitve.
- znajo, organizirati tiskovno konferenco, napisati sporočilo za javnost, pripraviti medijski načrt.

**Intended learning outcomes:**

--

**Metode poučevanja in učenja:**

predavanja, delavnice, vaje
-----------------------------

**Learning and teaching methods:**

--

**Načini ocenjevanja:**

Pisni izpit		
-------------	--	--

**Delež/Weight Assessment:**

100,00 %		
----------	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

DOUPONA TOPIČ, Mojca. <i>Objektivnost v športnem novinarstvu</i> . Ljubljana: Fakulteta za šport, 2010. 175 str., DOUPONA TOPIČ, Mojca, COAKLEY, Jay. Complicating the relationship between sport and national identity: the case of post-socialist Slovenia. <i>Sociology of sport journal</i> , ISSN 0741-1235, 2010, vol. 27, no. 4, str. 371-389. RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavio[ur]s of Ljubljana marathon participants. <i>Collegium antropologicum</i> , ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915
---

# ORIENTACIJSKI TEK

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Orientacijski tek
<b>Course title:</b>	Orienteering
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077341
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1126

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Dušan Petrovič, izr. prof. dr. Blaž Jereb, prof. dr. Branko Škof

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** Vpis v 3. letnik študija.

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

Zgodovina in organizacija OT:

- predstavitev, pomen in zgodovina orientacijskega teka,
- panoge, discipline in kategorije v orientacijskem teku, osnova tekmovalnih pravil,
- oprema in pripomočki za orientacijski tek, kompas, karte, športna oprema, tereni,
- stanje orientacijskega teka v Sloveniji, Evropi in svetu s pregledom prireditev;
- pomen in prednosti orientacijskega teka kot vseživljenjske rekreacije, oblike aktivnosti za invalide

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"> <li>izpeljanke orientacijskega teka, ekipna tekmovanja, orientacijski maratoni, lov na lisico, GPS orientacija, ARG, idr.</li> </ul> <p>Karte za OT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pomen karte pri orientacijskem teku,</li> <li>osnovne lastnosti kart, vsebina in oblika prikaza na kartah za orientacijski tek,</li> <li>karte za orientacijski tek v Sloveniji, šolske karte, vrste kart, druge karte v Sloveniji,</li> <li>izdelava preprostih kart za orientacijski tek.</li> </ul> <p>Osnovne tehnike OT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>osnovni koncepti orientacijskih tehnik,</li> <li>groba in fina orientacija, izbira poti, napadne točke, lovilne linije in objekti,</li> <li>treniranje OT - tehnična priprava, uporaba različnih kart, načinov postavitve prog.</li> </ul> <p>Postavitve prog za začetnike in mlajše kategorije:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pravila načrtovanja in postavitve prog,</li> <li>izbira primernege terena in karte,</li> <li>pomen izbire točk in postavitve,</li> <li>trasiranje za posamezne kategorije.</li> </ul> <p>Priprava in izvedba vadbe in tekmovanja za začetnike in mlajše kategorije:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>osnovna oprema za izvedbo treninga oz. tekmovanja,</li> <li>zbiranje prijav, priprava štartne liste, kontrolnih kartonov in liste za rezultate,</li> <li>časovna razporeditev posameznih korakov pri organizaciji treninga oz. tekmovanja.</li> </ul> <p>Osnovne zakonitosti športnega treniranja in osnovne pedagoška-didaktična načela pri delu z mladimi v OT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>osnovne značilnosti vadbe vzdržljivosti</li> <li>osnovne značilnosti načrtovanja športne vadbe v OT</li> <li>psihološko-pedagoške naloge športnega trenerja</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>N.Vahčić, M.Mlakar. Orientacijski tek, priročnik za poučevanje začetnikov, Fakulteta za šport, 2001</li> <li>Dušan Petrovič, Orientacijski tek, v ABC dejavnosti v športu, Fakulteta za šport, 2012</li> <li>Učenje začetnikov, Tehnika orientacijskega teka, Orientacijska zveza Slovenije, 1996</li> <li>Šport po meri otrok in mladostnikov, uredil Branko Škof, Fakulteta za šport, 2007</li> <li>Steve Boga, Orienteering, Stackpole books, USA, 1997</li> <li>Ian Bratt, Orienteering, New Holland Publishers, UK, 2002,</li> <li>Carol McNeill, Tom Renfrew, Jean Cory-Wright, Teaching Orienteering, British Orienteering Federation, 1998,</li> <li>Scientific Journal of Orienteering, Official Scientific Publication of the International Orienteering Federation IOF,</li> <li>literatura po izboru predavateljev.</li> <li><a href="http://www.orientacijska-zveza.si/">http://www.orientacijska-zveza.si/</a></li> <li><a href="http://www.orienteering.org">http://www.orienteering.org</a></li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>spoznati zgodovino, pravila, discipline in oblike, potrebne pripomočke, opremo ter osnovne tehnike orientacije in orientacijskega teka kot športne panoge,</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3>
--	--------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati vlogo orientacijske kot športa ali rekreacije v psihofizičnem razvoju posameznikov,</li> <li>• seznanitev z osnovami kartografije in kart kot neobhodnega pripomočka pri orientacijskem teku,</li> <li>• spoznavanje zakonitosti priprave začetnikov in otrok za vključevanje v orientacijski tek;</li> </ul> Pridobljene kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vodenje in selekcioniranje začetnikov in otrok v orientacijski tek,</li> <li>• izdelava preprostih kart za orientacijski tek,</li> <li>• postavitve prog za treninge in preprostejša tekmovanja,</li> <li>• izvajanje vadbe in učenje osnovnih tehnik orientacijskega teka.</li> </ul>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

Znanje in razumevanje: Razumevanje pomena in smisla orientacijskega teka kot športa ali oblike rekreacije, poznavanje osnovnih pravil in tehnik, poznavanje potrebnih pripomočkov in opreme, znanje osnov kartografije.	
--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

predavanja, seminar, vaje	
---------------------------	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

teoretični izpit	40,00 %	
praktični izpit	45,00 %	
udeležba na tekmovanju v orientacijskem teku	15,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

PETROVIČ, Dušan. Some experiences in making orienteering maps in Slovenia from airborne laser scanning data. V: *Proceedings of the 25th International Cartographic Conference : Paris, 3-8 July 2011*. Paris: ICC, 2011, str. 1-7, ilustr.

PETROVIČ, Dušan. Criteria for selecting areas for orienteering maps. V: *The World's geo-spatial solutions : conference proceedings*. Santiago de Chile, 2009, 6 str., ilustr.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, JEREB, Blaž. *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 135 str., ilustr.

ŠKOF, Branko. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007, str. 438

# OSNOVE GIBANJA V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Osnove gibanja v športu
<b>Course title:</b>	Basics of movement in sport
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042615
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	559

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	15	30			90	6

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Maja Pajek

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 1. letnik vseh študijskih programov na FŠ.	<b>Prerequisites:</b> Enrolment in the first year of study programe.
---	---

### Vsebina:

- človek kot biološki dialektičen sistem;
- struktura gibalnega prostora pri človeku;
- pojavnost posameznih gibalnih sposobnosti;
- osnovni metodični postopki razvoja gibalnih sposobnosti;
- osnovna sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti in njihova uporaba (naravne oblike gibanja, elementarne igre, gimnastične vaje)
- spoznavanje osnovnega strokovnega športnega izrazja in njegova uporaba v praksi .
- principi učinkovitega gibanja:
  - Procesiranje informacij in sprejemanje odločitev
  - Vloga aferentnih informacij za kontrolo gibanja
  - Gibalni programi

### Content (Syllabus outline):

- human as a bio-dialectical system
- structure of movement space in human
- appearance of movement abilities
- basic procedures of development movement abilities
- basic devices for development movement abilities and their usefulness (natural forms of movement, elementary games, gymnastic exercises)
- basis of sport terminology and its usefulness in praxis
- principles of effective movement
- principles of skills learning
- integration and usage of knowledge

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi gibalne kontrole in natančnost gibanja</li> <li>• principi gibalnega učenja</li> <li>• integracija in uporaba znanj</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alter, M. J. (1996). Science of flexibility. Human Kinetics, Champaign.</li> <li>• Behnke, R. S. (2001). Kinetic Anatomy. Human Kinetics, Champaign.</li> <li>• Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M. &amp; Novak, D. (2002). Izrazoslovje v gimnastiki. Ljubljana, Fakulteta za šport.</li> <li>• Delavier, F. (2001). Strength training anatomy. Leeds, Human Kinetics, Champaign.</li> <li>• Latash, M. L. (1998). Neurophysiological basis of movement. Leeds, Human Kinetics, Champaign.</li> <li>• Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana, Fakulteta za šport.</li> <li>• Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Ljubljana, Fakulteta za šport.</li> <li>• Pistotnik, B. (2017). Osnove gibanja v športu. Ljubljana, Fakulteta za šport.</li> <li>• Pistotnik, B., Pinter, S. (2017). Gimnastične vaje (skripta). Ljubljana, samozaložba.</li> <li>• Schmidt R., Wrisberg C. (2004) Motor Learning and Performance. 4th Edition, Human Kinetics, Champaign.</li> <li>• Ward, R. D., Ditman, G. D. (1997). Sports Speed. Champaign, Human Kinetics.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilj je poznavanje strukture prostora gibanja in posameznih gibalnih sposobnosti pri človeku ter seznanitev z osnovnimi sredstvi za njihov razvoj. Seznanjeni bodo z osnovnim strokovnim športnim izrazjem, vezanim na opisovanje gibanja pri športu. Poleg tega je namen podati tudi osnovne principe gibalnega učenja skozi predstavitev glavnih teoretskih pristopov. Študent bo spoznal uporabo principov gibalnega učenja, v povezavi z učinkovitostjo gibanja v različnih realnih okoljih, od športne vzgoje in treniranja, do učenja vsakodnevnih veščin in rehabilitacije. Študent bo spoznal praktične modele za reševanje širokega spektra problemov s področja gibalnega učenja.</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• načrtovanje, izvedba in vodenje vadbe za vpliv na gibalne sposobnosti pri zdravih osebah;</li> <li>• uporaba strokovnega športnega izrazja;</li> <li>• poznavanje telesnega in gibalnega razvoja;</li> <li>• prilagodljiva uporaba znanja v praksi;</li> <li>• uporaba splošnih pedagoških strategij v praksi;</li> <li>• sposobnost prepoznavanja rešitev za uspešno poučevanje in učenje gibanja.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>The goal is knowledge about structure of movement space and single movement abilities in human and acquaintance with basic devices for their development. Get to know the basic principles of movement learning through the main theoretical approaches.</p>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje: Poznavanje in razumevanje osnovnih konceptualnih vidikov pri razvoju gibalnih sposobnosti in pri gibalnem učenju. Teoretično znanje prenesti v športno prakso ter njegova umestitev v kontekst metod in vsebin športne aktivnosti.</p> <p>Uporaba principov, zakonitosti in modelov na posameznih primerih; iskanje povezav s prakso;</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding of basic conceptual views at movement's abilities development and movement's learning.</p>
---	--



utemeljevanje in evalvacija. Uporaba v procesih učenja gibalnih znanj, ali utrjevanja že pridobljenih.	
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
predavanja, seminarji, vaje, demonstracije, simulacije, igre vlog, osebna mapa	Lectures, seminar, exercises and demos, simulations, role games, personal map.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Seminarsko delo	20,00 %	seminar work
ustni/pisni izpit; ocene od 6 do 10, ob upoštevanju Statuta UL in fakultetnih pravil. Oceno sestavlja teoretični in praktični del.	80,00 %	examination; grade from 6 to 10 Grade of the subject is mean of content section grades.

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

Izr. prof. dr. Maja Pajek

Vse reference nosilke predmeta so dostopne na tej povezavi:

[https://bib.cobiss.net/bibliographies/si/webBiblio/bib201\\_20201021\\_132001\\_a4960355.html](https://bib.cobiss.net/bibliographies/si/webBiblio/bib201_20201021_132001_a4960355.html)

Najpomembnejše strokovne reference:

- Predavateljica na obveznem predmetu Osnove gibanja človeka pri usposabljanju strokovnih kadrov v športu (športna rekreacija 1 in 2, šport starejših 1 in 2) pri Olimpijskem komiteju Slovenije – združenju športnih zvez.
- Predavateljica na obveznem predmetu Osnove gibanja človeka pri usposabljanju strokovnih kadrov v športu pri Gimnastični zvezi Slovenije.
- Predavateljica na obveznem predmetu Osnove gibanja človeka pri usposabljanju strokovnih kadrov v športu pri Kolesarski zvezi Slovenije.
- Predavateljica na obveznem predmetu Osnove gibanja človeka pri usposabljanju strokovnih kadrov v športu pri Centru za vseživljenjsko učenje Inštituta za šport, Fakulteta za šport.

Najpomembnejše znanstvene reference:

Avtorica in soavtorica preko 50 izvirnih znanstvenih člankov.

- PAJEK, Maja, PAJEK, Jernej. Characterization of deficits across the spectrum of motor abilities in dialysis patients and the impact of sarcopenic overweight and obesity. *Clinical nutrition : an international journal devoted to clinical nutrition and metabolism*. 2018, vol. 37, iss. 3, str. 870-877. ISSN 0261-5614. DOI: [10.1016/j.clnu.2017.03.008](https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.03.008). [COBISS.SI-ID [3844268](#)]
- PAJEK, Maja, LESKOŠEK, Bojan, VIVODA, Tjaša, SVILAN, Katarina, ČUK, Ivan, PAJEK, Jernej. Integrative examination of motor abilities in dialysis patients and selection of tests for a standardized physical function assessment. *Therapeutic apheresis and dialysis*. jun. 2016, vol. 20, iss. 3, str. :286-294, ilustr. ISSN 1744-9979. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1744-9987.12439/abstract;jsessionid=D9941932F5F286EA32DA3C2DA3705FD9.f02t02>, DOI: [10.1111/1744-9987.12439](https://doi.org/10.1111/1744-9987.12439). [COBISS.SI-ID [3035308](#)]
- PAJEK, Maja, KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor. Obseg in kakovost športne opreme ter pripomočkov za izvedbo športne vzgoje. V: *Uporabniški vidiki šolskih športnih dvoran*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013. Letn. 61, št. 3/4, str. 165-169, ilustr. Šport, Letn. 61, št. 3-4, 2013. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4443825](#)]
- GROŠELJ, Janja, OSREDKAR, Damjan, SEMBER, Vedrana, PAJEK, Maja. Associations between balance and other fundamental motor skills in pre-adolescents. *Medicina dello sport*. June 2019, vol. 72, iss. 2, str. 200-215, ilustr. ISSN 1827-1863. <https://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/article.php?cod=R26Y2019N02A0200>, DOI: [10.23736/S0025-7826.19.03482-3](https://doi.org/10.23736/S0025-7826.19.03482-3). [COBISS.SI-ID [5547697](#)]
- BOGATAJ, Špela, PAJEK, Maja, BUTUROVIĆ-PONIKVAR, Jadranka, PAJEK, Jernej. Outcome expectations for exercise and decisional balance questionnaires predict adherence and efficacy of exercise programs in dialysis patients. *International journal of environmental research and public health*. May 2020, vol. 17, iss. 9, str. 1-13, tabele, graf. prikazi. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/3175>, DOI: [10.3390/ijerph17093175](https://doi.org/10.3390/ijerph17093175). [COBISS.SI-ID [15573763](#)]
- BOGATAJ, Špela, PAJEK, Maja, HADŽIĆ, Vedran, ANDRAŠIĆ, Slobodan, PADULO, Johnny, TRAJKOVIC, Nebojša. Validity, reliability, and usefulness of My Jump 2 App for measuring vertical

jump in primary school children. *International journal of environmental research and public health*. May 2020, vol. 17, iss. 10, str. 1-12, ilustr. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3708>, DOI: [10.3390/ijerph17103708](https://doi.org/10.3390/ijerph17103708). [COBISS.SI-ID [17296643](#)]

- BOGATAJ, Špela, PAJEK, Jernej, BUTUROVIĆ-PONIKVAR, Jadranka, HADŽIĆ, Vedran, PAJEK, Maja. Kinesiologist-guided functional exercise in addition to intradialytic cycling program in end-stage kidney disease patients : a randomised controlled trial. *Scientific reports*. 31. Mar.. 2020, vol. 10, article no. 5717, str. 1-10, ilustr. ISSN 2045-2322. <https://www.nature.com/articles/s41598-020-62709-1>, DOI: [10.1038/s41598-020-62709-1](https://doi.org/10.1038/s41598-020-62709-1). [COBISS.SI-ID [5680049](#)]
- PLASKAN, Katja, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PAJEK, Maja. Vpliv telovadnih vaj po metodi pilates na stabilizatorje trupa. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2019, letn. 67, št. 1/2, str. 145-150, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [5549233](#)]
- PAJEK, Maja, JURAK, Gregor. Požarna varnost v športnih dvoranah. V: *Uporabniški vidiki šolskih športnih dvoran*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013. Letn. 61, št. 3/4, str. 201-205, ilustr. Šport, Letn. 61, št. 3-4, 2013. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4445105](#)]
- ČUK, Ivan, PAJEK, Maja, HOSTA, Milan, VIDEMŠEK, Mateja, BRICELJ, Andraž. Otroško igrišče v Sloveniji. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2007, letn. 55, št. 1, str. 6-10, pril., ilustr., tabele. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [2980017](#)]
- HOSTA, Milan, PAJEK, Maja, ČUK, Ivan, VIDEMŠEK, Mateja. Otroška igra - veliko več kot zgolj igra. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2007, letn. 55, št. 1, str. 17-25, pril. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [2980785](#)]
- ČUK, Ivan, PAJEK, Maja, BRICELJ, Andraž, VIDEMŠEK, Mateja, HOSTA, Milan. Značilnosti igral na slovenskih igriščih. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2007, letn. 55, št. 1, str. 29-38, pril., tabele. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [2981297](#)]
- PAJEK, Maja. Gibalne sposobnosti študentk Fakultete za šport kot dejavnik uspešnosti pri programu akrobatike = Motor abilities of female students of the Faculty of Sport as a performance factor in the acrobatics study programme. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2006, letn. 54, št. 2, str. 62-68, tabele. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [2769073](#)]
- PAJEK, Maja, STREL, Janko, KOVAČ, Marjeta, PAJEK, Jernej. Ugotavljanje kazalnikov debelosti osnovnošolskih učenek, starih 12 do 14 let, v zadnjih dvajsetih letih = [Indicators of Obesity in Primary Schoolgirls Aged 12 to 14 in the Past Twenty Years]. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2005, letn. 53, št. 3, str. 8 - 12, priloga, tabele, graf. prikazi. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [2571697](#)]
- BOGATAJ, Špela, PAJEK, Maja, PAJEK, Jernej, BUTUROVIĆ-PONIKVAR, Jadranka, PARAVLIČ, Armin. Exercise-based interventions in hemodialysis patients : a systematic review with a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of clinical medicine*. 2020, vol. 9, iss. 1, str. 1-22. ISSN 2077-0383. <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/1/43>, DOI: [10.3390/jcm9010043](https://doi.org/10.3390/jcm9010043). [COBISS.SI-ID [6822060](#)]
- BOGATAJ, Špela, PAJEK, Jernej, BUTUROVIĆ-PONIKVAR, Jadranka, PAJEK, Maja. Gibalna aktivnost dializnih bolnikov. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2018, letn. 66, št. 1/2, str. 104-111, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [5323697](#)]
- PAJEK, Maja, PAJEK, Jernej. Low back pain and the possible role of pilates in artistic gymnastics. *Science of gymnastics journal*. [Online ed.]. 2009, vol. 1, no. 1, str. 55-61, ilustr. ISSN 1855-7171. [http://www.fsp.uni-lj.si./mma\\_bin.php?id=2009101217122270](http://www.fsp.uni-lj.si./mma_bin.php?id=2009101217122270). [COBISS.SI-ID [3676081](#)]

Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo

- ČUK, Ivan (avtor, fotograf, urednik), BOLKOVIČ, Toni (avtor, ilustrator), KOKOLE, Jože, KOVAČ, Marjeta, NOVAK, Doljana, ŠIBANC, Karmen (avtor, fotograf), PAJEK, Maja (avtor, fotograf). *Izrazoslovje pri telovadbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2018. 156 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-85-0. [COBISS.SI-ID [295380992](#)]
- KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, JURAK, Gregor, PAJEK, Maja, STARC, Gregor, PAJEK, Jernej. *Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, cop. 2004 [i.e. 2005]. 199 str., preglednice. ISBN 961-6405-89-6. [COBISS.SI-ID [217180928](#)]
- KOVAČ, Marjeta, ČUK, Ivan, PAJEK, Maja, DEŽMAN, Brane, ZADRAŽNIK, Marko, ROGELJ, Milan, LORENCI, Breda, ŽAKELJ, Marica, VOGLAR, Miran, BAJEC, Dušan, JURAK, Gregor (urednik), STARC, Gregor (urednik). *Ocenjevanje gibalnega znanja pri športni vzgoji : devetletna osnovna šola*. Ljubljana: Državni izpitni center, 2005. 1 videokaseta (VHS, PAL) (109 min), barve, zvok. ISBN 961-6322-43-5, ISBN 978-961-6322-43-0. [COBISS.SI-ID [218991616](#)]
- KOVAČ, Marjeta, ČUK, Ivan, PAJEK, Maja, DEŽMAN, Brane, ZADRAŽNIK, Marko, ROGELJ, Milan, LORENCI, Breda, ŽAKELJ, Marica, VOGLAR, Miran, BAJEC, Dušan, JURAK, Gregor (urednik), STARC, Gregor (urednik). *Ocenjevanje gibalnega znanja pri športni vzgoji : devetletna osnovna šola*.

Ljubljana: Državni izpitni center, 2005. 1 video DVD, barve, zvok. ISBN 961-6322-44-3. [COBISS.SI-ID [218991872](#)]

# OSNOVE MANAGEMENTA V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Osnove managementa v športu
<b>Course title:</b>	Basics of management in sport
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042659
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1207

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
56	4	15			75	5

<b>Nosilec predmeta/Lecturer:</b>	doc. dr. Jožef križaj, doc. dr. Marta Bon, izr. prof. dr. Tomaž Pavlin, prof. dr. Jakob Bednarik
-----------------------------------	--

<b>Vrsta predmeta/Course type:</b>	obvezni/compulsory
------------------------------------	--------------------

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Pogoj za pristop k izpitu je opravljen seminar.	Prerequisite for exam is concluded seminar work.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. Šport in globalizacija	1. Sport and globalization
2. Uvod v management športnih organizacij	2. Introduction to management of sport organizations
3. Pomen in značilnosti trženja v športu	3. Meaning and characteristics of marketing in sport
4. Sponzorstvo v športu	4. Sponsorship in sport
5. Obnašanje športnih porabnikov	5. Behavior of clients in sport
6. Ravnanje z ljudmi v športu	6. Human resource management in sport
7. Trženjske strategije v športu	7. Marketing strategies in sport
8. Organiziranost športa doma in v svetu	8. Organization of sport at home and abroad
9. Organizacija športnih prireditev	9. Organizing sport events
10. Financiranje športnih organizacij	10. Financing of sport organizations
11. Politika športa	11. Sport politics
12. Šport in posamezna področja prava	12. Sport and specific areas of law
13. Osnove podjetništva	13. Basics of entrepreneurship
14. Podjetništvo v športu	14. Entrepreneurship in sport
15. Poslovni načrt v športu	

16. Športni turizem 17. Šport, mediji in PR	15. Business plan in sport 16. Sport&Turism 17. Sport&media &PR
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Šugman, R. s sod. (2006): Športni management. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Taylor, T., Doherty, A., McGraw, P. (2008). Managing people in sport organizations: a strategic human resource management perspective. Oxford: Elsevier.
- Shank, M. (2005): Sports Marketing: A Strategic Perspective, 3rd ed, Prentice Hall.
- Andreff, W., Szymanski, S. (2006). Handbook on the economics of sport. Cheltenham: Elgar.
- Bednarik, J. s sod. (2007). Priloga revije Šport, 55(2).
- Jurak, G. s sod. (2010). Predlog Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2011-2020. Šport, 58(1-2), 133-172.
- Antončič, B., Hisrich, R., Petrin, T., Vahčič, A. (2002). Podjetništvo. Ljubljana: GV založba.

### Cilji in kompetence:

1. Spoznati osnove sodobnega managementa in njegovega vpliva na odločanje v športu, športnih dejavnostih in organizacijah
2. Razumeti posebnosti trženja v športu (sponzorstvo, donatorstvo, trženje dogodkov itd.)
3. Spoznati organizacijo športa doma in v svetu
4. Spoznati osnove organizacije športnih dogodkov
5. Spoznati načela financiranja športnih organizacij
6. Spoznati politiko športa doma in v svetu
7. Spoznati pravno in drugo normativno urejanje športa doma in v svetu
8. Seznaniti s pojmi podjetništva in nekaterimi možnimi oblikami podjetništva v športu
9. Seznaniti s poslovnimi orodji za analizo in načrtovanje poslovanja športne organizacije
10. Usposobiti za pripravo enostavnega poslovnega načrta za preverjanje poslovne zamisli na področju športa

#### Predmetno specifične kompetence:

1. Razviti kritično presojanje študijske literature in praktičnih primerov ter razviti sposobnosti in znanja konceptualizacije in reševanja kompleksnih izzivov managementa

1. Razviti sposobnosti uporabe trženjskih konceptov in orodij v športnih dejavnostih in organizacijah

Uporaba pridobljenih znanj in poslovnih orodij za načrtovanje realizacije poslovne zamisli na področju športa

### Objectives and competences:

1. To realize the basics of contemporary management and its influence on decision making in sport, sport activities and organizations
2. To understand the specifics of sport marketing (sponsorship, donations, marketing of events etc.)
3. To realize the organization of sport at home and abroad
4. To realize the basics of organizing sport events
5. To realize the principles of financing sport organizations
6. To realize sport policy at home and abroad
7. To realize legislative and other normative regulation of sport at home and abroad
8. To get acquainted with the concepts of entrepreneurship and some possible forms of entrepreneurship in sport
9. To realize business tools for analysis and planning of sport organization functioning
10. To qualify students for preparation of simple business plan for establishing business idea in sport

#### Competences:

1. To develop critical view of studied literature and practical examples, and develop the capabilities and knowledge for conceptualization and solving of complex challenges of management
2. To develop the capabilities for the use of marketing concepts and tools in sport events and organizations
3. Use of acquired knowledge and business tools for planning of realization of a business idea in sport

### Predvideni študijski rezultati:

#### Znanje in razumevanje:

- Študenti pridobijo osnovna znanja o managementu športnih organizacij in trženja v športu, pregled nad organizacijo športa in pravnim urejanjem športa,

### Intended learning outcomes:

#### Knowledge and understanding:

- Students gain basic knowledge of management of sport organizations and marketing in sport, overview of organization of sport and legislative regulation of sport, understanding the concepts of entrepreneurship and get familiar with the

<p>razumevanje pojmov podjetništva in poznavanje poslovnih orodij za analizo in načrtovanje poslovanja športne organizacije.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pri tem dosežejo razumevanje konceptov in orodij trženja, ki so specifični za trženje športa (športne industrije, športnih dogodkov, organizacij), razumevanje vpliva zunanjega okolja na odločanje v športu, znanja razvoja in izvedbe trženjskega načrta in strategij, sponzorstva.</li> </ul> <p>Uporaba</p> <p>Poglobljeno seznanjanje s teoretičnimi koncepti in praktičnimi primeri na tem strokovnem področju bo študente usposobilo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>za njihovo temeljito razumevanje, povezovanje, kritično vrednotenje in praktično uporabo.</li> <li>V skupinskih diskusijah izmenjujejo mnenja o pridobljenih znanjih s pomočjo praktičnih primerov iz poslovne prakse.</li> <li>Uporaba teoretičnih konceptov podjetništva in poslovnih orodij pri izdelavi poslovnega načrta za udejanjanje poslovne zamisli v športu</li> </ul> <p>Refleksija</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Študenti spremljajo lastno razumevanje trženjske teorije, managementa športnih organizacij na področju športa in obravnavanih primerov prek sodelovanja na predavanjih in vajah ter seminarjih (skupinske diskusije, obravnave domačih nalog – primerov, projektno delo). Z izpolnjevanjem zastavljenih nalog ter z aktivnim sodelovanjem v razpravah seminarjev in vaj študenti razvijajo sposobnosti razumevanja, analiziranja in kritičnega miselnega pristopa k izbranim primerom.</li> <li>Študenti bodo sposobni primerjati teoretične koncepte organiziranosti in pravnega urejanja športa z ugotovitvami iz prakse ter na temelju te primerjave kritično ocenjevati tako obravnavano teorijo kot tudi dogajanje v praksi.</li> <li>Utemeljevanje izdelave poslovnega načrta za konkretno poslovno zamisel.</li> <li>Kritično ovrednotenje dobrega in slabega poslovnega načrta.</li> </ul>	<p>business tools for the analysis and planning of sport organization functioning.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Through this they achieve the understanding of concepts and marketing tools, specific for sport marketing (sport industry, sport events, sport organizations), the understanding of external environment on decision making in sport, understanding of development and implementation of marketing plan and strategies, and understanding of sponsorship.</li> </ul> <p>Utilization of knowledge</p> <p>In depth knowledge of theoretical concepts and practical examples in this professional field are going to enable students to understand, critically asses and use them in practical situations.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In group discussions students exchange oppinions about acquired knowledge through practical examples form business practice.</li> <li>They use the theoretical concepts and business tools to produce a business plan for realization of business idea in sport.</li> </ul> <p>Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Students follow their own understanding of marketing theories, management of sport organizations and presented examples through their attendance and activities at lectures, exercises and seminars (group discussions, discussions of homework assignments, project work). The fulfillment of tasks and active participation in seminar discussions students develop their understanding, analysis and critical approach of selected examples.</li> <li>Students will be able to compare theoretical concepts of organization and legislative regulation of sport with their practical experience and based on this comparison critically evaluate the studied theory as well as situations in practice.</li> <li>Students will be able to construct an argumentation for a concrete business idea.</li> <li>Students will be able to critically assess good and bad business plan.</li> </ul>
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> Predavanja, seminarji in vaje	<b>Learning and teaching methods:</b> Lectures, seminars and exercises
--	---

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
pisni izpit	50,00 %	written examination
projekt	50,00 %	seminar project

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p><b>Bednarik Jakob</b></p> <p>Vse reference nosilca predmeta so dostopne na tej povezavi: <a href="http://izumbib.izum.si/bibliografije/">http://izumbib.izum.si/bibliografije/</a></p> <p>Najpomembnejše strokovne reference sonosilca: direktor plavalnih reprezentanc Slovenije (1993 - 1996),</p>
--

predstojnik Inštituta za šport 1995 – 1996,  
prodekan za strokovno-svetovalno delo 1996 – 2000,  
vodja oddelka za usposabljanje strokovnih delavcev v športu na IŠ 2000-2001  
državni sekretar za šport 2001- 2004  
podpredsednik olimpijskega komiteja 2006-2012  
predsednik Plavalne zveze Slovenije 2016-2018

Izvirni znanstveni članki:

BEDNARIK, Jakob, ANDREFF, Wladimir, POPOVIĆ, Stevo, JAKŠIĆ, Damjan, KOLAR, Edvard, JURAK, Gregor. Financial taxonomy of non-governmental sports organizations. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2013, vol. 45, no. 2, str. 241-251, tabeli, graf. prikaza.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=166572](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=166572). [COBISS.SI-ID 4475569], [ICR, SNIP, WoS do 4. 3. 2016: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.17, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 4. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.17, normirano št. čistih citatov (NC): 1]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

BEDNARIK, Jakob, KOLAR, Edvard, JURAK, Gregor. Analysis of the sports services market in Slovenia = Analiza tržišta sportskih usluga u Sloveniji. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 142-152, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4000433], [ICR, SNIP, WoS do 7. 3. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.33, normirano št. čistih citatov (NC): 14, Scopus do 6. 1. 2015: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SSCI, SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

BEDNARIK, Jakob, ŠUGMAN, Rajko, URANK, Jure, KOVAČ, Marjeta. Segmentation of sports consumers in Slovenia. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2007, vol. 39, no. 1, str. 74-84, ilustr., tabele.

[COBISS.SI-ID 3084977], [SNIP]

kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD

## KRIŽAJ JOŽEF

Vse reference sonosilca predmeta (doc. dr. Jožef Križaj) so dostopne na tej povezavi:

<http://izumbib.izum.si/bibliografije/A20210226155527-32904.html>

Najpomembnejše strokovne reference sonosilca:

- Podiplomska specializacija z končnim nazivom »Wirtschaftsport-Referent«, Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW), Köln, Nemčija, Führungs- und Verwaltungsakademie Berlin des Deutschen Sportbundes, 1991 [Referent ekonomije in športa, Akademija za nadaljnjo izobraževanje gospodarstva (FAW) v Kölnu, Nemčija; Akademija za vodenje in administracijo nemške športne zveze v Berlinu, Nemčija, 1991]
- Tečaj usposabljanja v Nemčiji z končnim nazivom »Organisationsleiter -A-«, Willi Weyer, Führungs- und Verwaltungs-Akademie Berlin des Deutschen Sportbundes, 1991. [Vodja organizacije -A-, Willi Weyer Akademija, Akademija za vodenje in administracijo Nemške športne zveze v Berlinu, Nemčija, 1991]
- Vodenje vaj na predmetu »Osnove managementa v športu« prvostopenjskih programov UL FŠ
- Večletne delovne izkušnje v področju športnega managementa

Najpomembnejše znanstvene reference iz družboslovnega področja

Izvirni znanstveni članki:

- KRIŽAJ, Jožef, LESKOŠEK, Bojan, VODIČAR, Janez, DOUPONA, Mojca. Soccer players cultural capital and its impact on migration. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, dec. 2016, vol. 54, str. 195-206, tabele, graf. prikazi. [http://www.johk.pl/in\\_press.html](http://www.johk.pl/in_press.html), <http://www.johk.pl/files/10078-54-2016-v54-2016-20.pdf>.
- KRIŽAJ, Jožef, DOUPONA, Mojca. Leisure time activities of top-level soccer players' in childhood and adolescence = Prostočasne aktivnosti vrhunskih nogometašev v otroštvu in adolescenci. *Kinesiology Slovenica : scientific journal on sport*.
- KRIŽAJ, Jožef, DOUPONA, Mojca. Šolska izobrazba vrhunskih nogometašev kot kulturni kapital. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 1/2, str. 212-219.

Znanstvena monografija:

- KRIŽAJ, Jožef, DOUPONA, Mojca. Das soziale Umfeld als Erfolgsfaktor im Hochleistungsfußball [SOCIALNO OKOLJE KOT DEJAVNIK USPEHA VRHUNSKEGA NOGOMETAŠA], (Schriften zur Sportwissenschaft, Bd. 152). 1. Aufl. Hamburg: Dr. Kovač, 2019 . 148 str., ilustr. ISBN 978-3-339-11050-3. ISBN 3-339-11050-6. ISBN 978-3-339-11051-0.

## MARTA BON

Vse reference nosilca predmeta ( so dostopne na tej povezavi:

<http://izumbib.izum.si/bibliografije/A20210301084100-14968.html>

### Najpomembnejše strokovne reference sonosilca:

- BON, Marta, ČATER, Tomaž. *NOGOMET3 : načrtovanje (trojne) kariere nogometašev se začne v nogometnem vrtcu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2018. 9 str. [COBISS.SI-ID [5646001](#)] kategorija: SU (S)
  - BON, Marta, CRNEK, Dejan, KOLENC, Marko, REMIH, Aleš, SODRŽNIK, Janez, et al.. *Strategija športa v Mestni občini Ljubljana do 2028*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana, 2018. 18 str., tabele. [https://www.sport-ljubljana.si/f/docs/Poslanstvo\\_in\\_vizija/Strategija-sporta-v-Mestni-obcini-Ljubljana-do-2028-25.4.2018-za-jav.pdf](https://www.sport-ljubljana.si/f/docs/Poslanstvo_in_vizija/Strategija-sporta-v-Mestni-obcini-Ljubljana-do-2028-25.4.2018-za-jav.pdf). [COBISS.SI-ID [5645745](#)]
  - Strategija športa MOL :( BON, Marta, KOLENC, Marko, PERŠOLJA, Borut, TOMC, Gregor. Primer izhodišč strateškega načrta na področju športa do leta 2012-Mestna občina Ljubljana. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 8-13,
  - Posloven reprezentance: Revija HRM Članki:
  - BON, Marta, ČATER, Tomaž. Strategic analysis of Slovenian women's handball. *European handball activities : news & events*, 17. 12. 2010, 11 str. [COBISS.SI-ID [19778022](#)] kategorija: 1NK (S); BON, Marta, TERČIČ, Peter. Nekateri predlogi strateških ukrepov za razvoj rokometna na mivki v Sloveniji. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2019, letn. 25, št. 1, str. 58-65, ilustr. [COBISS.SI-ID [5494705](#)] kategorija: SU (S);
  - PROŠT ŠILC, Petra, ČATER, Tomaž, BON, Marta. Zastopništvo v rokometu - managerji ali posredniki?. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2018, letn. 24, št. 1, str. 37-44. [http://www.rokometna-zveza.si/si/files/default/zrts/REVIJE%20TRENER/revija\\_trener\\_oktober\\_2018.pdf](http://www.rokometna-zveza.si/si/files/default/zrts/REVIJE%20TRENER/revija_trener_oktober_2018.pdf). [
  - BON, Marta, et al. Mediacija v športu. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2017, letn. 23, št. 1, str. 54-58, ilustr. [http://www.rokometna-zveza.si/si/files/default/zrts/REVIJE%20TRENER/revija\\_trener\\_december\\_2017\\_web.pdf](http://www.rokometna-zveza.si/si/files/default/zrts/REVIJE%20TRENER/revija_trener_december_2017_web.pdf).
  - BON, Marta. Pomen čustvene inteligence v trenerstvu. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2008, letn. 15, št. 2, str. 5-9. [COBISS.SI-ID [3667633](#)]
  - BON, Marta, BILGE, M. Poklic trener - komponente življenjskega sloga. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2020, letn. 26, št. 1, str. 37-41, ilustr. <http://www.rokometna-zveza.si/si/606>. [COBISS.SI-ID [52473859](#)]
  - BON, Marta. Veščine vodenja v trenerstvu - zaželenosti in potrebne lastnosti za vodenje ljudi. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2011, letn. 18, št. 1, str. 23-25. [COBISS.SI-ID [4138673](#)] kategorija: SU (S)
  - BON, Marta. Specifičnosti vodenja v trenerstvu : komuniciranje trenerja v kriznih situacijah v klubu. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2010, letn. 17, št. 1, str. 11-13. [COBISS.SI-ID [3895473](#)]
  - BON, Marta. Možni slogi vodenja v trenerstvu. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2009, letn. 16, št. 1, str. 45-47, ilustr. [COBISS.SI-ID [3770801](#)]
  - Članstvo v programskih odborih mednarodnih konferenc
  - Sodelovanje pri predmetu »Osnove managementa v športu« prvostopenjskih programov UL FŠ; predavanja in vaje
  - Večletne izkušnje v področju športnega managementa - izdelava strategij: RK Trimo Trebnje, RZS – ženski rokomet; ŠPORT Mestna občina Ljubljana: Svet JZ Šport Ljubljana (objekti) ; Odbori in komisije na področju športa vodenje, sodelovanje
1. Strokovna monografija: 1. KOSEC, Zinka, BON, Marta. *Športna masaža*. 1. natis. Domžale: Akademija Akcija, zavod za aktivni razvoj, 2016. 31 str., ilustr. ISBN 978-961-94109-0-5. [COBISS.SI-ID [287009792](#)] BON, Marta, ČELIK, Matevž, FICKO, Tjaša, MÖDERNDORFER, Jani. *Stožice : prvih 25 let*. 1. izd.



Ljubljana: Grep: Javni zavod Šport, 2013. 105 str., ilustr. ISBN 978-961-269-906-2. [COBISS.SI-ID [265046272](#)]

2. Strokovno delo v športu – trenerstvo na vrhunski ravni (reprezentanca Slovenije, Švice); klub v Ligi prvakinj

Najpomembnejše znanstvene reference iz družboslovnega področja

Izvorni znanstveni članki:

1. BON, Marta, DOUPONA, Mojca. Occupational specifics of elite female handball players in relation to injury recovery, social support and environmental factors. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, ISSN 1232-1087, 2021, vol. 31, no. 1, str. 1-10, ilustr. <http://ijomeh.eu/OCCUPATIONAL-SPECIFICS-OF-ELITE-FEMALE-HANDBALL-PLAYERS-IN-RELATION-TO-INJURY-RECOVERY,127799,0,2.html>, doi: [10.13075/ijomeh.1896.01633](https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01633). [COBISS.SI-ID [38937603](#)], [ICR, SNIP, Scopus do 20. 2. 2021: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0] kategorija: 1A3 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
2. BON, Marta. Characteristics of adolescents' active lifestyle in the city of Ljubljana = Značilnosti aktivnega življenjskega sloga mladostnikov v Mestni občini Ljubljana. *Annales kinesiologiae*, ISSN 2232-2620. [Tiskana izd.], 2019, vol. 10, no. 2, str. 87-98, ilustr. <http://ojs.zrs-kp.si/index.php/AK/>, doi: [10.35469/ak.2019.202](https://doi.org/10.35469/ak.2019.202). [COBISS.SI-ID [5659313](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
3. BON, Marta, DOUPONA, Mojca, ŠIBILA, Marko. The El Dorado of handball? Foreign female players stay, while domestic players return from abroad. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 219-227, tabele, ilustr. <http://www.johk.pl/files/10078-50-2016-v50-2016-24.pdf>, [http://www.johk.pl/volume\\_50.html](http://www.johk.pl/volume_50.html), doi: [10.1515/hukin-2015-0159](https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0159).
4. BON, Marta, DOLENC, Maja, KAJTNA, Tanja. Various lifestyle factors of flight crew members. *Acta Universitatis Carolinae. Kinesitropologica*, ISSN 1212-1428, 2014, vol. 50, no. 1, str. 71-82, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [4655025](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 10, št. avtorjev: 3
5. BON, Marta, ČATER, Tomaž, DOUPONA, Mojca. Analysis of Slovenian women's handball - two worlds in a small country. *Sport Mont : časopis za sport, fizičko kulturo i zdravlje*, ISSN 1451-7485, sep. 2012, br. 34,35,36./X, str. 27-33, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [4272561](#)] kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
6. BON, Marta. A sports career and education : characteristics of participants in specialised handball classes = Športna kariera in izobraževanje : značilnosti dijakov, vključenih v specializirane rokometne oddelke. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2011, vol. 17, no. 1, str. 15-27, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [4086449](#)]
7. BON, Marta, ČATER, Tomaž, POHLEVEN, Bernarda. SWOT analiza slovenskega ženskega rokometna kot osnova za njegov izboljššan strateški management = SWOT analysis of Slovenian women's handball as a basic for its improved strategic management. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2009,
8. BON, Marta, KOSEC, Zinka, MRKAIĆ, Mićo. Finančna vrednost usposabljanja športnika od začetnika do konca mladinske kategorije - primer rokomet = Financial value of an athlete's training from the beginner stage to the end of the junior category-an example of handball. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2006, let. 54, št. 3, str. 12-15, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [2805169](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 10, št. avtorjev: 3
9. BON, Marta, DOUPONA, Mojca. Gender differences in televised coverage of handball matches = Razlike med spoloma pri prenašanju rokometnih tekem. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2004, letn. 10, št. 2, str. 5-15. [COBISS.SI-ID [Prispevki na konferenci \(samo management\)](#)]
10. BON, Marta. The strategical plan for sport in the city of Ljubljana - focus on ethical and social considerations?. V: BUNC, Václav (ur.), TSOLAKIDIS, E. (ur.). *Book of abstracts*, 24th Annual congress of the European college of sport science, 3 - 6 July 2019, Prague. Prague: European College of Sport Science. 2019, str. 748. [https://www.dropbox.com/s/7z3xr5rblm5l069/Prague\\_BOA\\_Web.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/7z3xr5rblm5l069/Prague_BOA_Web.pdf?dl=0). [COBISS.SI-ID [5575089](#)]

kategorija: SU (S)

točke: 2, št. avtorjev: 1

11. UČBENIKI: BON, Marta. *Trenerji v moštvenih športih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 144 str, večinoma barvne fotogr. ISBN 978-961-6583-34-3. [COBISS.SI-ID [235148800](#)]

Znanstvena monografija:

1. Bon, M., J. Perš, M. Šibila, S. Kovačič (2002). *Analiza gibanja igralca med tekmo*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 202 str. ISBN 961-6405-26-8.

### **Tomaž Pavlin**

Vse reference nosilca predmeta so dostopne na povezavi: <http://izumbib.izum.si/bibliografije/>

Strokovne reference sonosilca:

- drugi trener mladincev Hokejskega kluba Olimpija 1990/91
- član Strokovnega sveta Hokejske zveze Slovenije (izmenično v desetletju 2000-2010)
- član Strokovnega sveta Športne unije Slovenije (2001- ; predsednik 2009-12)
- član Slovenske olimpijske akademije (1997- )
- vodja Muzeja športa, oddelka ZŠRS Planica (2016- )
- član Medresorske delovne skupine MIZŠ in MK za pripravo Strateškega projekta Muzej slovenskega športa (2017-19)
- organizacija *International Conference on Social Science in Sport and 8th ISHPES Seminar, Sport, nation, nationalism, 24-27 avgust 2006*, Ljubljana: Fakulteta za šport
- član komisij senata in senata FŠ

Izvirni znanstveni članki:

- PAVLIN, Tomaž. "Športna zgodba, stkana iz dejavnosti tisočev" : osamosvojitvev in šport, tranzicija in dileme. V: GAŠPARIČ, Jure (ur.), ŠORN, Mojca (ur.). *Četrto stoletje Republike Slovenije - izživi, dileme, pričakovanja*. Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino, 2016. Str. 85-95. ISBN 978-961-6386-67-8. [COBISS.SI-ID [3587188](#)]
- PAVLIN, Tomaž. Oris razvoja celjske telesne kulture in športa po drugi svetovni vojni. V: POČIVAVŠEK, Marija (ur.), et al. *Iz zgodovine Celja*. Celje: Muzej novejše zgodovine. 2006, zv. 5, str. 241-256, ilustr. Odsevi preteklosti, 1; 2; 3; 4; 5. ISBN 961-90173-6-6, ISBN 961-90173-1-5, ISBN 961-6339-00-1, ISBN 961-6339-08-7, ISBN 961-6339-14-1, ISBN 978-961-6339-14-8. [COBISS.SI-ID [2914737](#)]
- PAVLIN, Tomaž. Šport v "Kozlerjevem vrtu" : razvoj športnih igrišč pod Cekinovim gradom in ob njem. *Kronika : časopis za slovensko krajevno zgodovino*. [Tiskana izd.]. 2007, letn. 55, št. 3, str. 469-484, ilustr. ISSN 0023-4923. <http://hdl.handle.net/11686/4727>. [COBISS.SI-ID [3094449](#)]
- PAVLIN, Tomaž. Športne organizacije v Ljubljani do druge svetovne vojne v luči statistike in pravilnikov. *Kronika : časopis za slovensko krajevno zgodovino*. [Tiskana izd.]. 2002, letn. 50, št. 3, str. 385-402, ilustr. ISSN 0023-4923. <http://hdl.handle.net/11686/4277>. [COBISS.SI-ID [1609137](#)]
- PAVLIN, Tomaž. Ustanavljanje Sokola Kraljevine Jugoslavije. *Prispevki za novejšo zgodovino*. [Tiskana izd.]. 2002, letn. 42, št. 1, str. 55-72. ISSN 0353-0329. <http://hdl.handle.net/11686/1540>. [COBISS.SI-ID [1596337](#)]
- PAVLIN, Tomaž. Moderna olimpijska tekmovanja - odmev antičnega atleta?. *Keria : studia Latina et Graeca*. [Tiskana izd.]. 2015, letn. 17, št. 1, str. 83-99, 107. ISSN 1580-0261. [COBISS.SI-ID [4987313](#)]
- PAVLIN, Tomaž. Sport for all in Slovenia : heritage and actuality. V: EICHBERG, Henning (ur.), KOSIEWICZ, Jerzy (ur.), OBODYŃSKI, Kazimierz (ur.). *Sport for all as a form of education*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, cop. 2007. Str. 74-86. ISBN 978-83-7338-054-7. [COBISS.SI-ID [3148209](#)]
- PAVLIN, Tomaž. Športna (telovadna, strelska, planinska in športna) društva. V: BRGLEZ, Alja (ur.), VOGRINEC, Barbara (ur.). *Društvena in klubska kultura v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za civilizacijo in kulturo - ICK, 2004. Str. 121-147, tabele. Zbirka Zbiralnik, 9. ISBN 961-90754-8-X. [COBISS.SI-ID [2240689](#)]

# OSNOVE POTAPLJANJA NA VDIH

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Osnove potapljanja na vdih
<b>Course title:</b>	Basics of diving on breath
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045196
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	682

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Marko Zadražnik, izr. prof. dr. Jernej Kapus

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Pogoj za vključitev v delo je znanje plavanja; pogoj za pristop k izpitu je praktična predelava terenskih vaj.	Swimming; practice in water
--	-----------------------------

**Vsebina:**

<b>Temeljna vsebinska področja:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>oprema za potapljanje na vdih in njena uporaba;</li><li>osnovne zakonitosti delovanja potapljača v odprtih vodah;</li><li>fiziološke, fizikalne, medicinske in psihološke zakonitosti pri potapljanju na vdih;</li><li>privajanje na delovanje v vodi;</li><li>osnove prve pomoči pri potapljanju;</li><li>metodični postopek učenja potapljanja na vdih.</li><li>Različni načini potopa: dihalkanje, globinski potop.</li><li>Pomoč in reševanje pri potapljaških nesrečah</li></ul>	<b>Content (Syllabus outline):</b> <p>Basic areas of subject matter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>equipment for breath hold diving in their using</li><li>the basics legality of the diver operation in the open water</li><li>physiological, physical, medical and psychological legality in breath hold diving</li><li>habituation on the operation in the water</li><li>the basics of first aid in breath hold diving</li><li>methodical process of the teaching in breath hold diving</li></ul>
---	--

## Temeljna literatura in viri/Readings:

- Gošovič, S. (1990). Ronjenje u sigurnosti. Zagreb, Jugoslavenska medicinska naklada.
- Pistotnik, B. (2002). Potapljanje za vsakogar. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2005). Potapljanje na vdih – potapljanje za vsakogar (didaktični DVD). Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Bitenc S., Pistotnik B, Furman A. (2016). Potapljanje na vdih (Priročnik za tečaj potapljanja na vdih - ZIPS. <http://www.zips.si>
- Potočnik, S. (2000). Fizikalne in fiziološke osnove potapljanja. Ljubljana, Fakulteta za šport
- Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V., Kapus, M. (2002). Plavanje, Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kapus, J., Ušaj, A., Daić, J. in Jeranko, S. (2015). Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. Šport 63(3/4), 95-103.
- Koštomaj, A., Kapus, J. (2017). Omejitveni dejavniki pri statični apneji. Šport, 65 (1/2), 50-55.
- Schagatay, E. (2009). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 1: static apnoea. Diving and Hyperbaric Medicine 39(2), 88-99.
- Schagatay, E. (2010). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 2: dynamic apnea. Diving and Hyperbaric Medicine 40(1), 11-22.
- Schagatay, E. (2011). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 3: deep diving. Diving and Hyperbaric Medicine 41(4), 216-228.

### Cilji in kompetence:

Cilj je spoznati osnovne metodične postopke učenja potapljanja na vdih in pridobiti sigurnost v vodi.

Predmetno specifične kompetence:

- načrtovanje, izvajanje ter vodenje procesa prilagajanja na vodo in učenja potapljanja na vdih;
- poznavanje fizioloških, fizikalnih, medicinskih in psiholoških zakonitosti pri potapljanju na vdih;
- poznavanje potapljaške opreme in zakonitosti delovanja v odprtih vodah;
- obvladanje prve pomoči pri potapljaških nesrečah;
- doseganje visoke ravni praktične usposobljenosti za neposredno strokovno delo;
- prilagodljiva uporaba znanja v praksi;
- uporaba splošnih pedagoških strategij v praksi.

### Objectives and competences:

The own goals are understand the basics of methodical process of the teaching in breath hold diving and earning the safeness in the water.

Specifically competences are:

- planning, implementing and management of conformance on the water and teaching of the breath hold diving
- knowledge of the physiological, physical, medical and psychological legality in breath hold diving
- knowledge of the diving equipment and legality of the operation in the open water
- mastery of first aid at the divers accidents
- high level for direct craftsmanship
- adaptive useful of knowledge in praxis
- application of general pedagogical strategies in praxis.

### Predvideni študijski rezultati:

Obvladanje uspešnega in varnega potapljanja na vdih. Uporaba teorije in izkušenj v praksi ter upoštevanje zakonitosti poučevanja na posameznih primerih ter kritično utemeljevanje in evalvacija pedagoškega procesa.

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- mastery of successfully and safety diving
- application of theory and experiences in praxis and take into account the legalities of teaching

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, terenske vaje, simulacije.

### Learning and teaching methods:

Lectures, field practice, simulations.

### Načini ocenjevanja:

### Delež/Weight

### Assessment:

ustni izpit	70,00 %	oral examination
praktični preizkus	30,00 %	practical examination

### Reference nosilca/Lecturer's references:

Marko Zadražnik:

- Marko Zadražnik je dolgoletni sodelavec na predmetu (danes imenovanem) Vodne dejavnosti v šolskem programu: Potapljanje na vdih. V času sodelovanja je aktivno sooblikoval vsebine programa.
- Po ukinitvi omenjenega programa je bil oblikovan izbirni program »Osnove potapljanja na vdih« na katerem predava temo »Ribe Jadrana in osnove podvodnega ribolova« ter sodeluje pri izvedbi tečaja izven sedeža fakultete (Pula, otok Veruda).
- V času strokovnega sodelovanja na predmetu se je udeležil nekaterih kongresov s področja potapljanja na vdih in tudi prisostvoval predavanjem na simpozijih »Dnevi potapljanja na vdih« (nekateri so bili organizirani tudi na Fakulteti za šport).
- Opravil je usposabljanje za avtonomni naziv CMAS \*\* (2 STRAS), opravil je izobraževanje DAN (Divers Alert Network Europe).
- Ima naziv »inštruktor za potapljanje na vdih«.

Jernej Kapus:

- Kapus, V., Štirn, I., Kapus, J., Štrumbelj, B., Rapuš, A. (2004). Plavanje in potapljanje v apneji pri reševanju iz vode. V: V. Kapus (ur.), *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport (65-77).
- Kapus, J., Daić, J., Jeranko, S., Ušaj, A. (2013). Laboratorijski testi kot pomoč pri ocenjevanju zmogljivosti potapljačev. *Šport*, 61 (1/2), 37-42.
- Kapus, J., Ušaj, A., Daić, J., Jeranko, S. (2015). Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. *Šport*, 63 (3/4), 95-103.
- Kapus, J., Ušaj, A., Jeranko, S., Daić, J. (2016). The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 56 (1/2), 162-170.
- Ivanuša, N., Kapus, J., Jeranko, S., Vidmar, D., Dacinger, R. (2017). Potapljaški refleksi, (*Ugriznimo v znanost*). Ljubljana: Radiotelevizija Slovenija.
- Koštomaj, A., Kapus, J. (2017). Omejitveni dejavniki pri statični apneji. *Šport*, 65 (1/2), 50-55.
- Koštomaj, A., Kapus, J. (2017). Statična apneja na vdih in izdih v vodi in na kopnem. *Šport*, 65 (3/4), 129-137.

# OSNOVE PREDAGOGIKE ŠPORTA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Osnove predagogike športa
<b>Course title:</b>	Basics of sports pedagogy
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045169
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1039

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15			30	105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Jožef Štihec

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/obligatory

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

(a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija,  
(b) dovolj velika prisotnost na seminarjih ter zagovor seminarske naloge so predpogoj za pristop k izpitu.

**Prerequisites:**

(a) official student of Faculty of sport  
(b) Active participation in the seminar and a seminar paper are required to take the exam.

**Vsebina:**

Vsebine so vezane na obravnavo različnih dejavnikov, ki sodelujejo v procesu vzgoje šolske mladine in odraslih preko tekmovalnega in rekreativnega športa. Študente seznanimo z vzgojo kot sestavino družbene biti ter njene kompleksnosti in dialektičnosti.

**Temeljna vsebinska področja:**

- kaj je vzgoja in kako lahko vzgajamo preko različnih pojavnih oblik športa
- razvoj vzgoje
- pedagogika in andragogika športa kot znanost
- nastanek in razvoj predagogike in andragogike športa
- predmet predagogike in andragogike športa
- vzgojne dimenzije tekmovalnega in rekreativnega športa

**Content (Syllabus outline):**

The topics are related to the treatment of the various factors involved in the process of youth education in particular through recreational and competitive sport. Students are familiarized with education as a component of social being and its complexity and dialectics.

**Topics**

- what is education, education through different forms of sport
- development of pedagogy,
- sport pedagogy and sport andragogics as a science,
- characteristics of the educational process of young people and adults,
- basic topics in sport pedagogy / sport andragogy

<ul style="list-style-type: none"> <li>• značilnosti vzgojnega procesa kot človeku lastne in družbene dejavnosti</li> <li>• dialektičnost vzgoje</li> <li>• odnos med vzgojo in izobraževanjem v športu</li> <li>• ravni vzgoje (družbeno – generacijski aspekt, individualno razvojni aspekt...)</li> <li>• vzgoja – personifikacija – socializacija dejavniki vzgoje v tekmovalnem in rekreativnem športu</li> <li>• odnos med vzgojo in dresuro v športu</li> <li>• vzgoja skozi športno dejavnost (tekmovalno, rekreativno)</li> <li>• funkcionalna in intencionalna vzgoja v tekmovalnem in rekreativnem športu</li> <li>• osnovni pedagoški pojmi (vzgoja, izobraževanje, socializacija, trening, vadba, izkušnja, znanje...)</li> <li>• vzgojni smotri (ideali)</li> <li>• vzgojne nevarnosti sodobnega športa</li> <li>• posameznik/skupina v trenažnem/vzgojnem procesu</li> <li>• odnos pedagogike športa do drugih znanosti</li> <li>• značilnosti pedagogike/pedagogike športa kot znanosti</li> <li>• specifika pedagogike športa kot pedagoške discipline</li> <li>• pedagoški pojavi v klubu, društvu</li> <li>• predstavitev metod, postopkov in inštrumentov za preučevanje pedagoških pojavov v tekmovalnem in rekreativnem športu</li> <li>• stili vzgojnega dela v tekmovalnem in rekreativnem športu</li> <li>• značilnosti komunikacije v trenažnem procesu</li> <li>• vloga in pomen trenerja/vaditelja v procesu vzgoje</li> <li>• trener/vaditelj – vzgojitelj</li> <li>• pedagoške sposobnosti trenerja/vaditelja</li> <li>• interakcijsko-komunikacijski aspekt vzgoje</li> <li>• vpliv različnih faktorjev na vzgojni proces skozi tekmovalni in rekreativni šport</li> <li>• konflikt v trenažnem procesu</li> <li>• možnosti in naloge vzgojnega dela trenerja/vaditelja</li> <li>• vzgojni principi individualizacije in diferenciacije v tekmovalnem in rekreativnem športu</li> <li>• vzgojne pasti/dileme športa (zmagovalci/poraženci, boljši/slabši, tekmovalnost za vsako ceno, malikovanje zmage...)</li> <li>• Opredelitev pojma andragogike športa.</li> <li>• Učne metode, oblike in sredstva pri vzgoji in izobraževanju odraslih.</li> <li>• Učne skupine, njihova socialna struktura in značilnosti.</li> <li>• Raziskovanje na področju športne vadbe starejših oseb.</li> <li>• Primerjalne analize sistemske urejenosti izobraževanja odraslih v svetu.</li> <li>• Geografske, družbene, politične, gospodarske in kulturne opredelitve izobraževanja odraslih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• educational dimensions of competitive and recreational sport</li> <li>• dialectics of education,</li> <li>• education through sport activity in sport,</li> <li>• organization of educational process,</li> <li>• education as an intentional and functional activity,</li> <li>• society determination of education,</li> <li>• definitions of basic pedagogical concepts and their relations (education, socialization, teaching, knowledge, personal experience...),</li> <li>• socialization through sport,</li> <li>• education aims (ideals),</li> <li>• individual / group in educational process through sport,</li> <li>• sport pedagogy in socio-historical context</li> <li>• educational power of sport,</li> <li>• relations between sport pedagogy and other sciences,</li> <li>• characteristics of sport pedagogy / education through sport,</li> <li>• a system of pedagogical disciplines,</li> <li>• sport pedagogy specifics,</li> <li>• education phenomens in recreational and competitive sport,</li> <li>• presentation of methods, procedures and instruments for the study of educational phenomena in sport,</li> <li>• factors of human development in society through sport activity,</li> <li>• coach role in education,</li> <li>• coach - educator,</li> <li>• coach pedagogical skills,</li> <li>• interaction – communication in sport,</li> <li>• the nature and characteritics of communication in the training process,</li> <li>• the role and influence of different factors/elements in trainingl process,</li> <li>• conflicts in personal interactions,</li> <li>• coach's pedagogical responsibility,</li> <li>• possibilities and tasks of educational work of coaches,</li> <li>• educational principles of individual treatment of pupils in reeational in cometicitive sport,</li> <li>• individualization / differentiation in reeational in cometicitive sport,</li> <li>• educational dilemmas in sport (winners, losers...),</li> <li>• sport andragogy</li> <li>• work methods for adult people</li> <li>• methods, procedures, instruments used in the study of educational phenomena of work with adult people,</li> <li>• research work in sport andragogy,</li> <li>• comparison of different adult education system,</li> <li>• the importance of research work for the development of educational science,</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psihosomatske značilnosti odraslih oseb različnih starosti.</li> <li>• Načrtovanje gibalnih/športnih dejavnosti za odrasle osebe različnih starosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geographic, social, political, economic and cultural definitions of adult education,</li> <li>• psychosomatic characteristics of adults of different ages,</li> <li>• adult's sports activities planning.</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Radovljica: Didakta.</li> <li>2. Bratanić, M. (1990). Mikropedagogija. Zagreb: Školska knjiga.</li> <li>3. JELENC-KRAŠOVEC, Sabina, KUMP, Sonja. Vloga izobraževanja starejših odraslih pri spodbujanju njihove družbene vključenosti. <i>AS. Andrag. spoznan.</i>, 2006, letn. 12, št. 4, str. 18-30. [COBISS.SI-ID <a href="#">33747042</a>]</li> <li>4. Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Cević Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. <i>Sladkorna bolezen, gibanje in šport</i>. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2007 VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]</li> <li>5. Karpljuk, Damir. <i>Vadba za boljše zdravljenje</i>. Krško: Dren, 2001. 51 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 1815729]</li> <li>6. Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran (ur.). <i>Soočanje z osteoporozo</i>. Krško: Počitniška skupnost, 2005. ISBN 961-238-430-4. [COBISS.SI-ID 219568896]</li> <li>7. König, E. (2001). Teorije znanosti o odgoju : uvod u osnove, metode i praktičnu primjenu. Zagreb : Educa</li> <li>8. MIHEVC, Bogomir, JELENC, Nataša Elvira, KUMP, Sonja, PODMENIK, Darka, ZAGMAJSTER, Margerita. <i>Visokošolsko izobraževanje odraslih, (Zbirka Študije in raziskave, 4)</i>. Ljubljana: Andragoški center Slovenije, 1995. 430 str., graf. prikazi. ISBN 961-6130-05-6. [COBISS.SI-ID <a href="#">54464512</a>]</li> </ol>	<p>Strmčnik, F. (2001). <i>Didaktika : osrednje teoretične teme</i>. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.</p>
--	---

### Cilji in kompetence:

<p>Osnovni namen predmeta Osnove pedagogike športa je, da študentje spoznajo in si pridobijo znanje o zakonitostih in značilnostih vzgoje in njene vloge v vrhunskem in rekreativnem športu. Nadalje si pridobijo tudi znanje o zakonitostih in značilnostih vzgoje in izobraževanja odraslih. V ospredju so znanja o nastanku, bistvu in značilnostih vzgojnega procesa, razvoju pedagoških misli in pedagoške znanosti, različnimi ravni in oblikami vzgoje, možnostmi in nalogami vzgoje skozi trenažni/vadbeni proces.</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zavedanje vzgojne funkcije tekmovalnega in rekreativnega športa otrok in mladine.</li> <li>• Razumevanje vloge in pomena procesa vzgoje v sodobni družbi.</li> <li>• Kritično presojo posameznih vzgojnih strategij za različne starostne kategorije.</li> <li>• Usposobljenost za pedagoško vodenje različnih oblik športne dejavnosti različnih starostnih skupin.</li> <li>• Ustvarjalno iskanje idealnih (novih) pristopov pri procesu vzgoje skozi različne pojavne oblike športa.</li> <li>• Poznavanje problematike specifičnih pristopov, pridobivanje sposobnosti za načrtovanje, izvedbo in analizo gibalnih/športnih dejavnosti za različne starostne skupine, poznavanje trendov različnih vedenjskih odklonov, problematike drog in</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>The basic aim is learning and acquiring knowledge on the principles and characteristics of education and its role in the recreational and competitive sport. The also get basic information about adult learning. Origin, essence and characteristics of the educational process, opportunities and tasks of education through the sport, different educational concepts, the importance of human relations in training process... are emphasized.</p> <p>Subject-specific competencies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• awareness of the educational function of sport</li> <li>• understanding the role and importance of the process of education through sport in modern society in youth and adults</li> <li>• creative search for the ideal of (new) approaches to the process of education through various forms of sport</li> <li>• awareness of the urgency of the diversity of approaches to working with people with disabilities in sport</li> <li>• critical assessment of individual educational strategies for working with different age groups of children in sport</li> <li>• Knowledge of issues specific approaches, acquiring skills for planning, execution and analysis of physical / sports activities for different age groups, knowledge of trends in various behavioral deviations, drug problems and unhealthy lifestyle of children, youth and adults.</li> </ul>
---	---



<p>nezdravega življenjskega sloga otrok, mladine in odraslih.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdisciplinarno povezovanje pedagogike in andragogike športa z drugimi humanističnimi in družboslovnimi disciplinami.</li> <li>• Poznavanje andragoške didaktike z namenom upoštevanja izkušenj odraslih in sočasnem prilagajanju didaktičnih ukrepov.</li> <li>• Usposobljenost za uresničevanje ciljev s področja strategije vseživljenjskega učenja v Sloveniji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdisciplinary integration of pedagogy and andragogy with other sciences.</li> <li>• Knowledge of didactics of adult education</li> <li>• Ability to achieve the objectives in the field of lifelong learning strategy in Slovenia.</li> </ul>
--	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razume temeljne pojme pedagogike in andragogike športa.</li> <li>• Razume vlogo in pomen vzgoje v trenažnem/vadbenem procesu.</li> <li>• Razume prepletenost vzgoje in izobraževanja otrok, mladine in odraslih</li> <li>• Pozna prednosti in slabosti intencionalne in funkcionalne vzgoje.</li> <li>• Razume vlogo športne vzgoje v vzgojnem procesu otrok, mladine in odraslih.</li> <li>• Razume vlogo športa in nekaterih pojavov v njem kot vzgojnega gibalnega tako v sistemu vzgoje in izobraževanja kot vrhunškega oz. rekreativnega športa</li> <li>• Razume pomen koristnega načrtovanja izrabe prostega časa</li> <li>• Pozna posebnosti odraslih različnih starosti, sprememb njegovih telesnih, mentalnih in drugih sposobnosti, značilnosti ter lastnosti.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understands basic concepts of sports pedagogy and sports andragogy.</li> <li>• Understands the role and importance of education through sport in the training process of youth and adults.</li> <li>• Knows the strengths and weaknesses of intentional and functional education through various forms of sport.</li> <li>• Understands the role of sport in the educational process of youth and adults.</li> <li>• Understands the role of sport and certain phenomena in it</li> <li>• Understands the role of free time planning</li> <li>• Understands and know specifics of work with adult people, their physical, mental and other characteristics.</li> </ul>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, seminarji, spletni portfolio, spletna baza znanja v športu, komunikacija v živo na daljavo (Skype)</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, seminars, online portfolio, online database (sport knowledge base), live communication by Skype</p>
--	---

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
pisni izpit	90,00 %	written examination
seminarska naloga	10,00 %	seminar work

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p>Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Ceci Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. <i>Sladkorna bolezen, gibanje in šport</i>. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]</p> <p>VIDEMŠEK, Mateja, SKUBIC, Maruša, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože. Correlation between sport activity and drug-taking among 14 year-old primary school male and female pupils in Slovenia. <i>Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica</i>, ISSN 1212-1185, 2006, vol. 36, no. 1, str. 7-14, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2781361]</p> <p>KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, KONDRIČ, Miran. The influence of an experimental training programme on endurance development among school children in their early puberty age. <i>International journal of physical education</i>, ISSN 0341-8685, 2006, vol. 43, issue 1, str. 11-23, tabele. [COBISS.SI-ID 2728625]</p>
--

VIDEMŠEK, Mateja, POGELŠEK, Vesna, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože, GREGORC, Jera. The correlation of sports activity and eating habits in preschool children and their parents. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, ISSN 1212-1185, 2006, vol. 36, no. 3, str. 65-73, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2928305](#)]

ŠTIHEC, Jože, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, BEŽEK, Matija, ŠEBJAN, Bojan, VRBNJAK, Saša. Consistency of selected methods for solving conflicts at classes of physical education. *Congress proceedings*. Sarajevo: Faculty of sport and physical education, 2007, 465-468

ŠTIHEC, Jože (urednik), VIDEMŠEK, Mateja (urednik), MEŠKO, Maja (urednik), KARPLJUK, Damir (urednik). *Športna dejavnost in življenjski slog oseb nekaterih poklicev v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2009. 124 str., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6583-76-3. [COBISS.SI-ID [245321216](#)]

GREGORC, Jera, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŠIMUNIČ, Boštjan. Parents as role models to children for the frequency of dealing with motor/sports activity. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Contemporary views on the motor development of a child = the 6th international scientific and expert symposium, [Portorož 2010]*. University of Primorska, Science and Research Centre, 2010, str. 246. [COBISS.SI-ID [8483145](#)]

KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja. Lifestyle among casino employees. *Raziskave in razprave*, ISSN 1855-6280, 2010, letn. 3, št. 1, str. 101-115, tabela, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID [3828145](#)]

ŠTIHEC, Jože, VIDEMŠEK, Mateja, VRBNJAK, Saša. Analysis of conflict resolution in physical education depending on a teacher's gender. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, ISSN 1212-1185, 2011, vol. 41, no. 2, str. 35-43, tabele. [COBISS.SI-ID [4192433](#)]

GREGORC, Jera, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŠIMUNIČ, Boštjan. Parents' opinions about their own and their children's lifestyle. *Zdravstveno varstvo*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2011, vol. 50, no. 1, str. 55-63. <http://versita.metapress.com/content/a8t72m716hrp74jt/fulltext.pdf>, [COBISS.SI-ID [1948115](#)]

# PILATES NA BLAZINAH

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Pilates na blazinah
<b>Course title:</b>	Pilates on the mattress
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0097225
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	694

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Maja Pajek

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija	To be a regular student

### Vsebina:

Pilates vadba je v zadnjih 20 letih med najbolj razširjenih vadb tako na področju rekreativne vadbe kot na področju vrhunškega športa in rehabilitacije. S svojim edinstvenim pristopom stabilizacije telesa (ki ga najlažje primerjamo s fizioterapijo) je primerna za vse starostne kategorije ljudi. Teoretične vsebine se nanašajo na: zgodovinski razvoj pilates vadbe, izrazoslovje v športu, filozofijo vadbe, anatomijo in fiziologijo vadbe ter načrtovanje vadbe za različne skupine vadečih. Vsebina seminarских vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi (brez in z uporabo drobnih pripomočkov). Ugotavljanje nepravilnosti pri

### Content (Syllabus outline):

Pilates is the past 20 years among the most popular exercises in both the recreational exercise as in professional sports and rehabilitation. With its unique approach of stabilizing the body (which is most easily compared with physiotherapy) is suitable for all age categories of people.

Theoretical content related to: the historical development of Pilates exercises, terminology in sport, exercise philosophy, anatomy and physiology of exercise and the planning exercise for different groups.

Seminar contents refers to the proper implementation

<p>telesni drži pri sošolcih in izdelava kompenzatornega programa za izboljšanje telesne drže glede na ugotovljene nepravilnosti z uporabo pilates vaj. Skozi seminarske vaje se bodo študentje naučili učinkovitega vodenja skupine vadečih.</p>	<p>of the basic Pilates exercises to identify and correct errors in performance (with and without the use of small devices). Detection of irregularities in the body from his classmates and making compensatory program to improve body posture in relation to the irregularities in the use of Pilates exercises. Throughout the tutorial, students will learn effective team leadership.</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maja Bučar Pajek, Pilates na blazinah (skripta za študente Fakultete za šport)</li> <li>• Ellie Herman, Pilates props, Ulysses Press, USA</li> <li>• Blandine Calais-Germain, Andree Lamotte, Anatomy of movement-exercises, Eastland press, Seattle</li> <li>• Diane Lee, The pelvic girdle, Longman Group UK, Churchill Livingstone</li> <li>• Stuart McGill, Low back disorders, Human Kinetics, University of Waterloo, Canada</li> <li>• Jim Johnson, Back pain solution, New Harbinger Publications, USA</li> <li>• Vijay Vad, Back rx and low back pain, Penguin Group, USA</li> <li>• Blandine Calais-Germain, Anatomy of movement, Eastland press, Seattle, USA</li> <li>• Lynne Robinson&amp;Gordon Thomson, Body control-the pilates way, Newleaf, London, UK</li> <li>• Allab Menezes, Applying the principles of body control, Group West, USA</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Osvojiti osnovna teoretična in praktična znanja za učinkovito vodenje Pilates vadbe odraslih in otrok. Natančno poznavanje metodike in tehnike osnovnih Pilates vaj in uporaba nekaterih pripomočkov (trak, žoga) pri izvedbi Pilates vaj. Prepoznavanje in odpravljanje napak med izvedbo osnovnih Pilates vaj. Prilagajanje vadbe individualnim potrebam posameznika. Posredovati študentom najnovejša spoznanja raziskav in prakse ter jih usposobiti za samostojno razvijanje ustreznih metod dela, kot protiutež sodobnemu – sedečemu načinu življenja in težav, ki izhajajo iz neaktivnosti hrbtenice.</p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>The basic theoretical and practical knowledge for effective management of Pilates adults and children. Accurate knowledge of the methodology and techniques of basic Pilates exercises and the use of certain devices (tape, ball) in the execution of Pilates exercises. Identifying and correcting errors during execution of the basic Pilates exercises. Adapting to individual needs exercise.</p> <p>Transfer the information with the latest findings of research and practice and enable students to independently develop appropriate methods of work as a counterbalance to contemporary - seated way of life and the problems arising from inactivity spine.</p>
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretično in praktično znanje pravilne tehnike pilates vadbe (ki nam kaže znanje zavestne kontrole položajev in gibanj telesa), znanje metodičnih postopkov, izrazoslovja, prepoznavanje in odpravljanje težav v drži telesa ter prepoznavanje napak v tehniki vadbe.</li> <li>• Razumevanje osnovnih pojmov in izrazov, ki so potrebni za opise gibanj, razumevanje gibalnega učenja, zakonitosti delovanja stabilizacije telesa in didaktičnih načel.</li> <li>• Pridobljeno znanje uporabiti pri urah športne vzgoje v šoli, ŠŠD, interesnih športnih dejavnostih, športnih društvih. (vzpostavljanje in ohranjanje in pomembno zavedanja pravilne telesne drže), ki se odraža v slabi ŠŠD, interesnih športnih dejavnostih, športnih društvih.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Theoretical and practical knowledge of the correct Pilates technique (which shows a conscious knowledge of the control positions and movements of the body), knowledge of methodological procedures, terminology, identifying and correcting problems in body posture and identify errors in exercise technique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Understand the basic concepts and terms which are necessary for describing trends, understanding the motor learning, the legality of stabilization of the body and didactic principles.</li> <li>- Acquired knowledge to use in hours of physical education at school, SSD, activities of interest, sport clubs. (establishing and maintaining awareness and importance of correct posture), which is reflected in low SSD, activities of interest, sport clubs.</li> <li>- Using Pilates exercises to develop coordination, balance, strength and flexibility.</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uporaba pilates vadbe pri razvoju koordinacije, ravnotežja, moči in gibljivosti.</li> <li>• Uporaba pilates vadbe pri preprečevanju bolečin v hrbtu (pri vrhunškemu športu) zaradi preobremenitve in v času rehabilitacije po poškodbah.</li> <li>• Uporaba pilates vadbe v rekreativne namene za izboljšanje telesne drže, preprečevanje nastanka osteoporoze in inkontinence, izboljšanja ravnotežja in koordinacije.</li> <li>• Uporaba osnovnih pojmov in izrazov v praksi in pri prebiranju strokovne literature.</li> <li>• Samoocenjevanje izvajanja različnih položajev in gibanj, spremljanje lastnega napredka, ugotavljanja napak pri izvajanju.</li> <li>• Z pilates vadbo pridobljena znanja so tesno povezana z znanjem anatomije in fiziologije ter zdravim življenjskim slogom in so osnova za pravilno učenje tehnike in metodike vseh drugih športnih panog.</li> <li>• Spretnosti uporabe domače in tuje literature in drugih virov, zbiranja in interpretiranja podatkov, uporaba IKT in drugih didaktičnih pripomočkov, uporaba različnih postopkov, poročanje (ustno in pisno), identifikacija in reševanje problemov, kritična analiza, sinteza, pisanje člankov, refleksij na prebrano literaturo, delo v timih, socialne spretnosti ipd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Using Pilates exercise in the prevention of back pain (in elite sport) due to overload and during rehabilitation after injuries.</li> <li>- Using Pilates for recreational purposes to improve posture, prevent osteoporosis and incontinence, improve balance and coordination.</li> <li>- Use basic concepts and terms used in practice and in reading the literature.</li> <li>- Self-assessment of the implementation of various positions and movements, monitor their own progress, identifying errors in implementation.</li> <li>- The Pilates exercise the skills are closely linked with knowledge of anatomy and physiology and a healthy lifestyle and are the basis for learning the proper techniques and methodology of all other sports.</li> <li>- Skills of domestic and foreign literature and other sources, gathering and interpreting data, the use of ICT and other teaching materials, use of different procedures, reporting (verbal and written), identification and problem solving, critical analysis, synthesis, writing, thinking to read literature, work in teams, social skills, etc..</li> </ul>
---	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> predavanja, seminarji, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	<b>Learning and teaching methods:</b> lectures, seminars, individual assignments, active (reflective) teaching, simulations, role plays, practical, performances, teaching practice, etc..
---	---

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
demonstracija praktičnega znanja	60,00 %	Demonstration of practical and theoretical knowledge
teoretični izpit	40,00 %	oral / written examinations

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BUČAR PAJEK, Maja. Pilates : vadba za vse generacije. <i>Za srce</i>, ISSN 1318-2560. [Tiskana izd.], apr. 2016, letn. 25, št. 2/3, str. 27-28, barvni fotogr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4874417</a>]</li> <li>• BUČAR PAJEK, Maja. Body posture analysis and low back pain. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), et al. <i>Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings</i>, 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije. 2017, str. 90-96, ilustr. <a href="http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html">http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html</a>. [COBISS.SI-ID <a href="#">5178289</a>]</li> <li>• BUČAR PAJEK, Maja. Insights into the possible impact of bilateral differences in artistic gymnastics. V: BUČAR PAJEK, Maja (ur.), SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.). <i>Plenary lectures, invited proceedings, scientific programme, book of abstracts and book of proceedings</i>. Ljubljana: Slovenian Gymnastics Federation. 2016, str. 19-23. [COBISS.SI-ID <a href="#">4939441</a>]</li> <li>• BUČAR PAJEK, Maja. Preprečevanje bolečin v križu. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), PLAVČAK, Marjan (ur.). <i>Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije, [Debeli Rtič, 18. in 19. november 2016]</i>. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. 2016, str. 7-12, ilustr. <a href="http://www.zdpsps.si/images/zbornik/29zbornik.pdf">http://www.zdpsps.si/images/zbornik/29zbornik.pdf</a>. [COBISS.SI-ID <a href="#">4977073</a>]</li> </ul>
--

- BUČAR PAJEK, Maja. The possible impact and significance of asymmetries in artistic gymnastics. V: ČUK, Ivan (ur.). *Lectures and book of abstracts : International Scientific Conference Sport Health & Education "Complementary Approach to Gymnastics"*, Gdansk University of Physical Education and Sport, 18-20th of June 2015, (Science of Gymnastics Journal, ISSN 1855-7171, Vol. 7, no. 3, 2015). Ljubljana: Faculty of Sport, 2015, str. 129-131. [http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/science\\_of\\_gymnastics/](http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/science_of_gymnastics/), [http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/science\\_of\\_gymnastics/zadnja\\_stevilka/](http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/science_of_gymnastics/zadnja_stevilka/). [COBISS.SI-ID 4782001]
- BUČAR PAJEK, Maja. Pilates - preišljen pristop h gibalni učinkovitosti. V: SALECL, Jernej (ur.), SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), BEDENIK, Klemen. *Splošni strokovni priručnik Gimnastične zveze Slovenije*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2013, str. 98-108, ilustr. [COBISS.SI-ID 4345777]
- BUČAR PAJEK, Maja, PAJEK, Jernej. Low back pain and the possible role of pilates in artistic gymnastics. *Science of gymnastics journal*, 2009, vol. 1, no. 1, str. 5561, ilustr. [http://www.fsp.unilj.si/mma\\_bin.php?id=2009101217122270](http://www.fsp.unilj.si/mma_bin.php?id=2009101217122270). [COBISS.SI-ID 3676081] pregledni znanstveni članek
- BUČAR PAJEK, Maja. Pilates v šoli. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), ROT, Aleš (ur.). 22. Strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Otočec, 19.21. november 2009. *Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, [Otočec, 19.21. november 2009]*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2009, str. 3136, ilustr. [COBISS.SI-ID 3704497] strokovni prispevek
- BUČAR PAJEK, Maja. Low back pain in young adults with physical activity and preventive measures. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), JURAK, Gregor (ur.), STARC, Gregor (ur.). 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 24 December 2010. *Book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010, str. 16. [COBISS.SI-ID 3938225] objavljen povzetek iz znanstvene konference
- BUČAR PAJEK, Maja, PAJEK, Jernej. Low back pain in physical education students a neglected problem?. V: KORKUSUZ, Feza (ur.), ERTAN, Hayri (ur.), TSOLAKIDIS, Elias (ur.). *[Sport science: where the cultures meet] : book of abstracts*. [Köln]: European College of Sport Science, 2010, str. 336. [COBISS.SI-ID 3837617] objavljen povzetek iz znanstvene konference
- BUČAR PAJEK, Maja. Vadba po porodu. *Včer (Marib.)*. [Tiskana izd.], 31. avg. 2010, leto 5, št. 229, str. 3233, fotog. [COBISS.SI-ID 3875761] intervju
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates v sportskoj gimnastici : 24.1.2009, Osijek*. Osijek: Gimnastično društvo Osijek, 2009. [COBISS.SI-ID 3593649] vabljen predavanje na konferenci brez natisa
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates na blazinah : predavanje v okviru Pilates akademije (16 pedagoških ur)*. Ljubljana: Pilates, holistični center, 2009. [COBISS.SI-ID 3671985]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 15.5.20095.6.2009, Jesenice (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3711665]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 16.4.200918.4.2009, Loče (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3710129]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 17.4.20098.5.2009, Celje (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3712945]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 19.3.200921.3.2009, Muta (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709361]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 2.4.20097.5.2009, Radovljica (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709873]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 2.7.200926.8.2009, Negova (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3711409]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 22.4.200928.8.2009, Podbočje (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3712177]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 25.8.200927.8.2009, Puconci (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3710385]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 27.2.200914.3.2009, Gorenja vas (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709105]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 28.4.200930.4.2009, Stroža vas (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709617]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 3.4.200915.5.2009, Jesenice (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3713201]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 5.6.200921.8.2009, Postojna (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3712433]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 6.3.200918.4.2009, Škofja Loka (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3711921]

- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 9.5.200911.6.2009, Maribor (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SIID [3712689](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 9.5.20096.6.2009, Ljubljana (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SIID [3708337](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 16.10.200921.11.2009, Dobrna (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813809](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 18.11.200915.1.2010, Škofije (4 ure)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3812529](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 24.10.200930.1.2010, Ljubljana (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3814065](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 24.8.200917.10.2009, Slovenj Gradec (6 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813041](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 26.10.200927.10.2009, Ljubljana (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813297](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 26.10.200927.10.2009, Stopiče (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3812785](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 26.9.20093.10.2009, Sežana (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813553](#)]

#### **Ostale reference**

- Vabljen predavanje na tehničnem kongresu gimnastične zveze slovenije 14.1.2011 Portorož: Stabizacijska vadba po metodi Pilates
- Vabljen predavanje na strokovnem posvetu Vadba na delovnem mestu, 8.4.2010, Ljubljana, fakulteta za šport
- 8 let inštruktorica Pilates vadbe v Pilates holističnem centru.
- Sodelovanje z GZS pri pripravi ženske in moške reprezentance – stabilizacija telesa in rehabilitacija.
- Avtorica programa usposabljanja Pilates vaditelj in Pilates inštruktor pri Gimnastični zvezi Slovenije, ki je sprejet s strani strokovnega sveta za šport RS in po katerem se usposabljanjo amaterski kadri v športu za vodenje Pilates vadbe.
- Avtorica programa usposabljanja Inštruktor športne rekreacije – Pilates na Fakulteti za šport

#### **Other references**

- Invited lecture at the Technical Congress Gymnastic Federation of Slovenia 14.01.2011 - Portorož: Stabizacijska Pilates exercise method
- Invited lecture at the expert consultation exercise on the workplace, 8.4.2010, Ljubljana, Faculty of Sport
- 8 years old Pilates instructor in Pilates Holistic Centre.
- Cooperation with the Chamber of Commerce in preparing women and men's teams - the stabilization and rehabilitation of the body.
- The author of Pilates instructor training program and Pilates instructor at Gymnastics Federation of Slovenia approved by Sport Council of R Slovenia
- The author of Pilates instructor training program and Pilates instructor at Gymnastics Federation of Slovenia approved by Sport Council of R Slovenia
- The author of Pilates instructor training program and Pilates instructor at Faculty of sport, Ljubljana

# PLANINSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Planinstvo
<b>Course title:</b>	Mountaineering
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075839
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1198

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
20	10	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Tadej Debevec

**Vrsta predmeta/Course type:** strokovni izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoji za vpis v študijski letnik	
-----------------------------------	--

**Prerequisites:**

### Vsebina:

#### Teoretični del:

- Zgodovina in nacionalni pomen gorništv, organiziranost Planinske zveze Slovenije, mednarodne povezave, sistem vzgoje in izobraževanja amaterskih kadrov. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba, zgodovina), tretja triada in SŠ (zgodovina).
- Pomen, vsebina, organizacija in izvedba šole v naravi s planinsko vsebino.
- Varovanje naravne in kulturne dediščine; čistoča okolja kot temelj ekološkega osveščanja. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, slovenščina), druga triada (družba, zgodovina, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada in SŠ

### Content (Syllabus outline):

#### Theoretical part:

- History of mountaineering and importance for national identity. Organizational structure of Slovenian mountaineering association with special reference to education of leaders and guides. Interdisciplinary connections with other courses in elementary school (1-3 grade – Environment; 4-6 grade - History & Society; 7-9 grade - History)
- Importance and organization of School in nature with emphasis on mountaineering
- Protection of natural and cultural heritage: clean environment as the cornerstone for ecology. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Slovene; 4-6 grade – Natural



(zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina).

- Narava kot športni objekt (izleti in pohodi v sredogorju, elementarne igre v naravi, naravna trimska steza, terenske gibalne naloge, vadbene ure športne vzgoje v naravi).
- Družabne in zabavne igre, organizacija in izvedba različnih tekmovanj – mnogobojev, literarno in likovno ustvarjanje, spoznavanje narave (cvetje, drevje, gobe, živalstvo). Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (družba, zgodovina, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada in SŠ (zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina, umetnost).
- Biomehanske zakonitosti gibanja v gorskem svetu. Medpredmetno povezovanje: tretja triada in SŠ (fizika, matematika).
- Nevarnosti v gorah in preventivno ravnanje. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada in SŠ (državljanska vzgoja in etika, biologija, kemija).
- Uravnavanje telesne toplote in zadovoljevanje telesnih potreb po tekočini in pravilni prehrani, ter škodljivost uživanja psihoaktivnih snovi v gorah. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada in SŠ (državljanska vzgoja in etika, biologija, kemija).
- Klasifikacija planinskih poti (nezahtevne, zahtevne, zelo zahtevne).
- Častni kodeks slovenskih planincev. Medpredmetno povezovanje: tretja triada (državljanska vzgoja in etika), SŠ (etika).
- Zgodovinske, geografske, geološke, botanične in druge značilnosti ter zanimivosti gorskega sveta kot podlaga za čustveno doživljanje gorske narave. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (družba, zgodovina, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada (geografija, zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina), in SŠ (geografija, zgodovina, biologija, slovenščina, filozofija, umetnost).
- Vsebina, organizacija in izvedba športnega dne, šole v naravi v sredogorju ali visokogorju.
- Spoznavanje gorstev in gorniško izrazje, rastlinstvo in živalstvo, vremenoslovje. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada (geografija, biologija, slovenščina), in SŠ (geografija, zgodovina, biologija, slovenščina).

sciences; 7-9 grade & high school – Ethics and Biology)

- Nature as a sport arena: - walks and hikes in the mountains, games in nature and physical education hours in natural environment.
- Animation of kids during activities in nature – fun competitions and games, lectures on fauna and flora. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Arts, Slovene; 4-6 grade – Natural sciences, Biology, Slovene; 7-9 grade & high school – History and Ethics)
- Biomechanics of Mountaineering. Interdisciplinary connections with other courses (7-9 grade & high school – Physics & Mathematics)
- Danger and risks in the mountains with the emphasis on prevention Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Environment, Slovene; 4-6 grade – Natural sciences, Technology; 7-9 grade & high school – History and Chemistry)
- Basics of thermal physiology in the heat and cold often encountered in the mountains. Key guidelines for hydration and food intake and lessons on alcohol and substance abuse. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Environment; 4-6 grade – Natural sciences, Technology; 7-9 grade & high school – Ethics and Chemistry)
- Classification of mountain paths (easy, difficult & very difficult)
- Ethical conduct and code of Slovene mountaineering association. Interdisciplinary connections with other courses (7-9 grade & high school – Ethics)
- Historical, geographical, geological, botanical and other aspects of mountain areas as a basis for emotive experience in the mountain nature. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Environment; Arts, Slovene; 4-6 grade – Natural sciences, Technology, Slovene); 7-9 grade & high school – Geography, Philosophy, Slovene and Chemistry, Art)
- Organization of sports day in nature in low and high mountain areas around Slovenia
- Knowledge of various mountain areas at home and abroad as well as learning of specific mountaineering terms, fauna, flora and mountain specific meteorology. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Environment; Arts, Slovene; 4-6 grade – Geography, Technology, Slovene); 7-9 grade & high school – Geography, Slovene and History)
- First aid and mountain terrain specific injuries, organization and functioning of mountain rescue service in Slovenia and abroad. Communications in the mountains. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Slovene; 4-6 grade

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Specifične poškodbe, PP, gorska reševalna služba in IKT (sredstva za zvezo in sporazumevanje). Medpredmetno povezovanje: prva triada (slovenščina), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada (državljska vzgoja in etika, biologija, slovenščina), in SŠ (biologija, slovenščina).</li> <li>• Vzgojno-izobraževalni smotri gorniške vzgoje.</li> <li>• Zdravstvena in preventivna vrednost gorništv pohodništva in planinstva. Medpredmetno povezovanje: druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija), in SŠ (biologija).</li> <li>• Spremljanje napora med turo IKT (merilec FS) in osnovna in specialna kondicijska priprava. Medpredmetno povezovanje: druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, kemija), in SŠ (biologija, kemija).</li> <li>• Specifičnost dela s posameznimi skupinami ljudi: malčki, osnovnošolci, srednješolci, študentje, odrasli, starejši, otroci s posebnimi potrebami.</li> <li>• Narava in umetniška izraznost: literatura, poezija, glasba, slikarstvo, film, fotografija organizacija kulturnih večerov. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina, matematika), druga triada (družba, zgodovina, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina, matematika), tretja triada (geografija, zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina, matematika, fizika), in SŠ (geografija, zgodovina, biologija, slovenščina, filozofija, umetnost, matematika, fizika, sociologija).</li> <li>• Priprava učitelja-vodnika na turo.</li> <li>• Planinska orientacija (geografska orientacija, karte zemljevidi, topografska orientacija, gibanje ob pomoči karte, risanje profila poti, uporaba IKT: kompasa, višinomera in sistema GPS, merjenje razdalj, višin in nagibov, merjenje azimuta, metode za vrisovanje točk in poti na karto, priprava izleta s pomočjo karte (skica poti, profil poti). Orientacija v oteženih pogojih. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, matematika), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (geografija, matematika, fizika), in SŠ (geografija, matematika, fizika).</li> <li>• Prenočevanje v naravi. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina, matematika), tretja triada (geografija, zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina, matematika, fizika, tehnika in tehnologija), in SŠ (geografija, biologija, slovenščina, filozofija, umetnost, matematika, fizika, sociologija, psihologija).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Natural sciences, Technology, Slovene); 7-9 grade &amp; high school – Biology, Slovene)</li> <li>• Educational guidelines and aims of mountaineering</li> <li>• Health and wellness effects of hiking and mountaineering. Interdisciplinary connections with other courses (4-6 grade – Environment; Technology); 7-9 grade &amp; high school – Geography, Philosophy, Slovene and Chemistry, Art)</li> <li>• Environmental physiology with monitoring of effort during hiking or mountaineering (i.e. heart rate monitoring). Interdisciplinary connections with other courses (4-6 grade – Natural sciences, Technology); 7-9 grade &amp; high school – Biology, Chemistry)</li> <li>• Working with different cohorts in the mountains (toddlers, kids, adolescents, adults, elderly, individuals with special needs)</li> <li>• Nature and arts: literature, poetry, music, painting, movies, photography and organization of cultural events. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade – Environment, Slovene, Maths, Arts; 4-6 grade – Natural sciences, Technology, Slovene, Arts); 7-9 grade &amp; high school – Geography, Biology, Slovene, Philosophy, Arts, Sociology, Physics)</li> <li>• Tour/Trip preparation by the individual or the teacher/leader for a group.</li> <li>• Mountain orienteering (geographical orienteering, topos, maps, moving with map compass and altimeter, using modern technology (GPS etc.). Orienteering in difficult environmental conditions often encountered in the mountain regions. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade –Environment, Maths; 4-6 grade – Natural sciences, Technology); 7-9 grade &amp; high school – Geography, Maths, Physics)</li> <li>• Bivouacs - overnight stays in nature. Interdisciplinary connections with other courses (1-3 grade –Environment, Arts, Slovene; 4-6 grade – Natural sciences, Technology, Slovene, Maths); 7-9 grade &amp; high school – Biology, Slovene, Philosophy, Arts, Maths, Physics, Sociology, Psychology)</li> </ul> <p><b>Practical part:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Each student prepares an outline of an educational plan for sports day in the nature or sport week in the nature with mostly mountaineering focus</li> <li>• Learning of appropriate work methods, teaching methods, didactical and methodological approaches for teaching of “mountain walking, hiking and mountaineering on paths of moderate difficulty.</li> <li>• Learning to take into account psychological effects in planning movement tactics during</li> </ul>
--	--

<p><b>Praktični del:</b> Vsak študent izdela učno pripravo za športni dan ali šolo v naravi s planinsko vsebino in pri vajah vodi delure z ustreznim teoretičnim delom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri poučevanju tehnike gibanja pri pohodništvu in planinstvu po nezahtevnih poteh.</li> <li>• Upoštevanje psiholoških zakonitosti pri načrtovanju taktike gibanja pri pohodništvu in planinstvu (motivacija, doživljanje, osebnost-lik športnega pedagoga, psihološka priprava športnega pedagoga, skupinska dinamika, vodenje, komunikacija, izredne razmere v gorah).</li> <li>• Prepoznavanje terena in predvidevanje nevarnosti v gorah in preventivno ravnanje.</li> <li>• Uravnavanje telesne toplote in zadovoljevanje telesnih potreb po tekočini in pravilni prehrani.</li> <li>• Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri posredovanju vrhne tehnike in tehnika varovanja na planinskih poteh.</li> <li>• Uresničevanje Častnega kodeksa slovenskih planincev.</li> <li>• Opozarjanje na zgodovinske, geografske, geološke, botanične in druge značilnosti ter zanimivosti gorskega sveta kot podlaga za čustveno doživljanje gorske narave.</li> <li>• Prenos in povezovanje teoretičnih znanj o poznavanju gorstev in planinskega izrazja.</li> <li>• Napovedovanje vremena.</li> <li>• Uporaba orientacijskih vsebin pri pripravi in izvedbi športnega dne, šole v naravi s planinsko vsebino.</li> </ul> <p>Načrtovano bivačiranje.</p>	<p>mountaineering (motivation, experience, leader figure, psychological preparation of the leader, group dynamics, guiding, communication and extreme/adverse events in the mountains.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Learning to recognize the terrain characteristics, anticipation of the dangers in the mountains and preventive measures.</li> <li>• Maintaining thermal, fluid and nutrient balance during mountaineering</li> <li>• Learning of appropriate work methods, teaching methods, didactical and methodological approaches for learning specific rope techniques, and belay procedures.</li> <li>• Following and respecting the ethical code of the mountaineers.</li> <li>• Focusing on specific historical, geographical, geological, botanical and other characteristics of the mountains as a base for a better general experience.</li> <li>• Transfer and connection of theoretical knowledge regarding different mountain regions and specific terminology.</li> <li>• Weather predictions –meteorology</li> <li>• Employing classical and modern means of orientation during sport days in the mountains.</li> <li>• Planned bivouacking</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burnik, S., &amp; Čebašek Travnik, Z. (1998). Kaj naj bi športni pedagogi, trenerji in vaditelji vedeli o uživanju alkohola. Šport št. 4, Ljubljana.</li> <li>• Kristan S. (1993). V gore.... Didakta, Radovljica.</li> <li>• Kristan S. (1998). Šola v naravi. Didakta, Radovljica.</li> <li>• Malešič, F. (2005). Spomin in opomin gora. Didakta, Radovljica.</li> <li>• Pollak, B. (2004). Osnove gibanja v gorah in planinah. Samozaložba, Kamnik.</li> <li>• Pollak, B. (2006). Osnove tehnike vodenja. Samozaložba, Kamnik.</li> <li>• Rotovnik, B. idr. (2005). Planinska Šola. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.</li> <li>• Rotovnik, B. idr. (2006). Vodniški učbenik. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.</li> <li>• Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A., Jereb, B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Kajtna, T., Burnik, S., Brod, T., Pori, M., Jereb, B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi : učbenik za predmet Planinstvo in nekatere dejavnosti v naravi na Fakulteti za šport. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• članki iz specializiranih in strokovnih revij (Alpinistični razgledi, Grif, Climbing, Planinski vestnik, Šport).</li> <li>• diplomske naloge s področja gorništv.</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

### Objectives and competences:

The aims of this course are as follows:

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje pohodništva in planinstva v šolah (osnovna, srednja šola), pri rednem pouku, na športnih dnevih, pri dnevih dejavnosti, v šoli v naravi, izbirnih vsebinah in krožkih v poletnem času po nezahtevnih poteh.

Predmetno specifične kompetence:

- Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo za ohranjanje zdravega načina življenja.
- Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja.
- Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo na osebne lastnosti otrok in mladine.
- Bodo poznali vpliv planinstva na socialni razvoj otrok in mladine.
- Bodo poznali vpliv planinstva na gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine.
- Bodo razumeli program Zlati sonček:
  1. Vrtec: program A in B (izleti v naravo),
  2. OŠ prva triada: program C in D (planinski izleti).
- Bodo razumeli program Krpan:
  1. OŠ druga triada:
    - bronasta medalja (planinski izleti, oprema za izlete, zaščita pred klopi),
    - srebrna medalja (planinski izleti, kako varujemo naravo, škodljivost kajenja),
    - zlata medalja (planinski izleti).
  - Bodo razumeli dni dejavnosti (pohodništvo).
  - Bodo razumeli akcijo Ciciban planinec in akcijo Mladi planinec.
  - Bodo razumeli pomen državnega tekmovanja Mladina in gore.
  - Bodo poznali osnove tehnike gibanja v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah.
  - Bodo poznali osnove vrhne tehnike za varno gibanje v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah.
  - Bodo poznali osnove taktike gibanja v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah.
  - Bodo razumeli in poznali tovariško pomoč v gorah.
  - Bodo razumeli in poznali Častni kodeks slovenskih planincev.
  - Bodo razumeli in poznali gorsko pokrajino kot območje pomembnih virov pitne vode, obnovljivih virov energije, rudnin, gozda in kmetijskih pridelkov.
  - Bodo razumeli in poznali gorsko pokrajino kot območje kot območja za izvajanje pohodništva in planinstva.
  - Bodo razumeli in udeleževali medpredmetne povezave z rednimi predmeti po predmetniku od 1. do 9. razreda OŠ in SŠ ter izbirnimi in prostoizbirni predmeti v tretji triadi OŠ in SŠ.

The students will obtain basic theoretical and practical skills and knowledge for organizing, guiding and teaching hiking and mountaineering in schools (elementary and high) during regular process, during sports days or weeks in nature. The obtained knowledge will enable them to organize the above-mentioned activities on easy mountain paths.

Specific aims and obtained competences:

- The students will understand the value of mountaineering as means maintaining healthy lifestyle
- The students will understand the value of mountaineering as means of improving the quality of life
- The students will understand the value of mountaineering as means of developing personal qualities in individuals (i.e. kids)
- The students will understand influence of mountaineering on social development of individuals
- The students will understand influence of mountaineering on motor learning and control of basic movements of kids and youth.
- The students will obtain knowledge regarding the "Golden sun" programme:
  1. Kindergarten: programme A in B (trips to nature),
  2. Elementary school (grade 1-3): programme C in D (hiking trips).
- The students will obtain knowledge regarding the "Krpan" programme:
  1. Elementary school (grade 4-6):
    - Bronze medal (mountain trips, equipment, protection)
    - Silver medal (mountain trips, protection of nature, detrimental effects of smoking)
    - Golden medal (mountain trips).
  - The students will obtain knowledge regarding organization of day trips in nature.
  - The students will obtain knowledge regarding the "Ciciban planinec" and "Mladi planinec" programme.
  - The students will understand the importance of "Mladina in gore" national competition.
  - The students will gain knowledge necessary for safe mountaineering on easy paths in summer conditions.
  - The students will gain knowledge of basic rope and belay techniques employed for mountaineering on easy paths in summer conditions.
  - The students will gain knowledge regarding technique and tactics of mountaineering on easy paths in summer conditions.
  - The students will understand the importance of helping each other in need.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The students will understand and gain knowledge of the ethical code of mountaineers</li> <li>• The students will understand and know the mountain regions as one of the crucial sources of drinking water, removable energy sources, wood and produce.</li> <li>• The students will understand and know the mountain regions as key areas for teaching and performing hiking and mountaineering courses.</li> <li>• The students will understand and know the interdisciplinary connections of mountaineering with other courses (regular and extracurricular) within the elementary and high school.</li> </ul>
--	---

**Predvideni študijski rezultati:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo organizirati, varno izvesti in voditi športne dneve, šole v naravi v sredogorju ali visokogorju po nezahtevnih poteh ter usposabljanja kadrov pri PZS ustrezne kategorije.</li> <li>• Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za pripravo otrok, mladine, vodenih in učitelja za športne dneve, šole v naravi v sredogorju ali visokogorju po nezahtevnih poteh, za usposabljanja kadrov pri PZS in za kasnejše življenjsko obdobje.</li> <li>• Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo in varno izvedbo športnega dne, šole v naravi v sredogorju ali visokogorju po nezahtevnih poteh ter za usposabljanje kadrov pri PZS ustrezne kategorije. Sposobnost prilagajanja različnim (lahko tudi nepredvidljivim) situacijam.</li> <li>• Razvijanje kompetenc za učinkovito načrtovanje in vodenje športnega dne in šole v naravi s pohodniško in/ali gorniško vsebino za posamezne triade v OŠ in posamezno starostno stopnjo v SS ter za usposabljanje kadrov pri PZS ustrezne kategorije.</li> <li>• Ocena in zavedanje problemov in nevarnosti pri vodenju športne vzgoje s planinsko vsebino.</li> <li>• Sposobnost iskanja virov za pomoč pri izdelavi organizacijske, tehnične, vsebinske, kondicijske in psihične priprave za izlet, pohod, turo in sposobnost povezovanja pri posameznih pripravah z drugimi predmeti na šoli in s PZS.</li> </ul>
--

**Intended learning outcomes:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• The students know how to organize and mountaineering in schools (elementary and high) during regular process, during sports days or weeks in nature on easy mountain paths.</li> <li>• The students understand the purpose of curriculum as means of preparation of individuals, teachers and guides for mountaineering activities and teaching courses.</li> <li>• The students employ their knowledge for safe organization of sport days, schools in nature in the mountain regions on easy mountain paths. They also have the ability to adapt to different (also adverse) situations.</li> <li>• Continuous development of competences for planning and guiding of sport days, schools in nature in the mountain regions on easy mountain paths depending on the age and school level of the individuals.</li> <li>• Assessment of risk during activities in the mountains and taking appropriate preventive action.</li> <li>• Ability to obtain resources needed for organizational, technical, motivational and psychological preparation for of sport days, schools in nature in the mountain regions on easy mountain paths. In addition recognizing numerous opportunities for interdisciplinary connections of mountaineering with other courses (regular and extracurricular) within the elementary and high school.</li> </ul>
---

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.
---

**Learning and teaching methods:**

Lectures, seminars, field work, individual work
---

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

Teoretični izpit 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Theoretical exam Grading 5 (failed), 6-10 (passed)
Praktični izpit. 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical assesment Grading 5 (failed), 6-10 (passed)

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Doc. dr. Tadej Debevec je na Fakulteti za šport diplomiral leta 2006. Doktorat je leta 2011 pridobil na Mednarodni podiplomski šoli Jožefa Stefana za raziskovalno delo na področju učinkov višinske/hipoksične in hiperoksične vadbe na fiziološke adaptacije in športno sposobnost. V letih 2013/2014 je bil podoktorski raziskovalec na Univerzi v Cape Town, Faculty of Health Sciences Department of Human Biology, UCT/MRC Research Unit for Exercise Science and Sports Medicine. Strokovno že dolga leta sodeluje na področju vzgoje kadrov pri nacionalni planinski panožni zvezi (PZS) in trenutno vodi izobraževanje poklicnih gorskih vodnikov IFMGA v okviru Združenja gorskih vodnikov Slovenije. Njegovo raziskovalno delo obsega preučevanje adaptacijskih fizioloških mehanizmov na različne okoljske dejavnike tako pri zdravih posameznikih kot tudi v kliničnih populacijah. Leta 2015 je bil izvoljen v naziv docent za področje kinezioloških znanosti na Univerzi v Ljubljani in v naziv znanstveni sodelavec na Institutu "Jožef Stefan". Dr. Debevec graduated from the Faculty of Sport, University of Ljubljana in 2006. He obtained his Ph.D. in 2011 for the work on different altitude/hypoxic & hyperoxic training modalities and their effects on athletic performance. During 2013/2014 he was a post-doctoral fellow at University of Cape Town, Faculty of Health Sciences Department of Human Biology, UCT/MRC Research Unit for Exercise Science and Sports Medicine. During the last ten years, he is active in numerous educational projects of the national mountaineering association of Slovenia and also heads the education of the IFMGA mountain guides within the Slovene Mountain Guides Association. His research is primarily focused on investigating physiological adaptations of humans to different environmental stressors in health and disease. In 2015, he was elected as an Assistant Professor of Sport Science at the University of Ljubljana and to the position of Research Associate at the Jozef Stefan Institute (Ljubljana, Slovenia).

#### **Izbrane publikacije / Selected publications**

Debevec T. Hypoxia-related hormonal appetite modulation in humans during rest and exercise: Mini review. *Frontiers in Physiology*. (2017) 8(366).

Kapus J., Mekjavić I.B., McDonnell A.C., Ušaj A., Vodičar J., Najdenov P., Jakovljević M., Jaki Mekjavić P., Žvan M. & Debevec T. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. *International Journal of Sports Medicine*. (2017) 38(8): 627-636.

Debevec T., Millet G.P. & Pialoux V. Hypoxia-induced oxidative stress modulation with physical activity. *Frontiers in Physiology*. (2017) 8(84).

Debevec T., Simpson E.J., Mekjavić I.B., Eiken O. & Macdonald I.A. Effects of prolonged hypoxia and bed rest on appetite and appetite-related hormones. *Appetite*. (2016) 107: 28-37.

Debevec T., Pialoux V., Ehrström S., Ribon A., Eiken O., Mekjavić I.B. & Millet G.P. FemHab: The effects of bed rest and hypoxia on oxidative stress in healthy females. *Journal of Applied Physiology*. (2016) 120: 930-938.

Debevec T., Pialoux V., Saugy J., Schmitt L., Cejeuela R., Mury P., Ehrström S., Faiss R., Millet, G.P. Prooxidant/antioxidant balance in hypoxia: a cross-over study on normobaric vs. hypobaric "live high-train low". *PLOS ONE*. (2015) e0137957-1-e0137957-14.

Debevec T., Bali T.C., Simpson E.J., Macdonald I.A., Eiken O. & Mekjavić I.B. Separate and combined effects of 21-day bed rest and hypoxic confinement on body composition. *European Journal of Applied Physiology*. (2014) 114(11): 2411-25.

Debevec T., Simpson E.J., Macdonald I.A., Eiken O. & Mekjavić I.B. Exercise training during normobaric hypoxic confinement does not alter hormonal appetite regulation. *PLOS ONE*. (2014) 9(6):e98874.

Debevec T., McDonnell A.C., Macdonald I.A., Eiken O. & Mekjavić I.B. Whole body and regional body composition changes following 10-day hypoxic confinement and unloading/inactivity. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. (2014) 39(3):386-395.

Debevec T., Pialoux V., Mekjavić I.B., Eiken O., Mury P. & Millet G.P. Moderate exercise blunts oxidative stress induced by normobaric hypoxic confinement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. (2014) 46(1):33-41.

Debevec T. & Mekjavić I.B. Short intermittent hypoxic exposures augment ventilation but do not alter cerebral and muscle oxygenation during hypoxic exercise. *Respir Physiol Neurobiol*. (2012) 118(2): 132-142.

Debevec T., Keramidas M.E., Norman B., Gustafsson T., Eiken O. & Mekjavić I.B. Acute short-term hyperoxia followed by mild hypoxia does not increase EPO production: resolving the "normobaric oxygen paradox". *Eur. J. Appl. Physiol*. (2012) 112(3): 1059-65.

Debevec T., Amon M., Keramidas M.E., Kounalakis S.N., Pišot R. & Mekjavić I.B. Normoxic and hypoxic performance following 4 weeks of normobaric hypoxic training. *Aviat. Space Environ. Med*. (2010). 81(4): 387-393.

# PLAVANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Plavanje
<b>Course title:</b>	Swimming
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045308
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1074

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Boro Štrumbelj, izr. prof. dr. Jernej Kapus

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

<p>Plavanje 1 z osnovami reševanje iz vode je:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>del predmetnega sklopa Šport A, ki ga študent izbere v okviru študijskega programa Športno treniranje in samostojni predmet na univerzitetnih študijskih programih prve stopnje Športna vzgoja, Športno treniranje (tisti, ki ne izberejo Plavanja kot šport A) in Kineziologija.</li></ul>	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p>Temeljna vsebinska področja so:</p> <p><b>Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Opredelitev in pomen plavanja</li><li>Metodika učenja plavanja</li><li>Pravilna izvedba in napake, ki se pojavljajo pri plavalnih tehnikah na osnovni (kravl, prsno in hrbtno) in nadaljevalni (pri eni izbrani) ravni, pri nadvodnih obratih in pri osnovnemu skok na nogo in na glavo v vodo (zelena polja)</li><li>Nesreče pri dejavnostih v vodi in ob njej ter naša/učiteljeva odgovornost</li><li>Utapljanje in reševanje iz vode</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Definition of swimming and its meaning for child development and as important factor in the context of society</li><li>Methods used for swimming skills achievements (water adaptation teaching swimming technique)</li><li>Ideal for of movement at swimming technique on basic (front crawl, breast stroke, back stroke) and advanced level (one selected), head out turns and basic head first diving</li><li>Drowning accidents and teacher's responsibility</li><li>Water rescue techniques for swimming pools</li></ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivna varnost pri izvedbi programov začetnega učenja plavanja v bazenskih kopališčih, postopki reševanja iz vod, osnove potapljanja na dih in plavanja pod vodo (rdeča polja).</li> <li>• Didaktični model učenja plavanja</li> <li>• Načrtovanje učenja plavanja</li> <li>• Izvedba učenja plavanja</li> <li>• Načrtovanje in izvedba programa skokov v vodo</li> <li>• Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> <li>• Osnove biomehanike plavanja, plavalnih tehnik in skoka na glavo v vodo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didactic model of swimming teaching (pupil, swimming teacher, conditions for teaching)</li> <li>• Planning the swimming learning programme</li> <li>• Realisation of swimming lesson</li> <li>• Evaluating the swimming knowledge and abilities</li> <li>• System of swimming education in Slovenia</li> <li>• Basic biomechanics principles of swimming</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje.</li> <li>2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč.</li> <li>3. Plavanje in plavalne dejavnosti. (2009). Šport 57 (1-2), 1-58.</li> <li>4. Kapus, J., Štirn, I. (2017). Osebno reševanje iz vode s tubo. Šport,65,1/2, 59-62.</li> <li>5. Kapus, J. (2019). OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO.</li> <li>6. Spletni strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja</li> <li>7. Spletna stran Reševanje iz vode, prikazi različnih načinov reševanja</li> <li>8. Spletna stran Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> <li>9. Spletna stran s posnetki vaj in pomožnih nalog za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> <li>10. Spletna stran Priročnik z razlago Meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov učenja plavanja.</p> <p>Cilji in kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo poznali metodiko učenja plavanja.</li> <li>• Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu vrtcev, osnovnih in srednjih šol.</li> <li>• Bodo razumeli uveljavljena merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti.</li> <li>• Bodo razumeli pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih.</li> <li>• Bodo poznali vzroke, potek in posledice nesreč v vodi in razumeli učiteljevo odgovornost pri tem.</li> <li>• Bodo poznali osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of programmes for basic swimming learning. Students will understand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The methods for basic swimming learning</li> <li>• The swimming programmes in kindergarten, primary and secondary school.</li> <li>• The rating scale for evaluation of (non)swimmers knowledge and swimming ability</li> <li>• The reason for drowning accidents, its consequences and teacher's responsibility</li> <li>• The importance of providing safety programs, swimming in swimming pools.</li> <li>• The process of drowning and water rescue techniques</li> </ul>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Študentje bodo s predmetom opravili plavalni del usposabljanja za pridobitev naziva Strokovni sodelavec 1-športno treniranje-plavanje (učitelj plavanja), ki ga podeljuje Plavalna zveza Slovenije. To pomeni, da bodo po končni pridobitvi naziva usposobljeni za samostojno poučevanje plavanja neplavalcev in plavalcev.</p> <p><b>Znanje in razumevanje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študentje bodo znali načrtovati in varno izvesti programe učenja plavanja pri pedagoškem</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p><b>Knowledge and understanding</b></p> <p>The students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes of basic swimming learning, which are part of school curriculum</p>
---	---



<p>procesu. Pri tem znajo tudi oceniti napredek učenca.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študentje bodo znali zagotoviti aktivno varnost pri izvedbi programov učenja plavanja in ustrezno posredovati v slučaju nevarnosti.</li> </ul> <p><b>Uporaba</b> Pridobljeno znanje bo študentom v pomoč pri organizaciji in varni izvedbi programov učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja.</p> <p><b>Refleksija</b> Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje.</p> <p><b>Prenosljive prednosti</b> Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti</p>	
---	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> predavanja, vaje	<b>Learning and teaching methods:</b> lectures, practical exercises
---	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Teoretični izpit je pisen. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	70,00 %	written exam marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Ocena izpolnjenega delovnega zvezka OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	10,00 %	notebook marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Praktični del izpita je sestavljen iz: • prikazov treh plavalnih tehnik na osnovni ravni in ene poljubne na nadaljevalni ravni, šestih postopkov reševanja in enega plavanja pod vodo (preizkuse se vrednoti le z dvema ocenama, opravi in ni opravi), • plavanja 400 metrov prosto (preizkus se glede na dosežen čas vrednoti s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer bo ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne).	20,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstration of swimming techniques at basic and advanced level</li> <li>• demonstration of rescue techniques</li> <li>• swimming 400 freestyle</li> </ul>

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p>KAPUS, Jernej, MEKJAVIČ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, JAKI MEKJAVIČ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636, tabele, graf. prikazi.  <a href="https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376">https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376</a>, doi: 10.1055/s-0043-109376.</p>
---

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIĆ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170, tabeli, graf. prikazi. <http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150>.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. <http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php>, <http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf>.

KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. <http://www.jssm.org/vol7/n1/16/v7n1-16text.php>

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi.

KAPUS, Jernej, MORAVEC, Tadeja, LOMAX, Mitch. Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners = Vpliv položaja glave med prsnim na plavalno zmogljivost predšolskih začetnikov. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2018, letn. 24, št. 2, str. 17-27, ilustr. <https://www.kinsi.si/en/current-issue/2018101823305072>.

UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., KAPUS, Jernej, MCDONNELL, Adam, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation during hypoxic exercise in children and adults. *Frontiers in physiology*. 2019, vol. 10, str- 1385-1-1285-12. ISSN 1664-042X. DOI: 10.3389/fphys.2019.01385.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, WEBB, Samuel, UŠAJ, Anton. The effect of inspiratory muscle fatigue on acidbase status and performance during race-paced middle-distance swimming. *Journal of sports sciences*. 2019, vol. 37, iss. 13, str. 1499-1505, ilustr. ISSN 1466-447X.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574250>, DOI: 10.1080/02640414.2019.1574250.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, BROWN, Peter, FAGHY, M. Impact of weekly swimming training distance on the ergogenicity of inspiratory muscle training in well trained youth swimmers. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact\\_of\\_Weekly\\_Swimming\\_Training\\_Distance\\_on\\_The.95637.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact_of_Weekly_Swimming_Training_Distance_on_The.95637.aspx), doi: 10.1519/JSC.0000000000002375.

# PLAVANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Plavanje
<b>Course title:</b>	Swimming
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045338
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1145

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

<b>Nosilec predmeta/Lecturer:</b>	doc. dr. Boro Štrumbelj, izr. prof. dr. Jernej Kapus
-----------------------------------	--

<b>Vrsta predmeta/Course type:</b>	izbirni/selective
------------------------------------	-------------------

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Predmet Plavanje A v 2. letniku študija na smeri Športno treniranje je sestavljen iz predmetov Plavanje 2, Plavanje 3 in Vodne dejavnosti v šolskem okolju. Predmet Plavanje 2 je sicer:

- del predmetnega sklopa Šport A, ki ga študent izbere v okviru študijskega programa Športno treniranje in
- samostojni predmet na univerzitetnih študijskih programih druge stopnje Športna vzgoja in Kineziologija.

Predmet Vodne dejavnosti v šolskem okolju je del

- predmetnega sklopa Šport A, ki ga študent izbere v okviru študijskega programa Športno treniranje in

samostojni predmet na univerzitetnih študijskih programih druge stopnje Športna vzgoja.

### Prerequisites:

The subject Swimming A in the second year of study programme Sports training is composed of courses Swimming 2, Swimming 3 and Water activities in the school program. Both subjects are part of study programmes of Physical Education, Kinesiology and Sports training.

### Vsebina:

**Plavanje 2**

- Nadaljevalno učenje plavanja

### Content (Syllabus outline):

**Swimming 2**

- learning advanced swimming techniques

- Napake pri plavalnih tehnikah na nadaljevalni ravni, podvodnih obratih in šolskemu štartnemu skoku
- Opredelitev učenja plavanja in varnega plavalca - Sodobna doktrina začetnega učenja plavanja
- Plavanje kot gibanje v vodi
- Učenje plavanja z uporabo maske in dihalke
- Učenje plavanja preko preprostih oblik gibanja
- Učenje plavanja v globoki vodi
- Vadba dojenčkov in malčkov v vodi
- Halliwickov program učenja plavanja
- Plavanje invalidov
- Kvantitativno in kvalitativno ocenjevanje ter vrednotenje znanja plavanja
- Rekreativna plavalna vadba
- Zgodovina plavanja v svetu in pri nas

### Plavanje 3

Vloga in delo učitelja plavanja.

#### Vodne dejavnosti v šolskem okolju

- organizacija in izvedba poletne šole v naravi in športnih dni s plavalnimi dejavnostmi
- nevarnosti v naravnih kopališčih (tokovi, temperatura, veter, plimovanje, razčlenjeno dno, plovila, ostali kopalci, spremenljivo vreme, živali... )
  - izbira in priprava obale in plavališča za varno in učinkovito izvedbo programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnem kopališču
- elementarne igre v vodi (elementarne igre za prilagajanje na osnovno potapljaško opremo, v manjšem deležu še elementarne igre za prilagajanje na vodo in za učenje plavalnih tehnik)
- načrtovanje in varna izvedba skokov v vodo v naravnih kopališčih
- vzdržljivostne dejavnosti, ki se izvajajo v vodi (vzdržljivostno plavanje v naravnem okolju in varnost (nevarnost utapljanja), orientacija v vodnem okolju, obseg in intenzivnost pri vadbi vzdržljivostnega plavanja, organizacija vzdržljivostnega plavanja, plavanje razdalj od 300 metrov do 2500 metrov)
- zagotavljanje aktivne varnosti in reševanja iz vode v naravnih kopališčih
- zagotavljanje aktivne varnosti pri programih, ki se izvajajo v naravnih kopališčih
- reševanje iz vode v naravnih kopališčih
- osnove potapljanja na dih, ki so v funkciji možne uporabe pri reševanju utaplajočega iz vode (smotri in varnost, osnovna potapljaška oprema, tehnika potopa na dih (priprava opreme, prehod v vodo in vodoravno plavanje na gladini, opazovanje in orientiranje, različni načini potopa, izenačevanje pritiska v ušesih, izenačevanje pritiska v maski, navpični potop v globino do 7 metrov)

- mistakes at advanced swimming techniques
- recreational swimming training
- other water programs adopted: to people with special needs, to different learning conditions (shallow or deep water only), ages of swimmers,
- swimming for disabled
- qualitative and quantitative assesment of swimming technique
- swimming training for recreation
- history of swimming

### Swimming 3

Teaching skills of swimming teacher.

#### Water activities in the school program

- Organization of school in nature and sport days with swimming activities
- Dangerous in nature water environment
- Selection of appropriate beach and water conditions for swimming programmes
- Different swimming programs as important parts of summer school in nature
- Basic water games
- Water games which are suitable for summer school in nature (water polo, water basketball, water volleyball)
- Organization and realization programs of diving
- Funny and animation games
- Endurance swimming in open water
- Rescue techniques in open water
- Basic apnea diving

<ul style="list-style-type: none"> <li>• primeri nekaterih medpredmetnih povezav v poletni šoli v naravi (spoznavanje življenja ob morju in v njem, vsebine iz biologije, fiziologije, ekologije, geografije, zgodovine, fizike...)</li> <li>• zabavne in animacijske igre, ki jih učitelj lahko uporabi za družabne večere ali v slabem vremenu, ko izvedba običajnega programa šole v naravi ni mogoča</li> </ul>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Plavanje 2, Plavanje 3

1. Kapus, J., Šajber, D., Štirn, I. (2013). Nadaljevalno učenje plavanja. Pridobljeno iz <http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php>
2. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje.
3. Kapus, J. (2019). OD RIBE DO DELFINA ali KAKO PLAVATI KOT\_\_\_\_\_.
4. Stallman, R.K., Moran, K., Quan, L., Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education* 10 (2). 1-35.
5. Kapus, J. (2015). Kaj lahko počnemo v vodi?. *Polet* 14 (4), 36-37.
6. Kapus, J., Moravec, T., Lomax, M. (2018). Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners. *Kinesiologia Slovenica* 24 (2), 17-27.
7. Moravec, T., Kapus, J. (2017). Ugotavljanje učinkov uporabe maske in dihalke pri začetnem učenju prsnega plavanja. *Šport* 65 (1/2), 139-144.
8. Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M., Kapus, J. (2018). Od "pasjega" plavanja do kravla. *Šport* 66 (1/2), 91-95.
9. Martinjak, T., Pečaver, V., Kapus, J., Šajber, D., Plestenjak, G. (2018). Naučimo se plavati. Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Pridobljeno iz [https://www.sportmladih.net/programi\\_som/naucimo\\_se\\_plavati](https://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati).
10. Kapus, J. (2018). Naučimo se plavati. Razlaga dopolnjenih meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dostopno [https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/NSP/NSP\\_prirocnik\\_oktober\\_2018.pdf](https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/NSP/NSP_prirocnik_oktober_2018.pdf).
11. Stibilj, J. (2016). Ovrednotenje napak pri plavalnih tehnikah. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Kapus, J. (2014). Kakšna naj bo naša rekreativna plavalna vadba. *Polet fit* 4 (25), 33-35.
13. Kapus, J. (2015). Prva koraka k rekreativni plavalni vadbi. *Polet* 14 (10), 42-43.
14. Kapus, J. (2015). Primer rekreativne vadbe za "plovčke". *Polet* 14 (11), 36-38.
15. Kapus, J. (2015). Primer rekreativne vadbe za "parnike". *Polet* 14 (12), 42-44.
16. Kapus, J. (2016). Rekreativna vadba za gliserje. *Polet* 15 (1), 22-25.
17. Kapus, J. (2016). Rekreativna vadba za "torpeda". *Polet* 15 (4), 30-33.
18. Kapus, J. (2015). Brati in plavati! je veljalo že v antiki. *Polet* 14 (2), 22-23.

#### Vodne dejavnosti v šolskem okolju

- 1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V., Kapus, M. (2002). Plavanje, Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 2. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T., Kapus, J. (2009). »Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini«. *Šport* 57 (1/2), 6-8.
- 3. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T. (2009). Tehnika in metodika preprostih (šolskih) skokov v vodo. *Šport* 57 (1/2), 9-12.
- 4. Kapus, J., Ušaj, A., Daić, J. in Jeranko, S. (2015). Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. *Šport* 63(3/4), 95-103.
- 5. Kolar, S. (2012). Model izvedbe sole v naravi. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 6. Lamprecht, S. (2010). Mala fizika plavanja. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 7. Pistotnik, B. (2002). Potapljanje za vsakogar. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 8. Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 9. Schagatay, E. (2009). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 1: static apnoea. *Diving and Hyperbaric Medicine* 39(2), 88-99.

- Schagatay, E. (2010). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 2: dynamic apnea. *Diving and Hyperbaric Medicine* 40(1), 11-22.
- Schagatay, E. (2011). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 3: deep diving. *Diving and Hyperbaric Medicine* 41(4), 216-228.
- Strelec, I., Kapus, J., Šoukal, S. (2015). Oblikovanje skupine z impro igrami socialnih spretnosti. Igre za zabavne večere, za popestritev ur športa in še za marsikaj... *Šport* 63 (1/2), 33-41.
- Štirn, I., Kapus, J. (2017). Reševanje iz vode pri sumu poškodbe hrbtenice. *Šport* 65 (1/2), 56-58.

<b>Cilji in kompetence:</b>	<b>Objectives and competences:</b>
<p><b>Plavanje 2</b> Študentje se bodo izpopolnili v kompetentne, odgovorne in natančne učitelje plavanja s širokim strokovnim znanjem, na katerem bodo lahko gradili primerno avtoriteto.</p> <p><b>Plavanje 3</b> Študenti se bodo izpopolnili v delu učitelja.</p> <p><b>Vodne dejavnosti v šolskem okolju</b> Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov plavanja in plavalnih dejavnosti znotraj pedagoškega procesa, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja (predvsem športni dnevi, poletna šola v naravi).</p>	<p><b>Swimming 2</b> Students will improve their theoretical and practical knowledge to the level of competent, responsible and precise swimming teacher.</p> <p><b>Swimming 3</b> Students will get the practical experiences with teaching work thus develop teaching skills.</p> <p><b>Water activities in the school program</b> Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization the programs of summer school in nature.</p>

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<p><b>Plavanje 2</b> <b>Znanje in razumevanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bodo imeli široko in temeljito znanje o načrtovanju in izvedbi programov učenja plavanja.</li> <li>Znali bodo kvalitativno in kvantitativno ovrednotiti plavalno znanje in napredek učenca.</li> <li>Poznali in razumeli bodo različne metode učenja plavanja, ki se uporabljajo po svetu in pri nas.</li> <li>Znali bodo organizirati in izvesti rekreativno plavalno vadbo.</li> </ul> <p><b>Uporaba:</b> Pridobljeno znanje bo študentom omogočilo organizirati in voditi tudi kompleksnejše programe učenja plavanja.</p> <p><b>Refleksija:</b> Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti.</p> <p><b>Plavanje 3</b> <b>Znanje in razumevanje:</b> Študentje bodo znali varno in učinkovito izvesti uro plavanja.</p> <p><b>Uporaba:</b> Pridobljena znanja bodo lahko uporabili pri organizaciji in varni izvedbi programov učenja in vadbe plavanja.</p> <p><b>Refleksija:</b> Znali bodo tudi ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programov učenja in vadbe plavanja.</p>	<p><b>Swimming 2</b> <b>Knowledge and understanding</b> Students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes of advanced swimming learning.</p> <p><b>Swimming 3</b> <b>Knowledge and understanding</b> Students will be able carry out swimming lesson safe and effective.</p> <p><b>Water activities in the school program</b> <b>Knowledge and understanding</b> The students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes summer school in nature.</p>

## **Vodne dejavnosti v šolskem okolju**

### **Znanje in razumevanje**

Študenti bodo:

- znali kakovostno načrtovati, varno in uspešno izvesti ter ustrezno analizirati učni proces plavalnih dejavnosti.
- znali organizirati in izvesti šolske in zunajšolske športne programe (športni dnevi, letna šola v naravi), ki se izvajajo ob morju.
- znali varno organizirati in izvesti dolgotrajno plavanje v naravnem kopališču
- znali varno organizirati in izvesti program skokov v vodo v naravnem kopališču
- znali varno organizirati in izvesti program iger v vodi in ob njej
- znali oblikovati učno skupino s pomočjo različnih iger (igre za razvoj socialnih veščin, igre za razvoj kohezivnosti skupine)
- znali organizirati in izvesti družabne večere z različnimi vsebinami (spoznavni večer, zaključni večer z krstom, pantomima, kviz, večer z različnimi igrami za oblikovanje skupine...)
- znali vključevati vsebine tudi drugih šolskih predmetov v šolske in zunajšolske športne programe, ki se izvajajo ob morju.
- razumeli plavanje in plavalne dejavnosti kot sredstva za ohranjanje zdravega načina življenja.
- razumeli plavanje in plavalne dejavnosti kot sredstva za izboljšanje kakovosti življenja,
- poznali vpliv plavanja na osebne lastnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine ter na njihov socialni razvoj.
- poznali vse nujne vidike zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnih kopališčih.
- znali reševati iz vode v naravnih kopališčih.
- se bodo znali potapljati na dih. To znanje je potrebno za uspešno reševanje iz vode v naravnih kopališčih.

### **Uporaba**

Pridobljeno znanje bo študentom v pomoč pri organizaciji in varni izvedbi programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravi.

### **Refleksija**

Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa športnega dne in šole v naravi s plavanjem in plavalnimi dejavnostmi v naravi pouku športne vzgoje.

### **Prenosljive prednosti**

Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti.

## **Metode poučevanja in učenja:**

predavanja, vrstniško poučevanje, vaje

## **Learning and teaching methods:**

lectures, teaching practicum implemented in exercises, practical exercises

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Teoretični izpit pri Plavanju 2 je pisen. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne. (a) pisni in ustni izpiti (b) demonstracija tehnik reševanja iz vode v naravnih kopališčih in potopa na dih od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno)	20,00 %	written exam marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Praktični del izpita pri plavanju 2 je sestavljen iz prikazov štirih plavalnih tehnik na nadaljevalni ravni. Ravni. Prikaze se ovrednoti s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	20,00 %	demonstration of swimming techniques at advanced level
Učni nastop pri Plavanju 3	5,00 %	Teaching performance
Ocena izpolnjenega delovnega zvezka OD RIBE DO DELFINA ali KAKO PLAVATI KOT_____. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	5,00 %	Notebook marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Izpit pri Vodnih dejavnostih v šolskem okolju je pisen.	50,00 %	Writing exam

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

KAPUS, Jernej, MEKJAVIČ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, JAKI MEKJAVIČ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. *International journal of sports medicine*, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636, tabele, graf. prikazi. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376>, doi: 10.1055/s-0043-109376.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIČ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170, tabeli, graf. prikazi. <http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150>.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. <http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php>, <http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf>.

KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. <http://www.jssm.org/vol7/n1/16/v7n1-16text.php>

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi.

KAPUS, Jernej, MORAVEC, Tadeja, LOMAX, Mitch. Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners = Vpliv položaja glave med prsnim na plavalno zmogljivost predšolskih začetnikov. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2018, letn. 24, št. 2, str. 17-27, ilustr. <https://www.kinsi.si/en/current-issue/2018101823305072>.



UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., KAPUS, Jernej, MCDONNELL, Adam, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation during hypoxic exercise in children and adults. *Frontiers in physiology*. 2019, vol. 10, str- 1385-1-1285-12. ISSN 1664-042X. DOI: 10.3389/fphys.2019.01385.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, WEBB, Samuel, UŠAJ, Anton. The effect of inspiratory muscle fatigue on acidbase status and performance during race-paced middle-distance swimming. *Journal of sports sciences*. 2019, vol. 37, iss. 13, str. 1499-1505, ilustr. ISSN 1466-447X.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574250>, DOI: 10.1080/02640414.2019.1574250.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, BROWN, Peter, FAGHY, M. Impact of weekly swimming training distance on the ergogenicity of inspiratory muscle training in well trained youth swimmers. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact\\_of\\_Weekly\\_Swimming\\_Training\\_Distance\\_on\\_The.95637.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact_of_Weekly_Swimming_Training_Distance_on_The.95637.aspx), doi: 10.1519/JSC.0000000000002375.

# PLAVANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Plavanje
<b>Course title:</b>	Swimming
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045364
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1184

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Boro Štrumbelj, izr. prof. dr. Jernej Kapus

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Predmet Plavanje A v 3. letniku študija na smeri Športno treniranje je predmet Plavanje 4.	
--	--

### Vsebina:

1. Vrednosti znanja plavanja za človeka
2. Definicija plavanja v povezavi s ostalimi plavalnimi športi
3. Zgodovinski razvoj tekmovalnega plavanja pri nas in v svetu
4. Zgodovina kopališč
5. Organizacija plavalnih društev, Plavalne zveze Slovenije, LEN in FINE
6. Organizacija in upravljanje športnih organizacij
7. Organizacija plavalnega tekmovanja, propozicije in tekmovalna pravila
8. Tekmovalna šola plavanja (učno vzgojni proces)
9. Dolgoročna usmerjenost vadbenega procesa mlajših starostnih kategorij plavalcev
10. Osnove funkcionalne anatomije v plavanju in osnove sestave telesa
11. Hidrodinamika in biomehanika plavanja

### Content (Syllabus outline):

1. The values of swimming knowledge for humans
2. Definition of swimming
1. History of competitive swimming
1. Historical development of swimming pools
2. Organization of swimming clubs, SSA, LEN and FINA
1. Organization and management of sport organizations
2. Organization of swimming competition, propositions and swimming rules
3. Competition swimming school (learning process)
4. Long term athlete development in swimming

<p>12. Tekmovalne plavalne tehnike, tekmovalni obrati in tekmovalni štartni skoki, štafetne predaje. Značilnosti tekmovalnih plavalnih tehnik: prostorske (položaj telesa v vodi, smer gibanja posameznih delov telesa, dolžina zaveslaja), časovne (trajanje, tempo, ritem), prostorsko časovne (hitrost, pospeševanje, pojemanje), dinamične (maksimalna sila, sila aktivnega upora, ocena učinkovitosti med močjo in tehniko), kinematične (preplavana pot, hitrost, pospešek)</p> <p>13. Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni</p> <p>14. Izpopolnjevanje tehnike plavanja z rekviziti in pripomočki</p> <p>15. Dejavniki uspešnosti športnika plavalca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morfološke razsežnosti</li> <li>• Gibalne sposobnosti</li> <li>• Funkcionalne razsežnosti (bioenergetski potenciali, kisikov dolg in anaerobna kapaciteta, poraba kisika in aerobna kapaciteta, kazalci za določanje intenzivnosti napora (srčni utrip, laktat, pH), transportni sistemi (dihalni, srčnožilni, krvni) med plavanjem)</li> </ul> <p>1. Zdravstveno stanje (anamneza, klinični pregled (glava in vrat, prsni koš, trebušni organi, koža in periferno žilje, ortopedski status), specialistični pregled (otorinolaringolog, otolog, stomatolog), laboratorijski biokemični pregled (kri, urin))</p> <p>2. Načrtovanje, izvedba, nadzor in ocenjevanje uspešnosti plavalne vadbe</p> <p>3. Osnove pridobivanja energije pri telesnem naporu med plavanjem</p> <p>4. Vadba, metodika in načini treniranja plavalcev:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiziranje procesa športne vadbe</li> <li>• Periodizacija, ciklizacija in načrtovanje</li> <li>• Sestava plavalnega treninga</li> <li>• Vadbeni principi</li> <li>• Vadba za razvoj moči in gibljivosti pri plavalni vadbi</li> <li>• Vadba za razvoj hitrosti pri plavalni vadbi</li> <li>• Vadba za razvoj vzdržljivosti pri plavalni vadbi</li> <li>• Vadba za razvoj hitrostne vzdržljivosti pri plavalni vadbi</li> <li>• Zoževanje ali tapering</li> <li>• Višinska vadba plavalcev</li> <li>• Vadba plavalcev na suhem</li> </ul> <p>1. Priprava na tekmovanja, plavalna strategija in taktika</p> <p>2. Metode spremljanja učinkov trenažnega procesa v plavanju (laktatni testi in drugi testi)</p> <p>3. Pisanje trenerjevega dnevnika dela (evidence, okvirni letni načrt, izvedba testiranj, meritev in ocenjevanj vadečih, vadbene priprave, analize tekem in tekmovalne sezone)</p> <p>4. Pretreniranost v plavanju</p> <p>5. Psihološke in sociološke razsežnosti plavalca (vrednostni sistem, motivi)</p> <p>6. Prehrana plavalcev, doping</p>	<p>1. Basics of functional anatomy in swimming and basics of human morphology</p> <p>2. Hydrodynamics and biomechanics of swimming</p> <p>3. Competition swimming techniques, turns and competitive start techniques, relay. Characteristics of competitive swimming techniques: spatial (position of body in water, direction of movement of individual parts of body, length of glide), temporal (duration, pace, rhythm), space-time (speed, acceleration, deceleration), dynamic (maximum force, active resistance force, evaluation efficiency between power and technique), kinematic (path, speed, acceleration)</p> <p>1. Methods of teaching swimming techniques at the advanced and competitive levels</p> <p>2. Use of swimming aids for technique improvement</p> <p>3. Factors that related to swimming success:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morphological abilities</li> <li>• Motoric abilities</li> <li>• Functional dimensions (bioenergetic potentials, oxygen long and anaerobic capacity, oxygen consumption and aerobic capacity, indicators for determining the intensity of effort (heart rate, lactate, pH), transport systems (respiratory, cardiovascular, blood) while swimming)</li> </ul> <p>1. Health status (history, clinical examination (head and neck, chest, abdominal organs, skin and peripheral vessels, orthopedic status), specialist examination (otolaryngologist, otologist, dentist), laboratory biochemical examination (blood, urine))</p> <p>1. Planning, implementation, monitoring and evaluation of swimming training performance</p> <p>2. The basics of gaining energy from physical exertion while swimming</p> <p>3. Swimming training, methodology and methods of training for swimmers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizing the process of sports training</li> <li>- Periodization, cyclization and planning</li> <li>- Composition of swimming training</li> <li>- Training principles</li> <li>- Exercise for developing strength and agility in swimming exercise</li> <li>- Exercise for developing speed in swimming training</li> <li>- Exercise for developing endurance in swimming training</li> <li>- Exercise for developing speed endurance in swimming training</li> <li>- Tapering</li> <li>- Altitude training for swimmers</li> <li>- Swimmers training in gym</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Vloga panožnega tima v treningu plavalcev</li> <li>8. Vadba invalidov v plavanju</li> <li>9. Vadba senirojev v plavanju</li> <li>10. Znanstveno raziskovalno delo pri nas in v svetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Preparation for the competition, race strategy and tactics</li> <li>5. Methods for the evaluation of training process in swimming (lactate tests and other tests)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Coach diary - writing a coach's work diary (records, indicative annual plan, conducting tests, measurements and evaluations of trainees, training preparation, race analysis and analysis of competitive seasons)</li> <li>2. Overtraining in swimming</li> <li>3. Psychological and sociological dimensions of the swimmer (value system, motives)</li> <li>4. Nutrition of the swimmers, doping</li> <li>5. Role of supporting team in training of the swimmers</li> <li>6. Training for swimmers with disability</li> <li>7. Training for senior swimmers</li> <li>8. Scientific research work in swimming in our country and in the world</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Bednarik, J. (1991). <i>Zavirano plavanje kot instrument za določanje biomehanskih parametrov in njihova povezanost z uspešnostjo v plavanju</i>. Doktorsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.</li> <li>2. Colwin, C.,M. (1998). <i>Plivanje za 21. stolječe</i>. Zagreb: Gopal.</li> <li>3. Counsilman, J. (1969). <i>The Science of Swimming</i>. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.</li> <li>4. Kapus, V., Jošt, B., (ur.). (1995). <i>Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>5. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). <i>Plavanje, Učenje</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>6. Keskinen, K., Komi, P., Hollander, P. (ed.). (1999). <i>Biomechanics and Medicine in Swimming VIII</i>. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Department of Biology of Physical Activity.</li> <li>7. Maglischo, W. E. (2003). <i>Swimming fastest</i>. Paolo Alto: Mayfield.</li> <li>8. Olbrecht, J. (2000). <i>The science of Winning</i>. Overijse: Olbrecht@Hotmail.com.</li> <li>9. Troup, J. (1989, 1990, 1991). <i>Studies by the International Center for Aquatic Research</i>. Colorado Springs: United States Swimming Press.</li> <li>10. Wilkie, D., Juba, K. (1986). <i>The Handbook of Swimming</i>. London: Pelham Books.</li> <li>11. Kapus, V. in sodelavci (2001). <i>Plavanje, Učenje in osnove biomehanike</i></li> <li>12. Kapus, V. in sodelavci (2002). <i>Plavanje, Učenje</i></li> <li>13. Kapus, V. in sodelavci (2004). <i>Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč</i></li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje vseh programov vadbe plavanja in ostalih plavalnih dejavnosti v plavalnem društvu in skozi celoten šolski sistem

### Objectives and competences:

Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of all programs of swimming training and other programs of water activities in swimming clubs and through the overall educational system.

### Predvideni študijski rezultati:

Študentje bodo s predmetom opravili plavalni del usposabljanja za pridobitev naziva Strokovni sodelavec 2-športno treniranje-plavanje (trener plavanja), ki ga podeljuje Plavalna zveza Slovenije.  
**Znanje in razumevanje:**

### Intended learning outcomes:

Students will also complete the course of vocational training for the title of Expert Associate 2-Sport Coaching-Swimming (Swim Coach), awarded by the Swimming Federation of Slovenia.  
**Knowledge and understanding**

<p>Znajo delovati kot trener vseh starostnih kategorij. Znajo delovati v posameznih organih in dejavnostih v plavalnem društvu. Razumejo vlogo plavalnega društva pri delovanju in razvoju plavanja v Sloveniji. Razumejo temeljne zakonitosti upravljanja programa začetnega učenja plavanja ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učnovzgojnega procesa različnim starostnim skupinam učencev in vadbenim pogojem.</p> <p><b>Uporaba:</b> Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo in varno izvedbo programov začetnega učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja. Uporaba pridobljenih znanj je možna pri vadbi vseh starostnih kategorij plavalcev od najmlajših do elitnih plavalcev.</p> <p><b>Refleksija:</b> Znali bodo tudi ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa začetnega učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje. Znali bodo kritično ovrednotiti raven doseganja svojih pristojnosti na področju plavalne vadbe vseh starostnih kategorij. Na osnovi tega se bodo po potrebi dodatno strokovno izobraževali. Znali bodo tudi kritično ovrednotiti smotrnosti in učinkovitosti uporabljenih strategij strokovne organiziranosti društva, svetovanja, izbiranja plavalcev in plavalk, upravljanja vadbenega procesa za vse starostne kategorije ter reševanja sporov v odnosih med vaditeljem, igralci, (starši) in upravo.</p> <p><b>Prenosljive prednosti:</b> Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti. Osvojena znanja bodo študentom omogočila prenos izbranih strategij strokovnega delovanja v plavalnem društvu na sorodne dejavnosti</p>	<p>They know how to act as a coach of all age categories in swimming. They know how to work with individual athletes and activities within the swimming club. They understand the role of the swimming in society in the operation and development of swimming in Slovenia. They understand the basic principles of managing the initial swimming learning program and the strategies for adapting the goals, content, forms, methods and means of the educational process to different age groups of students and training conditions.</p> <p><b>Usage:</b> Use of acquired knowledge for organization and safe implementation of the programs of initial swimming learning in the pedagogical process, which is defined in the curricula of all levels of education. The use of acquired knowledge is possible in the practice of all age categories of swimmers from the beginners to elite swimmers.</p> <p><b>Reflection:</b> They will also be able to evaluate the strategies used to manage the initial swimming learning program in full-time sports instruction. They will be able to critically evaluate the level of achievement of their competences in the field of swimming training of all age categories. On this basis, they will receive additional professional training if necessary. They will also be able to critically evaluate the effectiveness and efficiency of the strategies used by the professional organization of the club, counseling, selection of swimmers and swimmers, managing the training process for all age categories and resolving disputes in the relationship between the trainer, players, (parents) and the administration.</p> <p><b>Transferable benefits:</b> The acquired knowledge will enable students to transfer selected strategies for selecting goals, content, forms, methods and resources, as well as managing the educational process to related educational activities. The acquired knowledge will enable students to transfer selected strategies of professional activity in the swimming society to related activities</p>
--	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b> predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, mentorska praksa</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b> lectures, seminar work, practical exercises, hospitation, tutorial work</p>
---	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
1. pisni in ustni izpiti	70,00 %	1. writing and oral exam
2. demonstracija tekmovalnih plavalnih tehnik tekmovalnih štartov in obratov ter štafetnih predaj,	10,00 %	2. demonstration of competition swimming techniques for competition starts and turns and relay races
3. opravljeni seminarski nalogi	10,00 %	3. two seminar papers

4. trenerjev dnevnik dela (poročilo o mentorski praksi)	10,00 %	4. trainer's work diary (report on mentoring practice)
---	---------	--

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, CALDERÓN, Carmen, BONITCH-GÓNGORA, Juan, TOMAŽIN, Katja, ŠTRUMBELJ, Boro, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The effect of an altitude training camp on swimming start time and loaded squat jump performance. *PLoS one*, ISSN 1932-6203, 2016, vol. 17, iss. 7
- ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVljević, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The influence of training with reduced breathing frequency in front crawl swimming during a maximal 200 metres front crawl performance. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2005, letn. 11, št. 2, str. 17-24. [COBISS.SI-ID [2641073](#)]
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *JSSM (Online)*, march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, [COBISS.SI-ID [3247025](#)]
- GARCÍA RAMOS, Amador, TOMAŽIN, Katja, FERICHE, Belén, STROJNIK, Vojko, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. The relationship between the lower-body muscular profile and swimming start performance. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 157-165
- GARCÍA RAMOS, Amador, FERICHE, Belén, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, STROJNIK, Vojko, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Relationship between different push-off variables and start performance in experienced swimmers. *European journal of sport science : EJSS*, ISSN 1536-7290, 2015, iss. 8, p. 687-695
- KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, JURAK, Gregor, ŠAJBER, Dorica, VUTE, Rajko, BEDNARIK, Jakob, KAPUS, Matej, ČERMAK, Vlado (2002adoS, M. 14, no. 1, str. 13-18.). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6016-83-0)
- KAPUS, Venceslav, FÄNRICH, Renato, ZAVŠEK, Gregor, HUGON, Možina, VLAHOVIĆ, Dušan, RPUŠ, Arijan, JAVORNIK, Tomaž, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor, KAPUS, Jernej (2004). *Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6405-82-9)
- KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168
- ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Breathing frequency patterns during submaximal and maximal front crawl swim with and without a respiratory valve = Obrasci frekvencije disanja tijekom submaksimalnog plivanja kralom s ventilom za disanje i brez njega. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*,
- KUGOVNIK, Otmar, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Assessing the active drag in swimming using the kinematic and dynamic parameters. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998.

# PLAVANJE 1 Z OSNOVAMI REŠEVANJA IZ VODE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode
<b>Course title:</b>	Swimming 1 with basics of water rescue technique
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077441
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	985

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Jernej Kapus

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 1. letnik študijskega programa Športna vzgoja.

### Vsebina:

- Opredelitev in pomen plavanja
- Metodika učenja plavanja
- Pravilna izvedba in napake, ki se pojavljajo pri plavalnih tehnikah na osnovni (kravl, prsno in hrbtno) in nadaljevalni (pri eni izbrani) ravni, pri nadvodnih obratih in pri osnovnemu skok na noge in na glavo v vodo (zelena polja)
- Nesreče pri dejavnostih v vodi in ob njej ter naša/učiteljeva odgovornost
- Utapljanje in reševanje iz vode
- Aktivna varnost pri izvedbi programov začetnega učenja plavanja v bazenskih kopališčih, postopki reševanja iz vod, osnove potapljanja na dih in plavanja pod vodo (rdeča polja).
- Didaktični model učenja plavanja
- Načrtovanje učenja plavanja

### Content (Syllabus outline):

- Definition of swimming and its meaning for child development and as important factor in the context of society
- Methods used for swimming skills achievements (water adaptation teaching swimming technique)
- Ideal for of movement at swimming technique on basic (front crawl, breast stroke, back stroke) and advanced level (one selected), head out turns and basic head first diving
- Drowning accidents and teacher's responsibility
- Water rescue techniques for swimming pools
- Didactic model of swimming teaching (pupil, swimming teacher, conditions for teaching)
- Planning the swimming learning programme
- Realisation of swimming lesson
- Evaluating the swimming knowledge and abilities

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izvedba učenja plavanja</li> <li>• Načrtovanje in izvedba programa skokov v vodo</li> <li>• Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> <li>• Osnove biomehanike plavanja, plavalnih tehnik in skoka na glavo v vodo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• System of swimming education in Slovenia</li> <li>• Basic biomechanics principles of swimming</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje.</li> <li>2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč.</li> <li>3. Plavanje in plavalne dejavnosti. (2009). Šport 57 (1-2), 1-58.</li> <li>4. Kapus, J., Štirn, I. (2017). Osebno reševanje iz vode s tubo. Šport,65,1/2, 59-62.</li> <li>5. Kapus, J. (2019). OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO.</li> <li>6. Spletni strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja</li> <li>7. Spletna stran Reševanje iz vode, prikazi različnih načinov reševanja</li> <li>8. Spletna stran Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> <li>9. Spletna stran s posnetki vaj in pomožnih nalog za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti Spletna stran Priročnik z razlago Meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> <li>10. Spletna stran Priročnik z razlago Meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov učenja plavanja.</p> <p>Cilji in kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo poznali metodiko učenja plavanja.</li> <li>• Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu vrtcev, osnovnih in srednjih šol.</li> <li>• Bodo razumeli uveljavljena merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti.</li> <li>• Bodo razumeli pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih.</li> <li>• Bodo poznali vzroke, potek in posledice nesreč v vodi in razumeli učiteljevo odgovornost pri tem.</li> <li>• Bodo poznali osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of programmes for basic swimming learning. Students will understand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The methods for basic swimming learning</li> <li>• The swimming programmes in kindergarten, primary and secondary school.</li> <li>• The rating scale for evaluation of (non)swimmers knowledge and swimming ability</li> <li>• The reason for drowning accidents, its consequences and teacher's responsibility</li> <li>• The importance of providing safety programs, swimming in swimming pools.</li> <li>• The process of drowning and water rescue techniques</li> </ul>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Študentje bodo s predmetom opravili plavalni del usposabljanja za pridobitev naziva Strokovni sodelavec 1-športno treniranje-plavanje (učitelj plavanja), ki ga podeljuje Plavalna zveza Slovenije. To pomeni, da bodo po končni pridobitvi naziva usposobljeni za samostojno poučevanje plavanja neplavalcev in plavalcev.</p> <p><b>Znanje in razumevanje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študentje bodo znali načrtovati in varno izvesti programe učenja plavanja pri pedagoškem procesu. Pri tem znajo tudi oceniti napredek učenca.</li> <li>• Študentje bodo znali zagotoviti aktivno varnost pri izvedbi programov učenja plavanja in ustrezno posredovati v slučaju nevarnosti.</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p><b>Knowledge and understanding</b></p> <p>The students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes of basic swimming learning, which are part of school curriculum</p>
---	---



<p><b>Uporaba</b> Pridobljeno znanje bo študentom v pomoč pri organizaciji in varni izvedbi programov učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja.</p> <p><b>Refleksija</b> Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje.</p> <p><b>Prenosljive prednosti</b> Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti.</p>	
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> predavanja, vaje	<b>Learning and teaching methods:</b> Lectures, practical exercises
---	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Teoretični izpit je pisen. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	70,00 %	written exam marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Ocena izpolnjenega delovnega zvezka OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	10,00 %	notebook marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Praktični del izpita je sestavljen iz: • prikazov treh plavalnih tehnik na osnovni ravni in ene poljubne na nadaljevalni ravni, šestih postopkov reševanja in enega plavanja pod vodo (preizkuse se vrednoti le z dvema ocenama, opravi in ni opravi), • plavanja 400 metrov prosto (preizkus se glede na dosežen čas vrednoti s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer bo ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne).	20,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstration of swimming techniques at basic and advanced level</li> <li>• demonstration of rescue techniques</li> <li>• swimming 400 freestyle</li> </ul>

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<p>KAPUS, Jernej, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636, tabele, graf. prikazi. <a href="https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376">https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376</a>, doi: 10.1055/s-0043-109376.</p> <p>KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAJČ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. The Journal of sports medicine and physical fitness, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170, tabeli, graf. prikazi. <a href="http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150">http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150</a>.</p> <p>KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue</p>
---

3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. <http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php>,  
<http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf>.

KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. <http://www.jssm.org/vol7/n1/16/v7n1-16text.php>

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi.

KAPUS, Jernej, MORAVEC, Tadeja, LOMAX, Mitch. Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners = Vpliv položaja glave med prsnim na plavalno zmogljivost predšolskih začetnikov. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2018, letn. 24, št. 2, str. 17-27, ilustr. <https://www.kinsi.si/en/current-issue/2018101823305072>.

UŠAJ, Anton, MEKJAVIČ, Igor B., KAPUS, Jernej, MCDONNELL, Adam, JAKI MEKJAVIČ, Polona, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation during hypoxic exercise in children and adults. *Frontiers in physiology*. 2019, vol. 10, str- 1385-1-1285-12. ISSN 1664-042X. DOI: 10.3389/fphys.2019.01385.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, WEBB, Samuel, UŠAJ, Anton. The effect of inspiratory muscle fatigue on acidbase status and performance during race-paced middle-distance swimming. *Journal of sports sciences*. 2019, vol. 37, iss. 13, str. 1499-1505, ilustr. ISSN 1466-447X.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574250>, DOI: 10.1080/02640414.2019.1574250.

LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, BROWN, Peter, FAGHY, M. Impact of weekly swimming training distance on the ergogenicity of inspiratory muscle training in well trained youth swimmers. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact\\_of\\_Weekly\\_Swimming\\_Training\\_Distance\\_on\\_The.95637.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact_of_Weekly_Swimming_Training_Distance_on_The.95637.aspx), doi: 10.1519/JSC.0000000000002375.

# PLES

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Ples
<b>Course title:</b>	Dancing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045302
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1068

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.	Enrollment in 1st year of program Sports training.

<p><b>Vsebina:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PLES (19KT)</b></li> <li>• vključuje poznavanje in nadgradnjo različnih plesnih zvrsti, ki so tako del splošne izobrazbe, kot tudi kulturna dediščina našega naroda, prav tako pa so vsebine uporabne za športnorekreativne programe po plesnih šolah, društvih in drugih športnih organizacijah.</li> <li>• <b>Teoretične vsebine</b> zajemajo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vpetost plesa v kulturo, umetnost in šport</li> <li>• Oris plesnih zvrsti; zgodovinski razvoj v svetu in pri nas</li> <li>• plesno gibanje, plesna tehnika: osnovni pojmi in definicije (prostor, čas, dinamika), povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji</li> <li>• otrok in ples (vključenost plesa v učne načrte ŠŠV, izbirne vsebine, obšolska dejavnost, šolska športna tekmovanja)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Content (Syllabus outline):</b></p> <p><b>DANCE (19KT)</b></p> <p>It includes knowledge and upgrading of different dance genres that are part of general education, as well as the cultural heritage of our nation, and are also representing useful content for sports and recreational programs in dance schools, clubs and other sports organizations.</p>
---	---

- značilnosti različnih plesnih zvrsti
- Ples povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji
- Vpliv plesa na gibalne, funkcionalne, miselne sposobnosti, osebnostne, vedenjske lastnosti, čustvovanje, medsebojne odnose, na zdravje itd.
- Način organizacije tekmovanj, nastopov, tekmovalna in sodniška pravila
- metode in merski instrumenti za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno plesanje
- Organiziranost na tekmovalnem, kulturnem, umetniškem plesnem področju (pravila, vrste in načini tekmovanj, sojenje, vpetost v slovenske, evropske in svetovne plesne organizacije, kulturne in umetniške prireditve)
- Usmerjanje in izbiranje (selekcija mladih plesalcev, usmerjanje v različne plesne zvrsti, modeliranje plesnih skupin)
- Upravljanje procesa treniranja v športnem plesu in v drugih plesnih zvrsteh (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za trening, lik trenerja, vodje skupine, koreografa).
- Vloga raziskovalnega dela v plesu (trendi znanstvenoraziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; izsledki izbranih raziskav, načrtovanje raziskovalnega dela v plesu, postopki merjenja in znanstveno-raziskovalna tehnologija)
- Vsestranska priprava plesalcev (osnovna in specialna priprava – telesna, tehnična, taktična; obremenitev na treningih in tekmah; načrtovanje priprave ciklizacija, metode in sredstva za razvoj različnih telesnih, psihičnih, ustvarjalnih in drugih sposobnosti; motivacija; socialni odnosi – pravila obnašanja in sodelovanja; merjenje ravni sposobnosti in analiza izidov, preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana).
- plesna tehnika in trendi v razvoju tehnike v posameznih plesnih zvrsteh.
- uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.
- seznanjanje z dinamiko odnosov v plesnih skupinah in ustvarjanje lika plesnega pedagoga oz. trenerja,
- Ustvarjalni procesi v plesu (koreografija, nastanek plesne sestave, predstave; estetika, pomen scenografije)

**Praktična znanja** temeljijo na spoznavanju in osvajanju plesne motorike (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanju metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• družabni ples svetovni plesni program za različne starostne stopnje</li> <li>• otroški plesi</li> <li>• moderne tekmovalne plesne zvrsti (jazz, hiphop, pop, latino)</li> <li>• sodobni ples (ustvarjanje z gibom, z ritmom, s soplesalci)</li> <li>• ples in zdravje – preventiva, kurativa, terapija v šoli</li> <li>• scenski ples (balet, sodobni ples, modern)</li> <li>• metode in tehnike sproščanja, joga</li> <li>• poglobljeno znanje plesne motorike (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanje metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh:</li> <li>• športni ples – (ST in LA –za različne tekmovalne razrede, RNR , MTP)</li> <li>• balet (nadgradnja klasičnega baleta in jazza)</li> <li>• popularne plesne zvrsti</li> <li>• sodobni ples različne plesne tehnike, koreografija, lastni plesni izraz</li> <li>• joga, pilates in druge tehnike specialne plesne priprave</li> </ul>	
---	--

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMBROŽ, Tomaž, ZAGORC, Meta, KOCBEK, Rudi. <i>Svetovni plesni program</i>. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, 2004. 79 str., tabele, ilustr. ISBN 961-91466-0-3. [COBISS.SI-ID <a href="#">215777536</a>]</li> <li>• ZAGORC, Meta, BERTONCELJ, Majda, PETROVIĆ, Sergej, LOVŠE PEPELNAK, Nataša. <i>Ples v sodobni šoli : prvo triletje I</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2006. 131 str., ilustr. ISBN 961-6583-10-7. [COBISS.SI-ID 226251776]</li> <li>• ZAGORC, Meta, KANDUČ ZUPANČIČ, Nastja. <i>Model treninga jazz plesalcev</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 203 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-92-3. [COBISS.SI-ID 250452480]</li> <li>• ZAGORC, Meta, KOVAČ, Marjeta (avtor, drugo), KROFLIČ, Breda, KOS, Neja. <i>Cilji šolske športne vzgoje, Ples : 17-19 let 15-17 let 12-15 let 9-12 let 6-9 let, (Projekt Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji)</i>. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, 1994. 57 str. [COBISS.SI-ID 804529]</li> <li>• ZAGORC, Meta, PETROVIĆ, Sergej, MILADINOVA, Ana. <i>Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev, (Slovenska šola plesa)</i>. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, cop. 2005. 134 str., ilustr. ISBN 961-91466-1-1. [COBISS.SI-ID 217667328]</li> <li>• ZAGORC, Meta, ŠTRAUS, Smilja (urednik). <i>Ples : družabnost, šport, umetnost</i>. Ljubljana: Domus, 2001. 126 str., ilustr. ISBN 961-6170-81-3. [COBISS.SI-ID <a href="#">114681600</a>]</li> <li>• ZAGORC, Meta. <i>Družabni in športni ples</i>. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije, 2000. 146 str., ilustr. ISBN 961-6016-72-5. [COBISS.SI-ID 106116608]</li> <li>• ZAGORC, Meta. <i>Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006 [i. e.] 2007. 169 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-55-8. [COBISS.SI-ID 237987840]</li> <li>• ZALETEL, Petra, TUŠAK, Matej, ZAGORC, Meta. <i>Plesalec - športnik in umetnik : znanstvena monografija</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport: Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS, 2006. 217 str., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6583-30-5. [COBISS.SI-ID <a href="#">231990016</a>]</li> <li>• ZALETEL, Petra. <i>Vpliv 45-urnega programa predmeta ples na morfološki status in samopodobo študentov Fakultete za šport. Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 141-147, ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4608433</a>]</li> </ul>
--

Cilji in kompetence:

Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanjanje študentov z osnovnimi prvinami različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov v vseh triletnih osnovnih šol in srednjih šol (družabni ples, ljudski ples, popularne plesne zvrsti, starinski ples, sodobni ples)</li> <li>• Naučiti študente osnovnih plesnih prvin v posameznih plesnih zvrsteh in jim omogočiti specifična znanja v posameznih zvrsteh do stopnje, da bodo učenci lahko tekmovali ali nastopali na šolski prireditvi</li> <li>• Seznaniti študente s temeljnimi pravili v športnem plesu ter osnovami sojenja za potrebe šolskih tekmovanj</li> <li>• Usposobiti študente za učinkovito načrtovanje, vodenje vadbenega procesa plesa pri rednem pouku v osnovnih in srednjih šolah.</li> <li>• Usposobiti študente za uspešno ocenjevanje plesnih spretnosti in znanj</li> <li>• Predmetno specifične kompetence: ustvariti take pogoje dela, da bo zagotovljeno samostojno, ustvarjalno delo in umetniški pristop, predvsem pa pravilno in učinkovito poučevanje plesa</li> <li>• ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti</li> <li>• naučiti študente plesnih prvin ter njihovih povezav v posameznih plesnih zvrsteh in jim omogočiti specifična tehnična znanja do stopnje, da bodo tako otroci, mladostniki, odrasli in seniorji lahko tekmovali v sistemu tekmovanj Plesne zveze Slovenije oz. nastopali pod okriljem JSKD</li> <li>• usposobiti študente za izvajanje izbiranja obetavnih plesalcev in plesalk in njihovo usmerjanje v ustrezne plesne zvrsti</li> <li>• usposobiti študente za načrtovanje, izvajanje in nadzorovanje vadbenega procesa za različne starostne kategorije</li> <li>• usposobiti študenta za organiziranje strokovnega ali svetovalnega dela v plesnih klubih, šolah, društvih, ali državnih reprezentancah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students learn the basic elements of different dance genres, which are an integral part of the curriculum in all three years of primary schools and secondary schools (ballroom dancing, folk dance, popular dance genres, old fashioned dance, contemporary dance)</li> <li>• to introduce students basic elements of dance in various dance disciplines and enable them to specific knowledge in various disciplines to the extent that students will be competing or performing at dance events</li> <li>• to acquaint students with the basic rules in sports and dance basics of judging for the needs of small dance competitions</li> <li>• to train students for effective planning, management training process in regular dance classes</li> <li>• to train students for a successful evaluation of dance skills</li> <li>• Subjectspecific competencies: to create such working conditions that will ensure independent, creative work and artistic approach, in particular the proper and effective dance teaching</li> <li>• maintaining and developing cultural tradition, cultivate a positive attitude to dance as sport and art</li> <li>• teach students dance elements and their connections in the individual dance disciplines and enable them to specific technical skills to a level that all children, adolescents, adults and seniors could compete in a system of competitions of Dance Association of Slovenia</li> <li>• to enable the students to carry out the selection of promising dancers</li> <li>• enable students to design, implement and monitor the training process for different age categories</li> <li>• enable students to organize professional or advisory work in dance clubs, schools, clubs or the national team</li> </ul>
---	--

### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- teoretično in praktično znanje osnovnih prvin različnih plesnih zvrsti (otroški plesi, družabni plesi, moderni tekmovalni plesi jazz, hip-hop, pop, latino ter ustvarjanje v gibanju)
- poznavanje izbirnih vsebin in športnointeresnih dejavnosti v šolah, v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih.
- naučiti se ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa.
- biti usposobljen za načrtovanje, izvedbo in evalvacijo trenažnega procesa v plesu
- naučiti se organizirati plesna tekmovanja in prireditve

### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- Theoretical and practical knowledge of basic elements of different dance disciplines (children's dances, social dances, modern competitive dance jazz, hip-hop, pop, latino, and creativity in movement)
- Knowledge of specific dance contents in sport activities in schools, clubs, dance schools, recreational and health and. rehabilitation centers.
- Learn how to preserve and develop cultural traditions, cultivate a positive attitude to dancing as a sport and the arts, and quality leisure time.
- be capable of planning, implementation and evaluation of training process in dance
- learn how to organize dance competitions and events

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, nastopi, skupinsko delo, pedagoška praksa, ipd.	Lectures, seminars, exercise, practical, performances, group work, teaching practice, etc.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
- demonstracija praktičnega znanja - teoretični pisni izpit - seminar - študijska angažiranost		- demonstration of practical knowledge - written exam - seminar - study effectiveness

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

##### dr. PETRA ZALETEL

Na Fakulteti za šport je diplomirala leta 1995, magistrirala 1998 in doktorirala leta 2002. Njena bibliografija obsega preko 212 bibliografskih enot. Njeno raziskovalno delo obsega raziskovanje na področju plesa in aerobike (morfološke in motorične dimenzije plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti, njihove psihološke dimenzije - osebnostna in motivacijska struktura plesalcev, vrednote, samopodoba in medosebni odnosi v športnem plesu. V zadnjem času večjo pozornost posveča analizi obremenitev v plesu, ter uporabi substanc v športu. Na področju aerobike je preučevala fiziološke in psihološke dimenzije ter naredila pregled raziskav na tem področju. V letih 2001 do 2007 je sodelovala v dveh raziskovalnih projektih nosilca dr. Mateja Tuška: Razvoj in dejavniki športne identitete in uspešnost v športu ter Psihološke značilnosti in stili vodenja v slovenskem športu. Zaletelova je prvi avtor štirih znanstvenih monografij, soavtor štirih delov monografij ter prvi oz. vodilni avtor osemnajstih znanstvenih člankov, od tega šestih objavljenih v tujini. Je tudi soavtorica osmih učbenikov in študijskih gradiv ter 80 strokovnih člankov.

Zaletelova že od leta 1995 poučuje na Fakulteti za šport pri osnovnem in izbirnem predmetu Ples in pri izbirnem predmetu Aerobika in fitnes, predavala pa je tudi pri predmetu Osnovna motorika ter kondicijsko treniranje (VŠŠ). Od leta 2012 je nosilka treh predmetov na Sveučilištu v Mostarju (FMPOZ), v letih 2000 do 2006 pa je predavala tudi na višji trenerski smeri na Kineziološki fakulteti v Zagrebu. Je soustvarjalka učnih programov za izobraževanje strokovnih amaterskih kadrov v športu – vaditeljev, inštruktorjev in trenerjev aerobike (preko GZS) oz skupinske vadbe (preko FZS) in vodilni predavatelj na tem programu, sodeluje pri seminarjih permanentnega izobraževanja (na področju plesa, aerobike, fitnesa, stretchinga in sproščanja). Prav tako je redna predavateljica na licenčnih seminarjih Plesne zveze Slovenije, Gimnastične zveze Slovenije in Fitnes zveze Slovenije.

Predava na seminarju Zdrava prehrana – medicina sedanjosti in prihodnosti od leta 2010 naprej, ki ga vsako leto organizira Slovensko osteološko društvo. Prav tako predava od leta 2011 naprej vsako leto na športni vzgoji na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani.

Zaletelova je organizatorica mnogih Mednarodnih dni aerobike ter koreografinja preko 50-tih koreografij za javne nastope. Vrsto let je že članica strokovnih odborov za ples (pri PZS) in aerobiko (GZS, FZS).

#### Najpomembnejša dela:

- ZALETEL, Petra, FURJANMANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3645873]
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 03506134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>. [COBISS.SI-ID 4351921]
- ZALETEL, Petra, TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej, ZAGORC, Meta. Analysis of differences in the selfconcept of sport dancers compared to other top-level athletes and non-athletes of both genders = Analiza razlik v samopodobi plesalk in plesalcev športnega plesa ter primerjava z drugimi športniki in nešportniki obeh spolov. *Kinesiologia Slovenica (Print)*. [Print ed.], 2005, letn. 11, št. 2, str. 89104. ISSN 1318-2269. [COBISS.SI-ID 2642353]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIC, Goran, JAMES, Nic, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. A timemotion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system = Analiza gibanja plesalk in plesalcev v standardnih plesih z uporabo sledilnega sistema. *Kinesiologia Slovenica (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 4656. ISSN 1318-2269. [COBISS.SI-ID 4046001]

- ZALETEL, Petra, TUŠAK, Matej, TUŠAK, Maks, ZAGORC, Meta. Pomen medsebojnih odnosov v športnem plesu. *Anthropos*, letn. 36, št. 1/4, str. 7388. ISSN 0587-5161, 2004, [COBISS.SI-ID [4986910](#)]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. Analiza obremenitve plesnih parov pri izbranih standardnih in latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT = Analysis of dance couples` loading during selected ballroom and LatinAmerican dances using the SAGIT tracking system. *Šport (Ljublj.)*, 2010, let. 58, št. 3/4, str. 8591. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [3955121](#)]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. Analiza obremenitve plesnih parov v latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 188192. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4149425](#)]
- ZALETEL, Petra, JARC ŠIFRAR, Tina, ZAGORC, Meta. Razlike v samopodobi plesalcev športnikov, rekreativcev in nešportnikov. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 6670. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4143793](#)] (P in V)
- JARC ŠIFRAR, Tina, RAHLE, Valerija, ZALETEL, Petra, ZAGORC, Meta. Gibalne sposobnosti plesalcev standardnih plesov. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 145150. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057265](#)]
- JARC ŠIFRAR, Tina, ZALETEL, Petra, SOJAR VOGLAR, Bor, ZAGORC, Meta. Vpliv motoričnih in morfoloških spremenljivk na kriterij uspešnosti športnih plesalcev. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 139144. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057009](#)]
- ZALETEL, Petra, ZAGORC, Meta. Osebnostne lastnosti plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 168174. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057521](#)]
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 8791. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4359089](#)]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Matej, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of threemonth long weight loss programme on overweight women. *Acta Kinesiologica*, 2014, vol.8(1), str. 1520. e-ISSN: 1840-3700, p-ISSN: 1840-2976. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]
- ZALETEL, Petra. Primerjava nekaterih telesnih in gibalnih dimenzij vrhunskih plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport (Ljublj.)*, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 118124. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4607665](#)].
- ZALETEL, Petra. Vpliv 45urnega programa predmeta ples na samopodobo in na nekatere telesne dimenzije študentov Fakultete za šport. *Šport (Ljublj.)*, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 141147. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4608433](#)].
- ŠIFRAR, Tina, ZALETEL, Petra. The influence of motor abilities and morphological characteristics on the performance of sport dancers. *Acta Kinesiologica*, 2014, vol.8(2). e-ISSN: 1840-3700, p-ISSN: 1840-2976.
- REBULA, Gregor, REBULA, Andrej, ZALETEL, Petra, SRDIĆ, Velibor, ZAGORC, Meta. Analiza intenziteta opterečenja i potrošnje energije kod plesača rekreativaca = The intensity of the physical load and energy expenditure analysis of participants of recreational dancing. *Sportske nauke i zdravlje*. [Tiskana izd.], dec. 2014, god. 3, br. 3, str. 110120. ISSN 2232-8211. [COBISS.SI-ID [4623537](#)]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Matej, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a threemonth long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 18402976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]
- ZALETEL, Petra. *Z gibanjem do zdravja; pomen gibanja in presnova hrane med telesno dejavnostjo : [vabljeni predavanja na 9. Funkcionalnem izobraževanju z učnimi delavnicami "Zdrava prehrana medicina sedanjosti in prihodnosti preprečevanje in zdravljenje sodobnih bolezni"*, Ljubljana, 11. - 12.4.2014]. Ljubljana: Slovensko osteološko društvo, 2014. [COBISS.SI-ID [4671921](#)]
- ZAGORC, Meta, ZALETEL, Petra, JERAM, Nina. Aerobika. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 158 str., ilustr. ISBN 978961-6583-26-8. [COBISS.SI-ID [231684096](#)]
- BERGOČ, Špela, ZAGORC, Meta, ZALETEL, Petra. Metode poučevanja v aerobiki. (Dopolnjena izd.). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 117 str., ilustr., tabele. ISBN 978961-6583-28-2. [COBISS.SI-ID [231736832](#)]
- ZALETEL, Petra, VERŠIČ, Šime, PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran. Toward (more) effective antidoping policy in sports: what should we target in antidoping efforts?. *Medicina dello sport*, ISSN 00257826, 2015, vol. 68, no. 3, str. 447-460, ilustr., tabele. <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicinadello-sport/article.php?cod=R26Y2015N03A0447>, <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicinadello-sport/issue.php?cod=R26Y2015N03>. [COBISS.SI-ID [4753585](#)]





# PLES

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Ples
<b>Course title:</b>	Dancing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076520
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1068

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Petra Zaletel

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Enrollment in 2nd year of program Sports training.

### Vsebina:

- **PLES (19KT)**
- vključuje poznavanje in nadgradnjo različnih plesnih zvrsti, ki so tako del splošne izobrazbe, kot tudi kulturna dediščina našega naroda, prav tako pa so vsebine uporabne za športnorekreativne programe po plesnih šolah, društvih in drugih športnih organizacijah.
- **Teoretične vsebine** zajemajo:
  - Vpetost plesa v kulturo, umetnost in šport
  - Oris plesnih zvrsti; zgodovinski razvoj v svetu in pri nas
  - plesno gibanje, plesna tehnika: osnovni pojmi in definicije (prostor, čas, dinamika), povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji
  - otrok in ples (vključenost plesa v učne načrte ŠŠV, izbirne vsebine, obšolska dejavnost, šolska športna tekmovanja)

### Content (Syllabus outline):

**DANCE (19KT)**  
It includes knowledge and upgrading of different dance genres that are part of general education, as well as the cultural heritage of our nation, and are also representing useful content for sports and recreational programs in dance schools, clubs and other sports organizations.

- značilnosti različnih plesnih zvrsti
- Ples povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji
- Vpliv plesa na gibalne, funkcionalne, miselne sposobnosti, osebnostne, vedenjske lastnosti, čustvovanje, medsebojne odnose, na zdravje itd.
- Način organizacije tekmovanj, nastopov, tekmovalna in sodniška pravila
- metode in merski instrumenti za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno plesanje
- Organiziranost na tekmovalnem, kulturnem, umetniškem plesnem področju (pravila, vrste in načini tekmovanj, sojenje, vpetost v slovenske, evropske in svetovne plesne organizacije, kulturne in umetniške prireditve)
- Usmerjanje in izbiranje (selekcija mladih plesalcev, usmerjanje v različne plesne zvrsti, modeliranje plesnih skupin)
- Upravljanje procesa treniranja v športnem plesu in v drugih plesnih zvrsteh (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za trening, lik trenerja, vodje skupine, koreografa).
- Vloga raziskovalnega dela v plesu (trendi znanstvenoraziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; izsledki izbranih raziskav, načrtovanje raziskovalnega dela v plesu, postopki merjenja in znanstveno-raziskovalna tehnologija)
- Vsestranska priprava plesalcev (osnovna in specialna priprava – telesna, tehnična, taktična; obremenitev na treningih in tekmah; načrtovanje priprave ciklizacija, metode in sredstva za razvoj različnih telesnih, psihičnih, ustvarjalnih in drugih sposobnosti; motivacija; socialni odnosi – pravila obnašanja in sodelovanja; merjenje ravni sposobnosti in analiza izidov, preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana).
- plesna tehnika in trendi v razvoju tehnike v posameznih plesnih zvrsteh.
- uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.
- seznanjanje z dinamiko odnosov v plesnih skupinah in ustvarjanje lika plesnega pedagoga oz. trenerja,
- Ustvarjalni procesi v plesu (koreografija, nastanek plesne sestave, predstave; estetika, pomen scenografije)

**Praktična znanja** temeljijo na spoznavanju in osvajanju plesne motorike (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanju metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• družabni ples svetovni plesni program za različne starostne stopnje</li> <li>• otroški plesi</li> <li>• moderne tekmovalne plesne zvrsti (jazz, hiphop, pop, latino)</li> <li>• sodobni ples (ustvarjanje z gibom, z ritmom, s soplesalci)</li> <li>• ples in zdravje – preventiva, kurativa, terapija v šoli</li> <li>• scenski ples (balet, sodobni ples, modern)</li> <li>• metode in tehnike sproščanja, joga</li> <li>• poglobljeno znanje plesne motorike (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanje metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh:</li> <li>• športni ples – (ST in LA –za različne tekmovalne razrede, RNR , MTP)</li> <li>• balet (nadgradnja klasičnega baleta in jazza)</li> <li>• popularne plesne zvrsti</li> <li>• sodobni ples različne plesne tehnike, koreografija, lastni plesni izraz</li> <li>• joga, pilates in druge tehnike specialne plesne priprave</li> </ul>	
---	--

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMBROŽ, Tomaž, ZAGORC, Meta, KOCBEK, Rudi. <i>Svetovni plesni program</i>. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, 2004. 79 str., tabele, ilustr. ISBN 961-91466-0-3. [COBISS.SI-ID <a href="#">215777536</a>]</li> <li>• ZAGORC, Meta, BERTONCELJ, Majda, PETROVIĆ, Sergej, LOVŠE PEPELNAK, Nataša. <i>Ples v sodobni šoli : prvo triletje I</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2006. 131 str., ilustr. ISBN 961-6583-10-7. [COBISS.SI-ID 226251776]</li> <li>• ZAGORC, Meta, KANDUČ ZUPANČIČ, Nastja. <i>Model treninga jazz plesalcev</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 203 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-92-3. [COBISS.SI-ID 250452480]</li> <li>• ZAGORC, Meta, KOVAČ, Marjeta (avtor, drugo), KROFLIČ, Breda, KOS, Neja. <i>Cilji šolske športne vzgoje, Ples : 17-19 let 15-17 let 12-15 let 9-12 let 6-9 let, (Projekt Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji)</i>. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, 1994. 57 str. [COBISS.SI-ID 804529]</li> <li>• ZAGORC, Meta, PETROVIĆ, Sergej, MILADINOVA, Ana. <i>Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev, (Slovenska šola plesa)</i>. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, cop. 2005. 134 str., ilustr. ISBN 961-91466-1-1. [COBISS.SI-ID 217667328]</li> <li>• ZAGORC, Meta, ŠTRAUS, Smilja (urednik). <i>Ples : družabnost, šport, umetnost</i>. Ljubljana: Domus, 2001. 126 str., ilustr. ISBN 961-6170-81-3. [COBISS.SI-ID <a href="#">114681600</a>]</li> <li>• ZAGORC, Meta. <i>Družabni in športni ples</i>. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije, 2000. 146 str., ilustr. ISBN 961-6016-72-5. [COBISS.SI-ID 106116608]</li> <li>• ZAGORC, Meta. <i>Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006 [i. e.] 2007. 169 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-55-8. [COBISS.SI-ID 237987840]</li> <li>• ZALETEL, Petra, TUŠAK, Matej, ZAGORC, Meta. <i>Plesalec - športnik in umetnik : znanstvena monografija</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport: Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS, 2006. 217 str., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6583-30-5. [COBISS.SI-ID <a href="#">231990016</a>]</li> <li>• ZALETEL, Petra. <i>Vpliv 45-urnega programa predmeta ples na morfološki status in samopodobo študentov Fakultete za šport. Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 141-147, ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4608433</a>]</li> </ul>
--

Cilji in kompetence:

Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanjanje študentov z osnovnimi prvinami različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov v vseh triletnih osnovnih šol in srednjih šol (družabni ples, ljudski ples, popularne plesne zvrsti, starinski ples, sodobni ples)</li> <li>• Naučiti študente osnovnih plesnih prvin v posameznih plesnih zvrsteh in jim omogočiti specifična znanja v posameznih zvrsteh do stopnje, da bodo učenci lahko tekmovali ali nastopali na šolski prireditvi</li> <li>• Seznaniti študente s temeljnimi pravili v športnem plesu ter osnovami sojenja za potrebe šolskih tekmovanj</li> <li>• Usposobiti študente za učinkovito načrtovanje, vodenje vadbenega procesa plesa pri rednem pouku v osnovnih in srednjih šolah.</li> <li>• Usposobiti študente za uspešno ocenjevanje plesnih spretnosti in znanj</li> <li>• Predmetno specifične kompetence: ustvariti take pogoje dela, da bo zagotovljeno samostojno, ustvarjalno delo in umetniški pristop, predvsem pa pravilno in učinkovito poučevanje plesa</li> <li>• ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti</li> <li>• naučiti študente plesnih prvin ter njihovih povezav v posameznih plesnih zvrsteh in jim omogočiti specifična tehnična znanja do stopnje, da bodo tako otroci, mladostniki, odrasli in seniorji lahko tekmovali v sistemu tekmovanj Plesne zveze Slovenije oz. nastopali pod okriljem JSKD</li> <li>• usposobiti študente za izvajanje izbiranja obetavnih plesalcev in plesalk in njihovo usmerjanje v ustrezne plesne zvrsti</li> <li>• usposobiti študente za načrtovanje, izvajanje in nadzorovanje vadbenega procesa za različne starostne kategorije</li> <li>• usposobiti študenta za organiziranje strokovnega ali svetovalnega dela v plesnih klubih, šolah, društvih, ali državnih reprezentancah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students learn the basic elements of different dance genres, which are an integral part of the curriculum in all three years of primary schools and secondary schools (ballroom dancing, folk dance, popular dance genres, old fashioned dance, contemporary dance)</li> <li>• to introduce students basic elements of dance in various dance disciplines and enable them to specific knowledge in various disciplines to the extent that students will be competing or performing at dance events</li> <li>• to acquaint students with the basic rules in sports and dance basics of judging for the needs of small dance competitions</li> <li>• to train students for effective planning, management training process in regular dance classes</li> <li>• to train students for a successful evaluation of dance skills</li> <li>• Subjectspecific competencies: to create such working conditions that will ensure independent, creative work and artistic approach, in particular the proper and effective dance teaching</li> <li>• maintaining and developing cultural tradition, cultivate a positive attitude to dance as sport and art</li> <li>• teach students dance elements and their connections in the individual dance disciplines and enable them to specific technical skills to a level that all children, adolescents, adults and seniors could compete in a system of competitions of Dance Association of Slovenia</li> <li>• to enable the students to carry out the selection of promising dancers</li> <li>• enable students to design, implement and monitor the training process for different age categories</li> <li>• enable students to organize professional or advisory work in dance clubs, schools, clubs or the national team</li> </ul>
---	--

### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- teoretično in praktično znanje osnovnih prvin različnih plesnih zvrsti (otroški plesi, družabni plesi, moderni tekmovalni plesi jazz, hip-hop, pop, latino ter ustvarjanje v gibanju)
- poznavanje izbirnih vsebin in športnointeresnih dejavnosti v šolah, v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih.
- naučiti se ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa.
- biti usposobljen za načrtovanje, izvedbo in evalvacijo trenažnega procesa v plesu
- naučiti se organizirati plesna tekmovanja in prireditve

### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- Theoretical and practical knowledge of basic elements of different dance disciplines (children's dances, social dances, modern competitive dance jazz, hip-hop, pop, latino, and creativity in movement)
- Knowledge of specific dance contents in sport activities in schools, clubs, dance schools, recreational and health and. rehabilitation centers.
- Learn how to preserve and develop cultural traditions, cultivate a positive attitude to dancing as a sport and the arts, and quality leisure time.
- be capable of planning, implementation and evaluation of training process in dance
- learn how to organize dance competitions and events

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, nastopi, skupinsko delo, pedagoška praksa, ipd.	Lectures, seminars, exercise, practical, performances, group work, teaching practice, etc.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
- demonstracija praktičnega znanja - teoretični pisni izpit - seminar - študijska angažiranost		- demonstration of practical knowledge - written exam - seminar - study effectiveness

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

##### dr. PETRA ZALETEL

Na Fakulteti za šport je diplomirala leta 1995, magistrirala 1998 in doktorirala leta 2002. Njena bibliografija obsega preko 212 bibliografskih enot. Njeno raziskovalno delo obsega raziskovanje na področju plesa in aerobike (morfološke in motorične dimenzije plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti, njihove psihološke dimenzije - osebnostna in motivacijska struktura plesalcev, vrednote, samopodoba in medosebni odnosi v športnem plesu. V zadnjem času večjo pozornost posveča analizi obremenitev v plesu, ter uporabi substanc v športu. Na področju aerobike je preučevala fiziološke in psihološke dimenzije ter naredila pregled raziskav na tem področju. V letih 2001 do 2007 je sodelovala v dveh raziskovalnih projektih nosilca dr. Mateja Tuška: Razvoj in dejavniki športne identitete in uspešnost v športu ter Psihološke značilnosti in stili vodenja v slovenskem športu. Zaletelova je prvi avtor štirih znanstvenih monografij, soavtor štirih delov monografij ter prvi oz. vodilni avtor osemnajstih znanstvenih člankov, od tega šestih objavljenih v tujini. Je tudi soavtorica osmih učbenikov in študijskih gradiv ter 80 strokovnih člankov.

Zaletelova že od leta 1995 poučuje na Fakulteti za šport pri osnovnem in izbirnem predmetu Ples in pri izbirnem predmetu Aerobika in fitnes, predavala pa je tudi pri predmetu Osnovna motorika ter kondicijsko treniranje (VŠŠ). Od leta 2012 je nosilka treh predmetov na Sveučilištu v Mostarju (FMPOZ), v letih 2000 do 2006 pa je predavala tudi na višji trenerski smeri na Kineziološki fakulteti v Zagrebu. Je soustvarjalca učnih programov za izobraževanje strokovnih amaterskih kadrov v športu – vaditeljev, inštruktorjev in trenerjev aerobike (preko GZS) oz skupinske vadbe (preko FZS) in vodilni predavatelj na tem programu, sodeluje pri seminarjih permanentnega izobraževanja (na področju plesa, aerobike, fitnesa, stretchinga in sproščanja). Prav tako je redna predavateljica na licenčnih seminarjih Plesne zveze Slovenije, Gimnastične zveze Slovenije in Fitnes zveze Slovenije.

Predava na seminarju Zdrava prehrana – medicina sedanjosti in prihodnosti od leta 2010 naprej, ki ga vsako leto organizira Slovensko osteološko društvo. Prav tako predava od leta 2011 naprej vsako leto na športni vzgoji na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani.

Zaletelova je organizatorica mnogih Mednarodnih dni aerobike ter koreografinja preko 50-tih koreografij za javne nastope. Vrsto let je že članica strokovnih odborov za ples (pri PZS) in aerobiko (GZS, FZS).

##### Najpomembnejša dela:

- ZALETEL, Petra, FURJANMANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3645873]
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 03506134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>. [COBISS.SI-ID 4351921]
- ZALETEL, Petra, TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej, ZAGORC, Meta. Analysis of differences in the selfconcept of sport dancers compared to other top-level athletes and non-athletes of both genders = Analiza razlik v samopodobi plesalk in plesalcev športnega plesa ter primerjava z drugimi športniki in nešportniki obeh spolov. *Kinesiologia Slovenica (Print)*. [Print ed.], 2005, letn. 11, št. 2, str. 89104. ISSN 1318-2269. [COBISS.SI-ID 2642353]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. A timemotion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system = Analiza gibanja plesalk in plesalcev v standardnih plesih z uporabo sledilnega sistema. *Kinesiologia Slovenica (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 4656. ISSN 1318-2269. [COBISS.SI-ID 4046001]
- ZALETEL, Petra, TUŠAK, Matej, TUŠAK, Maks, ZAGORC, Meta. Pomen medsebojnih odnosov v športnem plesu. *Anthropos*, letn. 36, št. 1/4, str. 7388. ISSN 0587-5161, 2004, [COBISS.SI-ID 4986910]

- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. Analiza obremenitve plesnih parov pri izbranih standardnih in latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT = Analysis of dance couples` loading during selected ballroom and LatinAmerican dances using the SAGIT tracking system. *Šport (Ljublj.)*, 2010, let. 58, št. 3/4, str. 8591. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [3955121](#)]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. Analiza obremenitve plesnih parov v latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 188192. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4149425](#)]
- ZALETEL, Petra, JARC ŠIFRAR, Tina, ZAGORC, Meta. Razlike v samopodobi plesalcev športnikov, rekreativcev in nešportnikov. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 6670. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4143793](#)] (P in V)
- JARC ŠIFRAR, Tina, RAHLE, Valerija, ZALETEL, Petra, ZAGORC, Meta. Gibalne sposobnosti plesalcev standardnih plesov. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 145150. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057265](#)]
- JARC ŠIFRAR, Tina, ZALETEL, Petra, SOJAR VOGLAR, Bor, ZAGORC, Meta. Vpliv motoričnih in morfoloških spremenljivk na kriterij uspešnosti športnih plesalcev. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 139144. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057009](#)]
- ZALETEL, Petra, ZAGORC, Meta. Osebnostne lastnosti plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 168174. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057521](#)]
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 8791. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4359089](#)]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of threemonth long weight loss programme on overweight women. *Acta Kinesiológica*, 2014, vol.8(1), str. 1520. e-ISSN: 1840-3700, p-ISSN: 1840-2976. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]
- ZALETEL, Petra. Primerjava nekaterih telesnih in gibalnih dimenzij vrhunskih plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport (Ljublj.)*, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 118124. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4607665](#)].
- ZALETEL, Petra. Vpliv 45urnega programa predmeta ples na samopodobo in na nekatere telesne dimenzije študentov Fakultete za šport. *Šport (Ljublj.)*, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 141147. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4608433](#)].
- ŠIFRAR, Tina, ZALETEL, Petra. The influence of motor abilities and morphological characteristics on the performance of sport dancers. *Acta Kinesiológica*, 2014, vol.8(2). e-ISSN: 1840-3700, p-ISSN: 1840-2976.
- REBULA, Gregor, REBULA, Andrej, ZALETEL, Petra, SRDIĆ, Velibor, ZAGORC, Meta. Analiza intenziteta opterečenja i potrošnje energije kod plesača rekreativaca = The intensity of the physical load and energy expenditure analysis of participants of recreational dancing. *Sportske nauke i zdravlje*. [Tiskana izd.], dec. 2014, god. 3, br. 3, str. 110120. ISSN 2232-8211. [COBISS.SI-ID [4623537](#)]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a threemonth long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiológica*, ISSN 18402976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]
- ZALETEL, Petra. *Z gibanjem do zdravlja; pomen gibanja in presnova hrane med telesno dejavnostjo : [vabljeno predavanje na 9. Funkcionalnem izobraževanju z učnimi delavnicami "Zdrava prehrana medicina sedanjosti in prihodnosti preprečevanje in zdravljenje sodobnih bolezni", Ljubljana, 11. - 12.4.2014]*. Ljubljana: Slovensko osteološko društvo, 2014. [COBISS.SI-ID [4671921](#)]
- ZAGORC, Meta, ZALETEL, Petra, JERAM, Nina. Aerobika. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 158 str., ilustr. ISBN 978961-6583-26-8. [COBISS.SI-ID [231684096](#)]
- BERGOČ, Špela, ZAGORC, Meta, ZALETEL, Petra. Metode poučevanja v aerobiki. (Dopolnjena izd.). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 117 str., ilustr., tabele. ISBN 978961-6583-28-2. [COBISS.SI-ID [231736832](#)]
- ZALETEL, Petra, VERŠIĆ, Šime, PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran. Toward (more) effective antidoping policy in sports: what should we target in antidoping efforts?. *Medicina dello sport*, ISSN 00257826, 2015, vol. 68, no. 3, str. 447-460, ilustr., tabele. <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicinadello-sport/article.php?cod=R26Y2015N03A0447>, <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicinadello-sport/issue.php?cod=R26Y2015N03>. [COBISS.SI-ID [4753585](#)]





# PLES

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Ples
<b>Course title:</b>	Dancing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076522
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1068

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Petra Zaletel

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	Enrollment in 3th year of program Sports training.

**Vsebina:**

- **PLES (19KT)**
- vključuje poznavanje in nadgradnjo različnih plesnih zvrsti, ki so tako del splošne izobrazbe, kot tudi kulturna dediščina našega naroda, prav tako pa so vsebine uporabne za športnorekreativne programe po plesnih šolah, društvih in drugih športnih organizacijah.
- **Teoretične vsebine** zajemajo:
  - Vpetost plesa v kulturo, umetnost in šport
  - Oris plesnih zvrsti; zgodovinski razvoj v svetu in pri nas
  - plesno gibanje, plesna tehnika: osnovni pojmi in definicije (prostor, čas, dinamika), povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji
  - otrok in ples (vključenost plesa v učne načrte ŠŠV, izbirne vsebine, obšolska dejavnost, šolska športna tekmovanja)

**Content (Syllabus outline):**

**DANCE (19KT)**  
It includes knowledge and upgrading of different dance genres that are part of general education, as well as the cultural heritage of our nation, and are also representing useful content for sports and recreational programs in dance schools, clubs and other sports organizations.

- značilnosti različnih plesnih zvrsti
- Ples povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji
- Vpliv plesa na gibalne, funkcionalne, miselne sposobnosti, osebnostne, vedenjske lastnosti, čustvovanje, medsebojne odnose, na zdravje itd.
- Način organizacije tekmovanj, nastopov, tekmovalna in sodniška pravila
- metode in merski instrumenti za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno plesanje
- Organiziranost na tekmovalnem, kulturnem, umetniškem plesnem področju (pravila, vrste in načini tekmovanj, sojenje, vpetost v slovenske, evropske in svetovne plesne organizacije, kulturne in umetniške prireditve)
- Usmerjanje in izbiranje (selekcija mladih plesalcev, usmerjanje v različne plesne zvrsti, modeliranje plesnih skupin)
- Upravljanje procesa treniranja v športnem plesu in v drugih plesnih zvrsteh (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za trening, lik trenerja, vodje skupine, koreografa).
- Vloga raziskovalnega dela v plesu (trendi znanstvenoraziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; izsledki izbranih raziskav, načrtovanje raziskovalnega dela v plesu, postopki merjenja in znanstveno-raziskovalna tehnologija)
- Vsestranska priprava plesalcev (osnovna in specialna priprava – telesna, tehnična, taktična; obremenitev na treningih in tekmah; načrtovanje priprave ciklizacija, metode in sredstva za razvoj različnih telesnih, psihičnih, ustvarjalnih in drugih sposobnosti; motivacija; socialni odnosi – pravila obnašanja in sodelovanja; merjenje ravni sposobnosti in analiza izidov, preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana).
- plesna tehnika in trendi v razvoju tehnike v posameznih plesnih zvrsteh.
- uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.
- seznanjanje z dinamiko odnosov v plesnih skupinah in ustvarjanje lika plesnega pedagoga oz. trenerja,
- Ustvarjalni procesi v plesu (koreografija, nastanek plesne sestave, predstave; estetika, pomen scenografije)

**Praktična znanja** temeljijo na spoznavanju in osvajanju plesne motorike (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanju metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• družabni ples svetovni plesni program za različne starostne stopnje</li> <li>• otroški plesi</li> <li>• moderne tekmovalne plesne zvrsti (jazz, hiphop, pop, latino)</li> <li>• sodobni ples (ustvarjanje z gibom, z ritmom, s soplesalci)</li> <li>• ples in zdravje – preventiva, kurativa, terapija v šoli</li> <li>• scenski ples (balet, sodobni ples, modern)</li> <li>• metode in tehnike sproščanja, joga</li> <li>• poglobljeno znanje plesne motorike (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanje metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh:</li> <li>• športni ples – (ST in LA –za različne tekmovalne razrede, RNR , MTP)</li> <li>• balet (nadgradnja klasičnega baleta in jazza)</li> <li>• popularne plesne zvrsti</li> <li>• sodobni ples različne plesne tehnike, koreografija, lastni plesni izraz</li> <li>• joga, pilates in druge tehnike specialne plesne priprave</li> </ul>	
---	--

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMBROŽ, Tomaž, ZAGORC, Meta, KOCBEK, Rudi. <i>Svetovni plesni program</i>. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, 2004. 79 str., tabele, ilustr. ISBN 961-91466-0-3. [COBISS.SI-ID <a href="#">215777536</a>]</li> <li>• ZAGORC, Meta, BERTONCELJ, Majda, PETROVIĆ, Sergej, LOVŠE PEPELNAK, Nataša. <i>Ples v sodobni šoli : prvo triletje I</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2006. 131 str., ilustr. ISBN 961-6583-10-7. [COBISS.SI-ID 226251776]</li> <li>• ZAGORC, Meta, KANDUČ ZUPANČIČ, Nastja. <i>Model treninga jazz plesalcev</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 203 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-92-3. [COBISS.SI-ID 250452480]</li> <li>• ZAGORC, Meta, KOVAČ, Marjeta (avtor, drugo), KROFLIČ, Breda, KOS, Neja. <i>Cilji šolske športne vzgoje, Ples : 17-19 let 15-17 let 12-15 let 9-12 let 6-9 let, (Projekt Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji)</i>. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, 1994. 57 str. [COBISS.SI-ID 804529]</li> <li>• ZAGORC, Meta, PETROVIĆ, Sergej, MILADINOVA, Ana. <i>Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev, (Slovenska šola plesa)</i>. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, cop. 2005. 134 str., ilustr. ISBN 961-91466-1-1. [COBISS.SI-ID 217667328]</li> <li>• ZAGORC, Meta, ŠTRAVS, Smilja (urednik). <i>Ples : družabnost, šport, umetnost</i>. Ljubljana: Domus, 2001. 126 str., ilustr. ISBN 961-6170-81-3. [COBISS.SI-ID <a href="#">114681600</a>]</li> <li>• ZAGORC, Meta. <i>Družabni in športni ples</i>. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije, 2000. 146 str., ilustr. ISBN 961-6016-72-5. [COBISS.SI-ID 106116608]</li> <li>• ZAGORC, Meta. <i>Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006 [i. e.] 2007. 169 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-55-8. [COBISS.SI-ID 237987840]</li> <li>• ZALETEL, Petra, TUŠAK, Matej, ZAGORC, Meta. <i>Plesalec - športnik in umetnik : znanstvena monografija</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport: Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS, 2006. 217 str., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6583-30-5. [COBISS.SI-ID <a href="#">231990016</a>]</li> <li>• ZALETEL, Petra. <i>Vpliv 45-urnega programa predmeta ples na morfološki status in samopodobo študentov Fakultete za šport. Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 141-147, ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4608433</a>]</li> </ul>
--

Cilji in kompetence:

Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanjanje študentov z osnovnimi prvinami različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov v vseh triletnih osnovnih šol in srednjih šol (družabni ples, ljudski ples, popularne plesne zvrsti, starinski ples, sodobni ples)</li> <li>• Naučiti študente osnovnih plesnih prvin v posameznih plesnih zvrsteh in jim omogočiti specifična znanja v posameznih zvrsteh do stopnje, da bodo učenci lahko tekmovali ali nastopali na šolski prireditvi</li> <li>• Seznaniti študente s temeljnimi pravili v športnem plesu ter osnovami sojenja za potrebe šolskih tekmovanj</li> <li>• Usposobiti študente za učinkovito načrtovanje, vodenje vadbenega procesa plesa pri rednem pouku v osnovnih in srednjih šolah.</li> <li>• Usposobiti študente za uspešno ocenjevanje plesnih spretnosti in znanj</li> <li>• Predmetno specifične kompetence: ustvariti take pogoje dela, da bo zagotovljeno samostojno, ustvarjalno delo in umetniški pristop, predvsem pa pravilno in učinkovito poučevanje plesa</li> <li>• ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti</li> <li>• naučiti študente plesnih prvin ter njihovih povezav v posameznih plesnih zvrsteh in jim omogočiti specifična tehnična znanja do stopnje, da bodo tako otroci, mladostniki, odrasli in seniorji lahko tekmovali v sistemu tekmovanj Plesne zveze Slovenije oz. nastopali pod okriljem JSKD</li> <li>• usposobiti študente za izvajanje izbiranja obetavnih plesalcev in plesalk in njihovo usmerjanje v ustrezne plesne zvrsti</li> <li>• usposobiti študente za načrtovanje, izvajanje in nadzorovanje vadbenega procesa za različne starostne kategorije</li> <li>• usposobiti študenta za organiziranje strokovnega ali svetovalnega dela v plesnih klubih, šolah, društvih, ali državnih reprezentancah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• students learn the basic elements of different dance genres, which are an integral part of the curriculum in all three years of primary schools and secondary schools (ballroom dancing, folk dance, popular dance genres, old fashioned dance, contemporary dance)</li> <li>• to introduce students basic elements of dance in various dance disciplines and enable them to specific knowledge in various disciplines to the extent that students will be competing or performing at dance events</li> <li>• to acquaint students with the basic rules in sports and dance basics of judging for the needs of small dance competitions</li> <li>• to train students for effective planning, management training process in regular dance classes</li> <li>• to train students for a successful evaluation of dance skills</li> <li>• Subjectspecific competencies: to create such working conditions that will ensure independent, creative work and artistic approach, in particular the proper and effective dance teaching</li> <li>• maintaining and developing cultural tradition, cultivate a positive attitude to dance as sport and art</li> <li>• teach students dance elements and their connections in the individual dance disciplines and enable them to specific technical skills to a level that all children, adolescents, adults and seniors could compete in a system of competitions of Dance Association of Slovenia</li> <li>• to enable the students to carry out the selection of promising dancers</li> <li>• enable students to design, implement and monitor the training process for different age categories</li> <li>• enable students to organize professional or advisory work in dance clubs, schools, clubs or the national team</li> </ul>
---	--

### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- teoretično in praktično znanje osnovnih prvin različnih plesnih zvrsti (otroški plesi, družabni plesi, moderni tekmovalni plesi jazz, hip-hop, pop, latino ter ustvarjanje v gibanju)
- poznavanje izbirnih vsebin in športnointeresnih dejavnosti v šolah, v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih.
- naučiti se ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa.
- biti usposobljen za načrtovanje, izvedbo in evalvacijo trenažnega procesa v plesu
- naučiti se organizirati plesna tekmovanja in prireditve

### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- Theoretical and practical knowledge of basic elements of different dance disciplines (children's dances, social dances, modern competitive dance jazz, hip-hop, pop, latino, and creativity in movement)
- Knowledge of specific dance contents in sport activities in schools, clubs, dance schools, recreational and health and. rehabilitation centers.
- Learn how to preserve and develop cultural traditions, cultivate a positive attitude to dancing as a sport and the arts, and quality leisure time.
- be capable of planning, implementation and evaluation of training process in dance
- learn how to organize dance competitions and events

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, nastopi, skupinsko delo, pedagoška praksa, ipd.

**Learning and teaching methods:**

Lectures, seminars, exercise, practical, performances, group work, teaching practice, etc.

**Načini ocenjevanja:**

- demonstracija praktičnega znanja -  
teoretični pisni izpit - seminar -  
študijska angažiranost

**Delež/Weight Assessment:**

- demonstration of practical  
knowledge - written exam - seminar -  
study effectiveness

**Reference nosilca/Lecturer's references:****dr. PETRA ZALETEL**

Na Fakulteti za šport je diplomirala leta 1995, magistrirala 1998 in doktorirala leta 2002. Njena bibliografija obsega preko 212 bibliografskih enot. Njeno raziskovalno delo obsega raziskovanje na področju plesa in aerobike (morfološke in motorične dimenzije plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti, njihove psihološke dimenzije - osebnostna in motivacijska struktura plesalcev, vrednote, samopodoba in medosebni odnosi v športnem plesu. V zadnjem času večjo pozornost posveča analizi obremenitev v plesu, ter uporabi substanc v športu. Na področju aerobike je preučevala fiziološke in psihološke dimenzije ter naredila pregled raziskav na tem področju. V letih 2001 do 2007 je sodelovala v dveh raziskovalnih projektih nosilca dr. Mateja Tuška: Razvoj in dejavniki športne identitete in uspešnost v športu ter Psihološke značilnosti in stili vodenja v slovenskem športu. Zaletelova je prvi avtor štirih znanstvenih monografij, soavtor štirih delov monografij ter prvi oz. vodilni avtor osemnajstih znanstvenih člankov, od tega šestih objavljenih v tujini. Je tudi soavtorica osmih učbenikov in študijskih gradiv ter 80 strokovnih člankov.

Zaletelova že od leta 1995 poučuje na Fakulteti za šport pri osnovnem in izbirnem predmetu Ples in pri izbirnem predmetu Aerobika in fitnes, predavala pa je tudi pri predmetu Osnovna motorika ter kondicijsko treniranje (VSS). Od leta 2012 je nosilka treh predmetov na Sveučilištu v Mostarju (FMPOZ), v letih 2000 do 2006 pa je predavala tudi na višji trenerski smeri na Kineziološki fakulteti v Zagrebu. Je soustvarjalka učnih programov za izobraževanje strokovnih amaterskih kadrov v športu – vaditeljev, inštruktorjev in trenerjev aerobike (preko GZS) oz skupinske vadbe (preko FZS) in vodilni predavatelj na tem programu, sodeluje pri seminarjih permanentnega izobraževanja (na področju plesa, aerobike, fitnesa, stretchinga in sproščanja). Prav tako je redna predavateljica na licenčnih seminarjih Plesne zveze Slovenije, Gimnastične zveze Slovenije in Fitnes zveze Slovenije.

Predava na seminarju Zdrava prehrana – medicina sedanjosti in prihodnosti od leta 2010 naprej, ki ga vsako leto organizira Slovensko osteološko društvo. Prav tako predava od leta 2011 naprej vsako leto na športni vzgoji na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani.

Zaletelova je organizatorica mnogih Mednarodnih dni aerobike ter koreografinja preko 50-tih koreografij za javne nastope. Vrsto let je že članica strokovnih odborov za ples (pri PZS) in aerobiko (GZS, FZS).

**Najpomembnejša dela:**

- ZALETEL, Petra, FURJANMANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3645873]
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 03506134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>. [COBISS.SI-ID 4351921]
- ZALETEL, Petra, TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej, ZAGORC, Meta. Analysis of differences in the selfconcept of sport dancers compared to other top-level athletes and non-athletes of both genders = Analiza razlik v samopodobi plesalk in plesalcev športnega plesa ter primerjava z drugimi športniki in nešportniki obeh spolov. *Kinesiologia Slovenica (Print)*. [Print ed.], 2005, letn. 11, št. 2, str. 89104. ISSN 1318-2269. [COBISS.SI-ID 2642353]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. A timemotion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system = Analiza gibanja plesalk in plesalcev v standardnih plesih z uporabo sledilnega sistema. *Kinesiologia Slovenica (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 4656. ISSN 1318-2269. [COBISS.SI-ID 4046001]
- ZALETEL, Petra, TUŠAK, Matej, TUŠAK, Maks, ZAGORC, Meta. Pomen medsebojnih odnosov v športnem plesu. *Anthropos*, letn. 36, št. 1/4, str. 7388. ISSN 0587-5161, 2004, [COBISS.SI-ID 4986910]

- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. Analiza obremenitve plesnih parov pri izbranih standardnih in latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT = Analysis of dance couples` loading during selected ballroom and LatinAmerican dances using the SAGIT tracking system. *Šport (Ljublj.)*, 2010, let. 58, št. 3/4, str. 8591. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [3955121](#)]
- ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. Analiza obremenitve plesnih parov v latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 188192. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4149425](#)]
- ZALETEL, Petra, JARC ŠIFRAR, Tina, ZAGORC, Meta. Razlike v samopodobi plesalcev športnikov, rekreativcev in nešportnikov. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 6670. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4143793](#)] (P in V)
- JARC ŠIFRAR, Tina, RAHLE, Valerija, ZALETEL, Petra, ZAGORC, Meta. Gibalne sposobnosti plesalcev standardnih plesov. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 145150. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057265](#)]
- JARC ŠIFRAR, Tina, ZALETEL, Petra, SOJAR VOGLAR, Bor, ZAGORC, Meta. Vpliv motoričnih in morfoloških spremenljivk na kriterij uspešnosti športnih plesalcev. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 139144. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057009](#)]
- ZALETEL, Petra, ZAGORC, Meta. Osebnostne lastnosti plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 1/2, str. 168174. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4057521](#)]
- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, PORI, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. *Šport*, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 8791. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4359089](#)]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Matej, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of threemonth long weight loss programme on overweight women. *Acta Kinesiológica*, 2014, vol.8(1), str. 1520. e-ISSN: 1840-3700, p-ISSN: 1840-2976. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]
- ZALETEL, Petra. Primerjava nekaterih telesnih in gibalnih dimenzij vrhunskih plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport (Ljublj.)*, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 118124. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4607665](#)].
- ZALETEL, Petra. Vpliv 45urnega programa predmeta ples na samopodobo in na nekatere telesne dimenzije študentov Fakultete za šport. *Šport (Ljublj.)*, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 141147. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [4608433](#)].
- ŠIFRAR, Tina, ZALETEL, Petra. The influence of motor abilities and morphological characteristics on the performance of sport dancers. *Acta Kinesiológica*, 2014, vol.8(2). e-ISSN: 1840-3700, p-ISSN: 1840-2976.
- REBULA, Gregor, REBULA, Andrej, ZALETEL, Petra, SRDIĆ, Veljko, ZAGORC, Meta. Analiza intenziteta opterečenja i potrošnje energije kod plesača rekreativaca = The intensity of the physical load and energy expenditure analysis of participants of recreational dancing. *Sportske nauke i zdravlje*. [Tiskana izd.], dec. 2014, god. 3, br. 3, str. 110120. ISSN 2232-8211. [COBISS.SI-ID [4623537](#)]
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Matej, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a threemonth long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiológica*, ISSN 18402976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID [4537521](#)]
- ZALETEL, Petra. *Z gibanjem do zdravlja; pomen gibanja in presnova hrane med telesno dejavnostjo : [vabljeni predavanja na 9. Funkcionalnem izobraževanju z učnimi delavnicami "Zdrava prehrana medicina sedanjosti in prihodnosti preprečevanje in zdravljenje sodobnih bolezni", Ljubljana, 11. - 12.4.2014]*. Ljubljana: Slovensko osteološko društvo, 2014. [COBISS.SI-ID [4671921](#)]
- ZAGORC, Meta, ZALETEL, Petra, JERAM, Nina. Aerobika. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 158 str., ilustr. ISBN 978961-6583-26-8. [COBISS.SI-ID [231684096](#)]
- BERGOČ, Špela, ZAGORC, Meta, ZALETEL, Petra. Metode poučevanja v aerobiki. (Dopolnjena izd.). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 117 str., ilustr., tabele. ISBN 978961-6583-28-2. [COBISS.SI-ID [231736832](#)]
- ZALETEL, Petra, VERŠIĆ, Šime, PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran. Toward (more) effective antidoping policy in sports: what should we target in antidoping efforts?. *Medicina dello sport*, ISSN 00257826, 2015, vol. 68, no. 3, str. 447-460, ilustr., tabele. <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicinadello-sport/article.php?cod=R26Y2015N03A0447>, <http://www.minervamedica.it/en/journals/medicinadello-sport/issue.php?cod=R26Y2015N03>. [COBISS.SI-ID [4753585](#)]



# PLES 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Ples 1
<b>Course title:</b>	Dancing 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0089380
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	612

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Ni posebnih pogojev	No special prerequisites

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• družabni ples- svetovni plesni program za različne starostne stopnje</li> <li>• ljudski ples</li> <li>• moderni tekmovalni plesi- jazz, hip hop, pop, latino itd.</li> <li>• sodobni ples (ustvarjanje z gibom, z ritmom, s soplesalci)</li> <li>• organizacijske oblike priprav za začetne, nadaljevalne izpopolnjevalne skupine</li> <li>• ples in zdravje – preventiva, kurativa, terapija, sprostitvev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• social dance - world dance program for different age levels</li> <li>• folk dance</li> <li>• modern competitive dances - jazz, hip hop, pop, latino, etc.</li> <li>• contemporary dance (creation in motion, rhythm, in pairs)</li> <li>• organizational forms of preparation for initial, advanced training groups</li> <li>• dancing and health - prevention, curative, therapy, relaxation</li> </ul>

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

Ramovš, M. (1980). Plesat me pelji, MK, Ljubljana,
--



Zagorc, M. (2001). Ples družabnost, šport, umetnost, Domus, Ljubljana,  
 Zagorc, M. (2006). Ples- ustvarjanje z gibom in ritmom, FŠ, Ljubljana,  
 Zagorc, M. in sod. (2006). Ples v sodobni šoli, FŠ, Ljubljana,  
 Zagorc, M., Jarc-Šifrar, T. (2003). Model športnikove priprave v plesu, FŠ, Ljubljana,  
 Zagorc, M., A. Vihtelič, N. Kralj, N. Jeram. (2013). Ples v vrtcu, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana

#### Cilji in kompetence:

- Študenti poznajo teoretične in praktične tehnične zakonitosti izvajanja osnovnih elementov in povezav posameznih plesnih zvrsti,
- Študenti poznajo metodične zakonitosti poučevanja plesa
- Študenti poznajo organizacijsko vpetost plesa v prostor športa, kulture in umetnosti

#### Objectives and competences:

- Students know the theoretical and practical technical principles of implementing the basic elements and connections of individual dance genres,
- Students know the methodological principles of teaching dance
- Students know the organizational integrity of dance in the space of sport, culture and art

#### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Poznavanje in razumevanje različnosti plesnih zvrsti
- Sposobnosti izvedbe osnovnih plesno-gibalnih elementov in njihovo povezovanje v preproste koreografije, primerne za različne starostne stopnje

#### Intended learning outcomes:

- Knowledge and understanding of the diversity of different dance genres
- Ability to perform basic dance-motion elements and their integration into simple choreography, suitable for different age levels

#### Metode poučevanja in učenja:

predavanja, seminarji, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog

#### Learning and teaching methods:

lectures, seminars, individual tasks, collaborative learning / teaching, active (reflexive) teaching, simulations, role plays

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

Demonstracija praktičnega znanja, ki je lahko izvedena s kolokviji	50,00 %	Demonstration of practical knowledge, which can be carried out in colloquial
Teoretični ustni /pisni izpiti	50,00 %	Theoretical oral / written examinations

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

ZAGORC, M.(1996). Clustering of some movement structures in aerobics. Klasifikacija nekih struktura pokreta u aerobici. Kineziologija, 1996, let. 28, št. 1, str. 29-36. IF=0 Baza: SportDiscus. ISSN 0351-1057. (P,V)

KOŠTIĆ, R., ZAGORC, M., UZUNOVIĆ, S.(2004). Prediction of success in sports dancing based on morphological characteristics and functional capabilities. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica, 2004, vol. 34, no. 1, str. 59-64, tabela. IF=0 Baza: SportDiscus ISSN 1212-1185 [COBISS.SI-ID [2202801](#)]

ZALETEL, P., TUŠAK, M., TUŠAK, M. in ZAGORC, M. (2005). Analysis of differences in the self-concept of sport dancers compared to other top-level athletes and non-athletes of both genders = Analiza razlik v samopodobi plesalk in plesalcev športnega plesa ter primerjava z drugimi športniki in nešportniki obeh spolov. Kinesiologija Slovenica, 2005, 11 (2), str. 89-104. IF=0 Baza: SportDiscus (ISSN = 1318-2269)

ZAGORC, M.(1992). *Ples - ustvarjanje z gibom*, (Športna knjižnica, Ples). Ljubljana: Fakulteta za šport, 1992. 106 str., ilustr. nima ISBN [COBISS.SI-ID [29006848](#)].

ZAGORC, M.(1993). *Ples - ustvarjanje z ritmom*, (Športna knjižnica, Ples). Ljubljana: Fakulteta za šport, 1993. ISBN 961-6016-03-2. nima ISBN [COBISS.SI-ID [33345536](#)] Z

ZAGORC, M., ZALETEL, P., ŠKOFIC-NOVAK, D., TUŠAK, M., GOLJA, A.(1999). *Vsestranska priprava plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev

ZAGORC, M., JARC ŠIFRAR, T.(2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 206 str., ilustr. ISBN 961-6405-35-7. [COBISS.SI-ID [122743808](#)]

ZAGORC, M., PETROVIĆ, S. in MILADINOVA, A.(2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*, (Slovenska šola plesa). 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, cop. 2005. 134 str., ilustr. ISBN 961-91466-1-1. [COBISS.SI-ID [217667328](#)] Slovenije: Plesna zveza Slovenije, 1999. 159 str., ilustr. ISBN 961-6016-49-0. [COBISS.SI-ID [99498752](#)]

ZAGORC, M., BERTONCELJ, M., PETROVIĆ, S., LOVŠE PEPELNAK, N.(2006). *Ples v sodobni šoli : prvo triletnje I*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2006. 131 str., ilustr. ISBN 961-6583-10-7. [COBISS.SI-ID [226251776](#)]

ZAGORC, M., ŠIMENC, L., LOVŠE PEPELNAK, N.(2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2008. 128 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-73-2. [COBISS.SI-ID [244191744](#)]

# PRAKTIČNO DELO V ŠPORTNI ORGANIZACIJI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Praktično delo v športni organizaciji
<b>Course title:</b>	Practical work in sports organization
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042733
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	765

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
				90	90	6

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Marko Šibila

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Opravljenе obveznosti potrebne za vpis v 3. letnik na Univerzitetnem študijskem programu prve stopnje Športno treniranje.

**Prerequisites:**

Fulfilled obligation necessary for enrolment in 3. year of UNI Bachelor's degree study program Sports Training.

**Vsebina:**

Temeljna vsebinska področja so:

- izdelava programa dela,
- izvedba programa skladno z načrtom,
- vodenje dnevnika dela,
- izdelava poročila o opravljenem delu,
- predstavitve poročila o izvedenem delu.

**Content (Syllabus outline):**

Basic content areas:

- program preparation,
- implementation of the program in accordance with the plan,
- keeping a work diary,
- final report on provided program,
- presentation of the performed program.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

• Škof, B. idr. (2019). *Načrtovanje športne vadbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.  
Literatura povezana z načrtovanjem in nadzorom treninga v specifični športni panogi, ki jo posamezni študent izbere v okviru izbranega športa A (določi se v povezavi z nosilcem športa A za vsakega posameznega študenta posebej).

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p>Cilji predmeta so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nadgradnja študentovih znanj v povezavi teorije z aplikativnostjo v realnih situacijah,</li> <li>• omogočanje preizkušanja študentovih obstoječih spretnosti, znanj in kompetenc v delovnem okolju.</li> </ul> <p>Pridobljene kompetence so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• študent je sposoben izdelati program dela v izbranem športnem klubu ali drugi organizaciji, ki izvaja program športnega treniranja,</li> <li>• študent je sposoben v sodelovanju z mentorjem izvesti temeljne postopke diagnostike začetnega stanja športnikove pripravljenosti,</li> <li>• študent je sposoben v sodelovanju z mentorjem izvesti načrtovan program treninga,</li> <li>• študent je sposoben opraviti temeljne postopke nadzora treninga,</li> <li>• študent je sposoben ustrezno dokumentirati izvedbo programa in predstaviti njegove učinke,</li> </ul> <p>študent je sposoben narediti analizo in predstavitev opravljenega dela.</p>	<p>Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• upgrading students' knowledge in relation to theory and applicability in real situations,</li> <li>• enabling students to test their existing skills, knowledge, and competencies in the work environment.</li> </ul> <p>Competences:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• student can create a work program in a selected sports club or other organization that implements a sports coaching program,</li> <li>• student is able, in cooperation with the mentor, to perform basic diagnostic procedures for the initial state of the athlete's readiness,</li> <li>• student is able, in cooperation with the mentor, to carry out planned program,</li> <li>• student can perform basic training control procedures,</li> <li>• student can adequately document his work and present its effects</li> </ul> <p>student can do the analysis and presentation of his work.</p>
--	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje: Poznavanje in razumevanje praktičnega dela ter povezovanje teorije pridobljene tokom študija z realnimi situacijami športne prakse.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding: Knowledge and understanding of practical work and linking the theory acquired during the study with real situations of sports practice.</p>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Praktično delo</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Practical work</p>
--	--

<p><b>Načini ocenjevanja:</b></p> <p>Predmet se oceni z ovrednotenjem programa dela in poročila o praksi v obliki dnevnika dela. Oceni se z »opravil« ali »ni opravil«.</p>	<p><b>Delež/Weight</b></p> <p>100,00 %</p>	<p><b>Assessment:</b></p> <p>The subject is assessed by evaluating the work program and the practice report in the form of a work diary. It is assessed with "passed" or "failed".</p>
---	--	--

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p>Prof. dr. Marko Šibila:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Več kot 400 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometu (od leta 1986 naprej).</li> <li>• Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometu (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturiranih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016); redni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija od 2016 naprej.</li> <li>• Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).</li> <li>• Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).</li> <li>• Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.</li> <li>• Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.</li> <li>• Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.</li> <li>• Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.</li> <li>• Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.</li> <li>• Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.</li> </ul>
--



# PSIHOLOGIJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Psihologija
<b>Course title:</b>	Psychology
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045065
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	561

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	15			90	6

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Saša Ceci Erpič, prof. dr. Matej Tušak

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija (b) opravljen seminar in vaje so pogoj za pristop k končnemu izpitu	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

Modul razvojna psihologija: <ul style="list-style-type: none"><li>• Psihologija vseživljenjskega razvoja: temeljne zakonitosti</li><li>• Kronološka delitev razvojnih (pod)obdobij od otroštva do konca življenja, opis temeljnih značilnosti (pod) obdobj</li><li>• Temeljne vrste razvojnih sprememb (npr. progresivne, regresivne, količinske, kakovostne)</li><li>• Temeljni pristopi k preučevanju razvojnih sprememb in temeljni dejavniki razvoja</li><li>• Klasične in novejšje razvojno-psihološke teorije: pregled, primerjava, dileme in kritike</li></ul>	
---	--

- Značilnosti tekmovalnega športa mladih, razvojnopsihološka pripravljenost za šport, zgodnja – pozna športna specializacija, prednosti in slabosti športa mladih
- Razvoj športne kariere, značilnosti stopenj in specifičnosti
- Individualne razlike v razvoju
- Razvoj grobe in fine motorike, biološki razvoj (dejavniki, mejniki, vpliv okolja oz. učenja in dednosti)
- Kognitivni (spoznavni) razvoj: zaznavanje, pozornost, razvoj mišljenja in govora; razvoj igre in risbe, klasične teorije (Piaget, Vigotsky) in izsledki novejših študij
- Socialno-čustveni razvoj: klasične teorije (Freud, Erikson) in novejši izsledki raziskav, razvoj navezanosti, spremembe na področju čustvovanja (npr. razpoloženje, izražanje čustev, obrambni mehanizmi), razvoj čustev, teorija socialnega učenja, razvoj socialnih odnosov (npr. v družini, vrstniški skupini, razvoj psihološkega osamosvajanja), vloga vrstnikov (razvoj prijateljstva), socialna kognicija in socialna kompetentnost
- Moralni razvoj: Kohlbergova teorija in kritike, konvencionalna in moralna pravila, spremembe in razvoj v zavzemanju socialne perspektive, razumevanju pravilnosti in nepravilnosti vedenja, razvojno specifične oblike egocentrizma
- Osebnost: razvoj in oblikovanje osebnostnih značilnosti (npr. potez, osebnostnih profilov), oblikovanje identitete (npr. dejavniki vpliva, različne dimenzije identitete); odstopanja in težave v razvoj
- Značilnosti dela z otroki in mladostniki v različnih razvojnih obdobjih – poudarek na delu v kontekstu športne vzgoje v vrtcu oz. šoli
- Značilnosti dela športnega pedagoga z otroki in mladostniki z nekaterimi posebnimi potrebami (npr. hiperkinetična motnja, avtizem, vedenjska problematika)
- Motivacija za športno vzgojo v obdobju otroštva in adolescence; vpliv pedagoga in načini dela z otroki/mladostniki iz posameznega razvojnega obdobja

#### Modul obča psihologija:

- Predstavitev in definicija področja psihologije
- Zgodovina psihologije.
- Modeli in koncepti obče psihologije
- Psihologija osebnosti
- Motivacija in vrednote
- Biofeedback pri učenju
- Psihološki vidiki transformacijskih procesov
- Učitelj in trener v športu
- Otrok in družina
- Raziskave na področju psihologije in aplikacija v športni praksi

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Športna vzgoja kot zdravstveno preventivna dejavnost</li> <li>• Sodelovanje športnega pedagoga in staršev</li> </ul>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

Modul razvojna psihologija:

- Cecić Erpič, S. (2015). Razvojna psihologija za športne pedagoge in trenerje. Študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Cecić Erpič, S. (2015). Razvojna psihologija: Vaje. Študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Cecić Erpič, S. (v pripravi). Izbrana poglavja razvojne psihologije za športne pedagoge in trenerje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.) (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: ZIFF.
- Cecić Erpič, S. (2002). Konec športne kariere: Razvojno psihološki in športno psihološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S., & Boben, D. (2005). Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Cecić Erpič, S. (2013). Athletes` careers in Slovenia: The remarkable sporting achievements of a small country. V N. Stambulova & T. Ryba (ur.), Athletes` careers across cultures, str. 173-184. London: Routledge.
- Cecić Erpič, S. (2007). Psihološki razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva. V Škof, B. in Bačanac, L. (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih (str. 72-87). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Cecić Erpič, S. (2005). Psihološki vidiki usmerjanja otrok v kakovostni in vrhunski šport. V Jurak, G. (ur.), Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu (str. 37-53). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Bezjak, R., & Cecić Erpič, S. (2014). Telesno-gibalna samopodoba v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu. Šport, 62, 1-2, 28-35.
- Barić, R., Vlašić, J., & Cecić Erpič, S. (2014). Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: Does perceived competence matter?. Kinesiology, 46, 1, 117-126.
- Cecić Erpič, S. (2013). The role of teachers` motivation for physical education and physical activity : A review of the recent literature from a self-determination perspective. International journal of physical education, 50, 2, 2-12.
- Cecić Erpič, S. (2011). Motivation for physical education: A review of the recent literature from an achievement goal and self-determination perspective. International journal of physical education, 48, 2, 2-14.

Ali v angleškem jeziku:

- Rice, F. P. (2001). Human development. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Papalia, D.E., Wendkos Olds, S., & Feldman, R.D. (2006). Human development. New York: McGraw Hill Higher Education.
- Berk, L. E. (2006). Development through the lifespan. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Modul obča psihologija:

- Tušak in Tušak (2008). Psihologija v športu. Psihologija in šport. Ljubljana
- Pečjak, V. (1983). Psihologija spoznavanja. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Svetina M. (2007). Psihologija. FF, Ljubljana.
- Tušak in Faganel (2004). Jaz-športnik. FŠ, Ljubljana
- Tušak, Tušak in Tušak (2003). Psihologija športa. ZIFF, Ljubljana.
- Kajtna in Tušak (2007). Trener. FŠ, Ljubljana.
- Tušak, Tušak in Tušak (2008). Športnik in družina. FŠ, 2008
- Kajtna in Tušak (2005). Psihologija športne rekreacije. IŠ, FŠ, Ljubljana.
- Tušak (2003). Strategije motiviranja v športu. IŠ, FŠ, Ljubljana.

Literatura se sproti dopolnjuje z novimi znanstvenimi in strokovnimi viri. Študenti dobijo študijska gradiva na spletni strani in/ali v fotokopirnici fakultete.

### Cilji in kompetence:

Modul razvojna psihologija:

### Objectives and competences:

--	--



- poznavanje: kritično vrednotenje in uporaba razvojno-psiholoških teorij v pedagoškem delu
- poznavanje in razumevanje dejavnikov razvoja ter značilnosti razvojnih obdobj
- pridobivanje vpogleda v metodologijo znanstvenega preučevanja psihičnega razvoja
- sposobnost opazovanja, raziskovanja in spremljanja razvoja otrok in mladostnikov
- razvoj spretnosti za uporabo pridobljenega znanja pri strokovnem delu z različno starimi otroki in mladostniki
- prepoznavanje in upoštevanje individualnih razlik in posebnosti v različnih razvojnih obdobjih otroštva in mladostništva
- poznavanje šole kot socialnega sistema in razumevanje odnosov med šolo in socialnimi okoljem (delo s starši, sodelovanje z drugimi pedagogi)
- razgledanost, sposobnost za sintetično in analitično razmišljanje, refleksivnost, samokritičnost
- sposobnost za sodelovanje in komuniciranje z drugimi (učitelji, otrokom oz. mladostnikom, starši, drugimi strokovnjaki)
- usposobiti študente za delo z otroki in mladimi – posredovati jim široko znanje s področja razvojne psihologije
- Študentke/študenti poznajo in razumejo razvojna (pod)obdobja od otroštva do vključno mladostništva, značilne dejavnosti posameznikov v teh (pod)obdobjih, temeljne zakonitosti in dejavnike vseživljenjskega razvoja ter razlikujejo med laičnimi in znanstvenimi razlagami (pod)obdobj; razumejo in prepoznavajo temeljne vrste sprememb v otroštvu in mladostništvu; povezave med področji razvoja, uporabljajo ustrezne razvojnopsihološke pojme pri opisu razvojnih značilnosti in razlagi normativnih razvojnih sprememb.

**Modul obče psihologije:**

- seznaniti študente z osnovnimi koncepti teoretične psihologije
- seznaniti se s koncepti učenja in spreminjanja vedenja v športu
- spoznati se s področjem psihologije osebnosti
- spoznati in se naučiti osnovna znanja s področja motivacije in vrednot - spoznati značilnosti prosocialnega in antisocialnega vedenja
- naučiti študente osnovnih spoznanj socialne psihologije in psihologije skupin
- usposobiti študente za psihološko ustrezno samostojno delo v vlogi trenerja, športnega pedagoga ali kineziologa
- usposobiti študente za uporabo osnovnih psiholoških spoznanj pri učnem procesu in treningu
- seznaniti študente s osnovami socialne psihologije in psihologijo skupin
- spoznati delovanje skupine in posameznika znotraj skupine ter ostalih psiholoških značilnosti skupinskih procesov

<ul style="list-style-type: none"> <li>- spoznati pojme in dejavnike konformiranja, agresivnosti, avtoritarnosti, permisivnosti, sprejemanja in zavračanja avtoritete itd.</li> <li>- spoznati nastanek agresivnega vedenja v šoli in možnosti njegovega preprečevanja</li> <li>- spoznati in razjasniti procese vodenja</li> <li>- spoznati značilnosti aplikacije psiholoških znanj v praksi pri športni vzgoji</li> <li>- seznaniti se s stresom in borbo proti stresu</li> <li>- spoznati značilnosti relaksacijskih tehnik, uporabnih pri urah športne vzgoje</li> <li>- spoznati značilnosti psiholoških vidikov odnosa učitelj-učenec-starši</li> <li>- naučiti študente prepoznati psihološke in športno psihološke probleme in poiskati način, kako jih začeti reševati</li> <li>- usposobiti študente za osnovno delo na področju motiviranja učencev za področje športne vzgoje</li> <li>- seznaniti študente z osnovnimi koncepti psihologije dela</li> <li>- spoznati značilnosti transformacijskega procesa</li> <li>- spoznati krivulje dela in dejavnike, ki vplivajo na delovno učinkovitost</li> <li>- natančneje definirati pomen sposobnosti, učenja, motivacije, spretnosti in znanja</li> <li>- spoznati osnovne zakonitosti nastanka stresa in dejavnikov stresa</li> <li>- naučiti se učinkovito uporabljati spoznanja psihologije dela v športni praksi.</li> </ul>	
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p><i>Znanje in razumevanje</i>  <i>Modul razvojna psihologija</i>  Študentke/študenti znajo opisati in razložiti temeljne vrste razvojnopsiholoških sprememb v otroštvu in mladostništvu, razumejo vlogo genetskih in okoljskih dejavnikov v psihičnem razvoju, povezave in interakcije med njimi ter zakonitosti vseživljenjskega razvoja po temeljnih področjih, poznajo najpomembnejše normativne dogodke in procese, njihov pomen v obravnavanih razvojnih obdobjih ter njihovo vlogo v razvojnopsiholoških izhodih.</p> <p><i>Modul obča psihologija</i>  Študentje razumejo in poznajo področje psihologije in poznajo njene teoretične in aplikativne discipline. Poznajo koncepte razvojne, obče in socialne psihologije. Poznajo posamezna podpodročja in znajo detektirati problem. Študentje razumejo in poznajo področje psihologije dela in poznajo njeno aplikativno vrednost. Poznajo koncepte sposobnosti, znanja, motivacije, učenja in kognicije.</p> <p><i>Uporaba</i>  <i>Modul razvojna psihologija</i>  Znajo uporabiti razvojnopsihološka in druga znanja pri analizi posameznih primerov iz pedagoške prakse ter argumentirati svoja stališča in odločitve; znajo uporabiti razvojnopsihološka spoznanja pri</p>	
---	--

navezovanju stikov, v komunikaciji in pri strokovnem delu z različno starimi posamezniki; okvirno predvidijo in utemeljijo morebitne težave v obdobjih otroštva in mladostništva; so sposobni kompetentno sodelovati v strokovni diskusiji o otroštvu in mladostništvu.

#### *Modul obča psihologija*

Znajo uporabiti znanje s področja psihologije v športu, šoli, vrtcih, pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami in na področju športne rekreacije. So usposobljeni za reševanje enostavnih socialno-psiholoških problemov v procesu učenja in znajo uporabiti psihološke značilnosti pri učinkovitem delu pri športni vzgoji. Znajo uporabiti znanje s področja psihologije dela, bazično znanje na področju stresa in psiholoških značilnosti športne rekreacije in telesne aktivnosti.

#### *Refleksija*

Se zavedajo omejitev znanja in razumevanja področja, znajo povezovati znanja in raziskovati teme znotraj predmeta psihologija. Razumejo nabor psiholoških tem kot rezervoar izkušenj, iz katerega bodo črpali ustvarjalne možnosti za delo na področju športne aktivnosti in vzgoje. Se zavedajo omejitev znanja in razumevanja področja, znajo povezovati obstoječa znanja predsvem z ostalimi kineziološkimi predmeti ter ostalimi psihološkimi vedami. So kritični do lastnega in zdravorazumskega pojmovanja psiholoških značilnosti vseživljenjskega razvoja, so kritični pri vrednotenju sovplivanja različnih dejavnikov na posameznikov razvoj, so kritični pri vrednotenju posameznih primerov iz pedagoške prakse (tuja in lastna ravnanja; delovanje šole in vrtca kot inštitucije); razvijejo znanstveno distanco do razvojnopsiholoških spoznanj v obdobjih otroštva in mladostništva; razvojnopsihološke pojave in procese so sposobni primerjati z več perspektiv in različnih razlagalnih modelov.

#### *Prenosljive spretnosti*

Sposobnost povezovanja teoretičnih okvirov z možnostmi aplikacije teh. Zmožnost zaznavanja praktičnih problemov v luči teoretičnih spoznanj. Osnovno dojetje možnosti samorefleksije v toku aplikativnega dela. Razvijajo spretnosti za strokovno delo s posamezniki različnih starosti, kritičen odnos do laičnih razlag psiholoških pojavov in procesov, spretnosti prepoznavanja strokovnega problema, iskanja relevantnih virov, zbiranja zanesljivih in veljavnih empiričnih podatkov in poročanja o opravljenem strokovnem delu (pisno in ustno), logično in kritično mišljenje.

#### **Metode poučevanja in učenja:**

##### *Modul razvojna psihologija*

Predavanja, refleksija o aktivnostih na predavanjih in vajah. Diskusije, delo v skupinah (sodelovalno učenje), izkustveno učenje (pri vajah), pisna poročila (vaje), raziskovalno delo, skupinske in individualne

#### **Learning and teaching methods:**

--	--

<p>konzultacije, samostojni študij znanstvene in strokovne literature.</p> <p><i>Modul obča psihologija</i></p> <p>Predavanja, praktična aktivnost na seminarjih, študij literature, refleksija o aktivnostih na predavanjih in seminarjih, izdelava seminarskega dela. Raziskovalno delo, skupinske in individualne konzultacije, samostojni študij znanstvene in strokovne literature.</p>	
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Pisni izpit - modul Obča psihologija	50,00 %	
Pisni izpit - modul Razvojna psihologija	50,00 %	
Modul razvojna psihologija Pozitivno ocenjena poročila z vaj ter zadostna prisotnost na vajah so pogoj za pristop k pismemu izpitu. Poročila se ocenjujejo z oceno: opravil, ni opravil. Pisni izpit. Modul obča psihologija Pozitivno ocenjena seminarska naloga ter zadostna prisotnost na seminarju sta pogoj za pristop k izpitu. Končna ocena je sestavljena iz 30% točk, doseženih na seminarski nalogi ter 70% točk, doseženih na pismem izpitu.		

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

*Modul razvojna psihologija*

Cecić Erpič, S. (2015). Razvojna psihologija: Vaje. Študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S. (2015). Razvojna psihologija za športne pedagoge in trenerje. Študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S. (v pripravi). Izbrana poglavja iz razvojne psihologije za športne pedagoge in trenerje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S. (2002). Konec športne kariere: Razvojno psihološki in športno psihološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S. (2013). Athletes` careers in Slovenia: The remarkable sporting achievements of a small country. V N. Stambulova & T. Ryba (ur.), *Athletes` careers across cultures*, str. 173-184. London: Routledge.

Cecić Erpič, S. (2007). Psihološki razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva. V Škof, B. in Bačanac, L. (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 72-87). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cecić Erpič, S. (2005). Psihološki vidiki usmerjanja otrok v kakovostni in vrhunski šport. V Jurak, G. (ur.), *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu* (str. 37-53). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Bezjak, R., & Cecić Erpič, S. (2014). Telesno-gibalna samopodoba v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu. *Šport*, 62, 1-2, 28-35.

Barić, R., Vlašić, J., & Cecić Erpič, S. (2014). Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: Does perceived competence matter?. *Kinesiology*, 46, 1, 117-126.

Cecić Erpič, S. (2013). The role of teachers in promoting students` motivation for physical education and physical activity : A review of the recent literature from a self-determination perspective. *International journal of physical education*, 50, 2, 2-12.

Cecić Erpič, S. (2011). Motivation for physical education: A review of the recent literature from an achievement goal and self-determination perspective. *International journal of physical education*, 48, 2, 2-14.

*Modul obča psihologija*

Tušak, M., Kovač, M., & Reberšak Cizelj, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije,

Tušak, M., Marinšek, M., & Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Tušak, M., & Kandare, M. (2004). Jaz - športnik: Samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., & Blatnik, P. (2017). Živeti s stresom: Tehnike samopomoči. Maribor: Poslovna založba MB.
- Tušak, M., & Blatnik, P. (2014). Vpliv teka na zdravje, psihološki dejavniki uspeha v maratonu in "flow" stanja - stanje zanosa. *Medicina športa*, 1, 2, 52-57.
- Tušak, M. (1996). Motivacija za športno aktivnost. *Anthropos*, 28, 3/4, 195-201.
- Tušak, M., & Blatnik, P. (2015). Kakšen stil vodenja je primeren za moderno organizacijo?. *HRM*, 13, 65, 10-12.
- Tušak, M., et al. (2016). Psihološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strel, J. et al. (2016). Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje: Vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu. Logatec: Fitlab.
- Tušak, M., Kováč, M., & Rebersak Cizelj, M. (2001). *Psibologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije,
- Černohorski, B., Pustovrh, J., & Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. *Kinesiology*, 38, 2, 143-157.
- Burnik, S., Jug, S., Kajtna, T., & Tušak, M. (2005). Differences in personality traits of mountain climbers and non-athletes in Slovenia. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 35, 2, 13-18.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: Ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Tušak, M., Marinšek, M., & Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

# PSIHOLOGIJA ŠPORTA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Psihologija športa
<b>Course title:</b>	Psychology of Sport
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045183
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	770

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	15	15			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Matej Tušak

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

(a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija (b) opravljen seminar in opravljene vaje so pogoj za pristop k končnemu izpitu	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Predstavitev in definicija področja psihologije športa.</li><li>• Zgodovina psihologije športa.</li><li>• Modeli in koncepti psihologije športa.</li><li>• Motivacija v športu.</li><li>• Trener v športu.</li><li>• Osebnost športnika.</li><li>• Predtekmovalna stanja in psihična priprava.</li><li>• Proces rehabilitacija športnikov po poškodbi.</li><li>• Doping in etika v športu.</li><li>• Športnik in družina.</li><li>• Socialna klima in kohezivnost ter skupinski procesi v športu.</li><li>• Vodenje v športu.</li><li>• Ženske v športu.</li><li>• Športna identiteta.</li></ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fair play v športu.</li> <li>• Raziskave na področju psihologije športa.</li> </ul>	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tušak in Tušak (2003). Psihologija športa. ZIFF, Ljubljana.</li> <li>• Tušak in Faganel (2004). Jaz-športnik. FŠ, Ljubljana</li> <li>• Tušak, Misja in Vičič (2003). Psihologija ekipnih športov. FŠ, Ljubljana</li> <li>• Kajtna in Tušak (2007). Trener. FŠ, Ljubljana.</li> <li>• Tušak, Tušak in Tušak (2008). Športnik in družina. FŠ, 2008</li> <li>• Kajtna in Jeromen (2008). Šport z bistro glavo. Ljubljana: samozaložba.</li> </ul>
---

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznaniti študente s koncepti psihologije športa</li> <li>• spoznati značilnosti aplikacije psiholoških znanj v športni praksi</li> <li>• seznaniti se in se naučiti osnov psihične priprave</li> <li>• spoznati in uporabiti nekatere motivacijske strategije</li> <li>• spoznati značilnosti dela na področju individualnih in ekipnih športov</li> <li>• usposobiti študente za najbolj osnovno psihološko posredovanje v športu</li> <li>• naučiti študente prepoznati psihološke in športno psihološke probleme in poiskati način, kako jih začeti reševati</li> <li>• spoznati študente z načinom dela športnega psihologa</li> <li>• naučiti študente samostojnega dela v vlogi trenerja ali športnega pedagoga.</li> </ul>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p><i>Znanje in razumevanje</i> Študentje razumejo in poznajo področje psihologije športa. Poznajo posamezna podpodročja in znajo detektirati problem.</p> <p><i>Uporaba</i> Znajo uporabiti znanje s področja psihologije športa. So usposobljeni za reševanje enostavnih psiholoških problemov v procesu učenja in treniranja in znajo uporabiti psihološke značilnosti pri učinkovitem delu v športni praksi.</p> <p><i>Refleksija</i> Se zavedajo omejitev znanja in razumevanja področja.</p> <p><i>Prenosljive spretnosti</i> Sposobnost povezovanja teoretičnih okvirov z možnostmi aplikacije teh. Zmožnost zaznavanja praktičnih problemov v luči teoretičnih spoznanj. Osnovno dojetje možnosti samorefleksije v toku aplikativnega dela.</p>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

<p>Predavanja, praktična aktivnost na vajah in seminarjih, pisanje poročil o aktivnostih na vajah, študij literature, refleksija o aktivnostih na predavanjih, seminarjih in vajah, izdelava seminarskega dela.</p>	
---	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit	33,33 %	
Ocena aktivnosti na vajah	11,11 %	
Seminarska aktivnost - kolokviji	33,33 %	
Domače naloge na vajah	22,22 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

TUŠAK, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, TUŠAK, Maks. *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 224 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-74-9. [COBISS.SI-ID [244220160](#)]

KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. *Trener : športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 291 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-23-7. [COBISS.SI-ID [231640064](#)]

TUŠAK, Matej, MISJA, Robert, VIČIČ, Aleš. *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 293. str., ilustr. ISBN 961-6405-34-9. [COBISS.SI-ID [122722048](#)]

TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej. *Psihologija športa*, (Razprave Filozofske fakultete). 3. dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2003. 456 str., ilustr. ISBN 86-7207-153-0. [COBISS.SI-ID [123992832](#)]

VODIČAR, Janez, KOVAČ, Eva, TUŠAK, Matej. Effectiveness of athletes' pre-competition mental preparation = Učinkovitost psihične priprave na športnikova predtekmovalna stanja. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 22-37, ilustr., tabeli. [COBISS.SI-ID [4257969](#)]



# PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Psihološka priprava
<b>Course title:</b>	Psychological preparation
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042849
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1201

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Matej Tušak

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

) pogoj za vključitev v delo je dokončan dodiplomski študij (b) seminar je pogoj za pristop k končnemu izpitu	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

Predstavitve in definicija področja psihične priprave v športu. Modeli in koncepti psihične priprave. Predtekmovalna anksioznost. Stres in šport. Koncepti priprave na nastop. AET, IZOF, Flow koncepti. Tehnike psihične priprave Telesne in kognitivne tehnike psihične priprave na nastop Psihična priprava v individualnih in ekipnih športih. Razvoj in uvajanje psihične priprave. Relaksacijske tehnike, tehnike vizualizacije, uporaba pogojevanja v športu, tehnika pozitivnega samogovora, nadzor nad mislimi Športni psiholog v trenerskem teamu.	
---	--

Raziskave na področju psihične priprave v športu.	
---	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

Tušak in Tušak (2003). Psihologija športa. ZIFF, Ljubljana. Tušak in Faganel (2004). Jaz-športnik. FŠ, Ljubljana Tušak, Misja in Vičič (2003). Psihologija ekipnih športov. FŠ, Ljubljana Kajtna in Tušak (2007). Trener. FŠ, Ljubljana. Tušak, Tušak in Tušak (2009). Športnik in družina. FŠ, 2009
--

**Cilji in kompetence:****Objectives and competences:**

seznaniti študente s koncepti psihične priprave v športu - spoznati modele psihične priprave v športu - seznaniti se s koncepti flow, AET, IZOF in drugimi koncepti psihične priprave - spoznati značilnosti optimalnih in neoptimalnih predtekmovalnih stanj - spoznati predtekmovalno anksioznost - spoznati telesne in kognitivne tehnike psihične priprave - spoznati in uporabiti tehnike psihične priprave - spoznati značilnosti dela športnega psihologa v pripravi športnika na nastop - usposobiti študente za najbolj osnovno posredovanje na področju psihične priprave športnika na nastop - usposobiti študente za izvajanje najosnovnejših tehnik psihične priprave (tehnike relaksacije, AT, tehnike vizualizacije, kontrola pozitivnega mišljenja, uporaba sugestij in avtosugestij ipd.) študente naučiti prepoznati probleme psihične priprave in poiskati način, kako jih začeti reševati	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:****Intended learning outcomes:**

Znanje in razumevanje: Študentje razumejo in poznajo področje psihične priprave. Poznajo posamezna podpodročja in znajo detektirati problem.	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:****Learning and teaching methods:**

Predavanje in delo na vajah	
-----------------------------	--

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Pisni izpit	50,00 %	
Ocena iz vaj	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Tušak in Tušak (2003). Psihologija športa. ZIFF, Ljubljana. Tušak in Faganel (2004). Jaz-športnik. FŠ, Ljubljana Tušak, Misja in Vičič (2003). Psihologija ekipnih športov. FŠ, Ljubljana Kajtna in Tušak (2007). Trener. FŠ, Ljubljana. Tušak, Tušak in Tušak (2009). Športnik in družina. FŠ, 2009
--



# RITMIČNA GIMNASTIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Ritmična gimnastika
<b>Course title:</b>	Rhythmic gymnastics
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045323
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1104

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Ustrezna športna anamneza pri izbiri predmeta v 1. letniku. Za nadaljevanje predmeta v višjem letniku je potrebno opraviti vse obveznosti iz preteklega letnika.	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p><b>1. Letnik</b></p> <p>Osnovni cilj programa je študente spoznati s posameznimi tehničnimi prvinami s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom. Študente želimo seznaniti in jih naučiti ustreznih metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v ritmični gimnastiki, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v šoli ali klubu.</p> <p><b>Teoretični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pravila v ritmični gimnastiki (nacionalni program).</li><li>• Razumevanje tehničnih prvin s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom.</li><li>• Pregled razvoja športne panoge.</li></ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodični postopki in njihova implementacija pri podajanju vsebin, odkrivanju napak in popravljanju le teh.</li> <li>• Načrtovanje vsebin za pedagoški ali trenažni proces.</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenje tehničnih prvin (s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom) in njihovo povezovanje v kratke koreografije – individualne sestave.</li> <li>• Sposobnost vodenja praktičnih vsebin (priprava učnih vsebin, demonstracija, odkrivanje in popravljanje napak).</li> </ul>	
---	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> </ul>	
---	--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p>Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju ritmične gimnastike na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju ritmične gimnastike.</p>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p>Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja tekmovalk in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti kluba za ritmično gimnastiko in delovanje panožne zveze.</p>	
--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

<p>Predavanja, seminarji in vaje</p>	
--------------------------------------	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

<p>Ocena obveznosti: opravljen/ni opravljen</p>	<p>100,00 %</p>	
---	-----------------	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<p>Dr. Branka Vajngerl se je 18.11.1951 rodila v Mariboru, kjer je obiskovala osnovno in srednjo šolo ter Pedagoško akademijo. Pozneje je diplomirala na Fakulteti za šport v Ljubljani, magistrirala na Fakulteti za fizično kulturo v Zagrebu in leta 2002 končala doktorski študij v Ljubljani.</p> <p>Je osebnost, katere delo je vtakano v razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Njeno obsežno in raznovrstno delo trenerke, koreografinje, pedagoginje in organizatorke se odraža tako na fakulteti kot tudi v celotnem slovenskem in svetovnem športnem prostoru.</p> <p>V letih od 1961 do 1977 je kot vrhunška športnica v ritmični gimnastiki sodelovala na mnogih prireditvah in tekmovanjih ter med drugim osvojila 10 naslovov prvakinja Slovenije v vseh starostnih kategorijah in tudi naslov državne prvakinja in podprvakinja nekdanje Jugoslavije.</p>	
--	--

Še kot tekmovalka je že leta 1968 začela trenirati ritmično gimnastiko dekleta v Mariboru, po letu 1975 pa je s trenerskim delom nadaljevala v Ljubljani in Trstu. V desetletja dolgem trenerskem delovanju tako na klubskem kot državnem nivoju je trenirala vrsto nadarjenih tekmovalk, ki so bile članice državne reprezentance in s katerimi je osvojila številne naslove prvakinj v različnih kategorijah. Pri tem se ni omejevala zgolj na slovenski prostor, temveč je s svojim znanjem bistveno prispevala k dvigu nivoja kakovosti ritmične gimnastike v zamejskem Športnem združenju BOR iz Trsta.

Organizirala je vrsto tekmovanj na državni in mednarodni ravni. Med drugim je bila tudi direktorica svetovnega prvenstva v ritmični gimnastiki, ki je bilo v Sarajevu leta 1989 in kjer je za odlično organizacijo prejela priznanje od Mednarodne gimnastične zveze (FIG).

Kot uveljavljena mednarodna sodnica je sodila na številnih domačih (več kot 200) in mednarodnih (več kot 100) tekmovanjih, štirih evropskih, treh svetovnih prvenstvih, treh evropskih pokalnih, velikokrat tudi v vlogi vrhovne sodnice. Kot ena najboljših sodnic na svetu je od FIG prejela povabilo za sojenje na olimpijskih igrah v Atlanti (1996) in Sydneyju (2000).

Kot predavateljica z bogatim trenerskim znanjem, strokovno razgledanostjo in organizacijskimi sposobnostmi, je svoje delo od leta 1990 nadaljevala na Fakulteti za šport v Ljubljani, kjer sodeluje s katedro za gimnastiko in s katedro za ples. Svoje izjemno strokovno znanje prenaša rednim študentom na fakulteti, kot tudi na udeležence seminarjev permanentnega izobraževanja, strokovnega izpopolnjevanja, tako na trenerskem kot tudi na sodniškem področju, ter kot nosilka izobraževanja v okviru Olimpijskega komiteja Slovenije in Gimnastične zveze Slovenije vzgaja bodoče trenerke v ritmični gimnastiki.

Aktivno je sodelovala na številnih mednarodnih znanstvenih kongresih in simpozijih. Svoje strokovne in znanstvene izsledke je samostojno ali v soavtorstvu objavila v več člankih, učbenikih ter video gradivih, ki jih je predstavila na domačih in tujih kongresih.

Skozi celotno obdobje svojega delovanja je zbirala in hranila dokumente ter drugo gradivo, iz česar je napisala knjigo o zgodovini ritmike. Ta ima izreden pomen za ohranitev slovenske športne kulturne dediščine, saj je zbranega neverjetno veliko zgodovinskega tekstovnega in slikovnega materiala, ki najbolje predstavlja razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji.

Na državni ravni je opravljala vrsto pomembnih funkcij, med katerimi so največjega pomena vodilne funkcije v Gimnastični zvezi Slovenije (predsednica strokovnega odbora za ritmično gimnastiko (od 1986 do 1988, od 1993 do 1997, od 2014 do 2016), predsednica sodniške komisije (od 1988 do 1990), vodja trenerske komisije (od 1974 do 1986 in 1993). V letih od 1995 do 2000 je bila tudi članica evropskega organizacijskega komiteja za veliko nagrado v ritmični gimnastiki.

Za svoje delovanje v ritmični gimnastiki je kot tekmovalka, trenerka, sodnica in organizatorica prejela številna priznanja in nagrade; med drugim tudi leta 2013 Bloudkovo priznanje za pomembni prispevek k razvoju slovenskega športa.

Vajngerl, B. (2006). Razvoj ritmične gimnastike v svetu do leta 1963. Šport. Letnik LIV, števil. 1. str. 48-52.

Vajngerl, B. (2006). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji do leta 1963. Šport. Letnik LIV, števil. 2. str. 44-47.

Vajngerl, B. (2007). Pregled ritmične gimnastike v Sloveniji in Jugoslaviji od leta 1963 do 1980. Šport. Letnik LV, števil. 4. str. 45-49.

Furjan-Mandić, G. (2000). Klasifikacija elemenata tehnike u ritmičkoj gimnastici. (Doktorska disertacija) Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu.

Furjan-Mandić, G., Vajngerl, B. (2008). Ritmička gimnastika: Priručnik, Radenci.

Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (1993). Športno ritmična gimnastika. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2002). Vsebinske, organizacijske in kadrovske značilnosti ritmične gimnastike skozi razvoj v Republiki Sloveniji. (doktorska disertacija). Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2017). Ravnotežja v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Založba BP.

Wolf-Cvitak, J. (1993). Odnosi između nekih morfoloških i motoričkih karakteristika i osnovnih elemenata tehnike u ritmičko-sportskoj gimnastici. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu.

Vajngerl, B., Wolf-Cvitak, J. (2000). Motivation structure of the girls involved in sports with a distinct esthetics component. Kinesiology, 32, (1), 55-66.



# RITMIČNA GIMNASTIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Ritmična gimnastika
<b>Course title:</b>	Rhythmic gymnastics
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0088153
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1104

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Za nadaljevanje predmeta v višjem letniku je potrebno opraviti vse obveznosti iz preteklega letnika.	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<b>2. Letnik</b> Osnovni cilj programa je študente spoznati z vsemi tehničnimi prvinami (s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom). Študente želimo seznaniti in jih naučiti povezovanja vseh tehničnih elementov na višji stopnji in posledično naprednejših in zahtevnejših metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v ritmični gimnastiki, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v klubu. <b>Teoretični del:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pravila v ritmični gimnastiki (mednarodni program).</li><li>Koreografija skupinskih sestav.</li><li>Kompleksne metode poučevanja.</li></ul> <b>Praktični del:</b>	
--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenje tehničnih prvin, prvin sodelovanja (s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom) in njihovo povezovanje v koreografijo – skupinske sestave.</li> <li>• Sposobnosti izvajanja zahtevnejših oblik treninga.</li> </ul>	
---	--

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> </ul>	
---	--

#### Cilji in kompetence:

<p>Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju ritmične gimnastike na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju ritmične gimnastike.</p>	<h4>Objectives and competences:</h4>
---	--------------------------------------

#### Predvideni študijski rezultati:

<p>Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja tekmovalk in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti kluba za ritmično gimnastiko in delovanje panožne zveze.</p>	<h4>Intended learning outcomes:</h4>
--	--------------------------------------

#### Metode poučevanja in učenja:

<p>Predavanja, seminarji in vaje</p>	<h4>Learning and teaching methods:</h4>
--------------------------------------	---

#### Načini ocenjevanja:

<p>Ocena obveznosti: opravl/ni opravl</p>	<p>Delež/Weight 100,00 %</p>	<p>Assessment:</p>
---	------------------------------	--------------------

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<p>Dr. Branka Vajngerl se je 18.11.1951 rodila v Mariboru, kjer je obiskovala osnovno in srednjo šolo ter Pedagoško akademijo. Pozneje je diplomirala na Fakulteti za šport v Ljubljani, magistrirala na Fakultetu za fizičko kulturo v Zagrebu in leta 2002 končala doktorski študij v Ljubljani.</p> <p>Je osebnost, katere delo je vtakano v razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Njeno obsežno in raznovrstno delo trenerke, koreografinje, pedagoginje in organizatorke se odraža tako na fakulteti kot tudi v celotnem slovenskem in svetovnem športnem prostoru.</p> <p>V letih od 1961 do 1977 je kot vrhunska športnica v ritmični gimnastiki sodelovala na mnogo prireditvah in tekmovanjih ter med drugim osvojila 10 naslovov prvakinja Slovenije v vseh starostnih kategorijah in tudi naslov državne prvakinja in podprvakinja nekdanje Jugoslavije.</p> <p>Še kot tekmovalka je že leta 1968 začela trenirati ritmično gimnastiko dekleta v Mariboru, po letu 1975 pa je s trenerskim delom nadaljevala v Ljubljani in Trstu. V desetletja dolgem trenerskem delovanju tako na klubskem kot državnem nivoju je trenirala vrsto nadarjenih tekmovalk, ki so bile članice državne reprezentance in s katerimi je osvojila številne naslove prvakinj v različnih kategorijah. Pri tem se ni omejila zgolj na slovenski prostor, temveč je s svojim znanjem bistveno prispevala k dvigu nivoja kakovosti ritmične gimnastike v zamejskem športnem združenju BOR iz Trsta.</p>	
---	--

Organizirala je vrsto tekmovanj na državni in mednarodni ravni. Med drugim je bila tudi direktorica svetovnega prvenstva v ritmični gimnastiki, ki je bilo v Sarajevu leta 1989 in kjer je za odlično organizacijo prejela priznanje od Mednarodne gimnastične zveze (FIG).

Kot uveljavljena mednarodna sodnica je sodila na številnih domačih (več kot 200) in mednarodnih (več kot 100) tekmovanjih, štirih evropskih, treh svetovnih prvenstvih, treh evropskih pokalih, velikokrat tudi v vlogi vrhovne sodnice. Kot ena najboljših sodnic na svetu je od FIG prejela povabilo za sojenje na olimpijskih igrah v Atlanti (1996) in Sydneyju (2000).

Kot predavateljica z bogatim trenerskim znanjem, strokovno razgledanostjo in organizacijskimi sposobnostmi, je svoje delo od leta 1990 nadaljevala na Fakulteti za šport v Ljubljani, kjer sodeluje s katedro za gimnastiko in s katedro za ples. Svoje izjemno strokovno znanje prenaša rednim študentom na fakulteti, kot tudi na udeležence seminarjev permanentnega izobraževanja, strokovnega izpopolnjevanja, tako na trenerskem kot tudi na sodniškem področju, ter kot nosilka izobraževanja v okviru Olimpijskega komiteja Slovenije in Gimnastične zveze Slovenije vzgaja bodoče trenerke v ritmični gimnastiki.

Aktivno je sodelovala na številnih mednarodnih znanstvenih kongresih in simpozijih. Svoje strokovne in znanstvene izsledke je samostojno ali v soavtorstvu objavila v več člankih, učbenikih ter video gradivih, ki jih je predstavila na domačih in tujih kongresih.

Skozi celotno obdobje svojega delovanja je zbirala in hranila dokumente ter drugo gradivo, iz česar je napisala knjigo o zgodovini ritmike. Ta ima izreden pomen za ohranitev slovenske športne kulturne dediščine, saj je zbranega neverjetno veliko zgodovinskega tekstovnega in slikovnega materiala, ki najbolje predstavlja razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji.

Na državni ravni je opravljala vrsto pomembnih funkcij, med katerimi so največjega pomena vodilne funkcije v Gimnastični zvezi Slovenije (predsednica strokovnega odbora za ritmično gimnastiko (od 1986 do 1988, od 1993 do 1997, od 2014 do 2016), predsednica sodniške komisije (od 1988 do 1990), vodja trenerske komisije (od 1974 do 1986 in 1993). V letih od 1995 do 2000 je bila tudi članica evropskega organizacijskega komiteja za veliko nagrado v ritmični gimnastiki.

Za svoje delovanje v ritmični gimnastiki je kot tekmovalka, trenerka, sodnica in organizatorica prejela številna priznanja in nagrade; med drugim tudi leta 2013 Bloudkovo priznanje za pomembni prispevek k razvoju slovenskega športa.

Vajngerl, B. (2006). Razvoj ritmične gimnastike v svetu do leta 1963. Šport. Letnik LIV, števil. 1. str. 48-52.

Vajngerl, B. (2006). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji do leta 1963. Šport. Letnik LIV, števil. 2. str. 44-47.

Vajngerl, B. (2007). Pregled ritmične gimnastike v Sloveniji in Jugoslaviji od leta 1963 do 1980. Šport. Letnik LV, števil. 4. str. 45-49.

Furjan-Mandić, G. (2000). Klasifikacija elemenata tehnike u ritmičkoj gimnastici. (Doktorska disertacija) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo Sveučilišta u Zagrebu.

Furjan-Mandić, G., Vajngerl, B. (2008). Ritmička gimnastika: Priručnik, Radenci.

Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (1993). Športno ritmična gimnastika. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2002). Vsebinske, organizacijske in kadrovske značilnosti ritmične gimnastike skozi razvoj v Republiki Sloveniji. (doktorska disertacija). Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2017). Ravnotežja v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Založba BP.

Wolf-Cvitak, J. (1993). Odnosi između nekih morfoloških i motoričkih karakteristika i osnovnih elemenata tehnike u ritmičko-sportskoj gimnastici. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo Sveučilišta u Zagrebu.

Vajngerl, B., Wolf-Cvitak, J. (2000). Motivation structure of the girls involved in sports with a distinct esthetics component. Kinesiology, 32, (1), 55-66.

# RITMIČNA GIMNASTIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Ritmična gimnastika
<b>Course title:</b>	Rhythmic gymnastics
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0088154
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1104

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik	<b>Prerequisites:</b>
------------------	-----------------------

### Vsebina:

### Content (Syllabus outline):

#### 3. Letnik

Osnovni namen programa je študente seznaniti z vsemi kazalniki uspešnosti tekmovalnega nastopa in celostnega razvoja tekmovalk v ritmični gimnastiki ter organizacijskimi oblikami delovanja v športni organizaciji

#### Teoretični del:

- Telesna priprava.
- Analiza tekmovalnega nastopa.
- Delo v različnih športnih organizacijah.

#### Praktični del:

- Metode in sredstva za razvijanje telesnih sposobnosti v ritmični gimnastiki.
- Različni načini analiziranja trenajnega procesa in tekmovalnega nastopa.
- Delovanje v športnih klubih in sodelovanje v organih panožne zveze.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.

**Cilji in kompetence:**

Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju ritmične gimnastike na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju ritmične gimnastike.

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja tekmovalk in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti kluba za ritmično gimnastiko in delovanje panožne zveze.

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji in vaje

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight Assessment:**

Praktični izpit in seminar	50,00 %	
Teoretični izpit	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Dr. Branka Vajngerl se je 18.11.1951 rodila v Mariboru, kjer je obiskovala osnovno in srednjo šolo ter Pedagoško akademijo. Pozneje je diplomirala na Fakulteti za šport v Ljubljani, magistrirala na Fakultetu za fizično kulturo v Zagrebu in leta 2002 končala doktorski študij v Ljubljani.

Je osebnost, katere delo je vtakano v razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Njeno obsežno in raznovrstno delo trenerke, koreografinje, pedagoginje in organizatorke se odraža tako na fakulteti kot tudi v celotnem slovenskem in svetovnem športnem prostoru.

V letih od 1961 do 1977 je kot vrhunška športnica v ritmični gimnastiki sodelovala na mnogo prireditvah in tekmovanjih ter med drugim osvojila 10 naslovov prvakinja Slovenije v vseh starostnih kategorijah in tudi naslov državne prvakinja in podprvakinja nekdanje Jugoslavije.

Še kot tekmovalka je že leta 1968 začela trenirati ritmično gimnastiko dekleta v Mariboru, po letu 1975 pa je s trenerskim delom nadaljevala v Ljubljani in Trstu. V desetletja dolgem trenerskem delovanju tako na klubskem kot državnem nivoju je trenirala vrsto nadarjenih tekmovalk, ki so bile članice državne reprezentance in s katerimi je osvojila številne naslove prvakinj v različnih kategorijah. Pri tem se ni omejila zgolj na slovenski prostor, temveč je s svojim znanjem bistveno prispevala k dvigu nivoja kakovosti ritmične gimnastike v zamejskem Športnem združenju BOR iz Trsta.

Organizirala je vrsto tekmovanj na državni in mednarodni ravni. Med drugim je bila tudi direktorica svetovnega prvenstva v ritmični gimnastiki, ki je bilo v Sarajevu leta 1989 in kjer je za odlično organizacijo prejela priznanje od Mednarodne gimnastične zveze (FIG).

Kot uveljavljena mednarodna sodnica je sodila na številnih domačih (več kot 200) in mednarodnih (več kot 100) tekmovanjih, štirih evropskih, treh svetovnih prvenstvih, treh evropskih pokalih, velikokrat tudi v vlogi vrhovne sodnice. Kot ena najboljših sodnic na svetu je od FIG prejela povabilo za sojenje na olimpijskih igrah v Atlanti (1996) in Sydneyju (2000).

Kot predavateljica z bogatim trenerskim znanjem, strokovno razgledanostjo in organizacijskimi sposobnostmi, je svoje delo od leta 1990 nadaljevala na Fakulteti za šport v Ljubljani, kjer sodeluje s katedro za gimnastiko in s katedro za ples. Svoje izjemno strokovno znanje prenaša rednim študentom na fakulteti, kot tudi na udeležence seminarjev permanentnega izobraževanja, strokovnega izpopolnjevanja, tako na trenerskem kot tudi na sodniškem področju, ter kot nosilka izobraževanja v okviru Olimpijskega komiteja Slovenije in Gimnastične zveze Slovenije vzgaja bodoče trenerke v ritmični gimnastiki.

Aktivno je sodelovala na številnih mednarodnih znanstvenih kongresih in simpozijih. Svoje strokovne in znanstvene izsledke je samostojno ali v soavtorstvu objavila v več člankih, učbenikih ter video gradivih, ki jih je predstavila na domačih in tujih kongresih.

Skozi celotno obdobje svojega delovanja je zbirala in hranila dokumente ter drugo gradivo, iz česar je napisala knjigo o zgodovini ritmike. Ta ima izreden pomen za ohranitev slovenske športne kulturne dediščine, saj je zbranega neverjetno veliko zgodovinskega tekstovnega in slikovnega materiala, ki najbolje predstavlja razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji.

Na državni ravni je opravljala vrsto pomembnih funkcij, med katerimi so največjega pomena vodilne funkcije v Gimnastični zvezi Slovenije (predsednica strokovnega odbora za ritmično gimnastiko (od 1986 do 1988, od 1993 do 1997, od 2014 do 2016), predsednica sodniške komisije (od 1988 do 1990), vodja trenerske komisije (od 1974 do 1986 in 1993). V letih od 1995 do 2000 je bila tudi članica evropskega organizacijskega komiteja za veliko nagrado v ritmični gimnastiki.

Za svoje delovanje v ritmični gimnastiki je kot tekmovalka, trenerka, sodnica in organizatorica prejela številna priznanja in nagrade; med drugim tudi leta 2013 Bloudkovo priznanje za pomembni prispevek k razvoju slovenskega športa.

Vajngerl, B. (2006). Razvoj ritmične gimnastike v svetu do leta 1963. Šport. Letnik LIV, števil. 1. str. 48-52.

Vajngerl, B. (2006). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji do leta 1963. Šport. Letnik LIV, števil. 2. str. 44-47.

Vajngerl, B. (2007). Pregled ritmične gimnastike v Sloveniji in Jugoslaviji od leta 1963 do 1980. Šport. Letnik LV, števil. 4. str. 45-49.

Furjan-Mandić, G. (2000). Klasifikacija elemenata tehnike u ritmičkoj gimnastici. (Doktorska disertacija) Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu.

Furjan-Mandić, G., Vajngerl, B. (2008). Ritmička gimnastika: Priručnik, Radenci.

Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (1993). Športno ritmična gimnastika. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2002). Vsebinske, organizacijske in kadrovske značilnosti ritmične gimnastike skozi razvoj v Republiki Sloveniji. (doktorska disertacija). Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2017). Ravnotežja v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Založba BP.

Wolf-Cvitak, J. (1993). Odnosi između nekih morfoloških i motoričkih karakteristika i osnovnih elemenata tehnike u ritmičko-sportskoj gimnastici. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu.

Vajngerl, B., Wolf-Cvitak, J. (2000). Motivation structure of the girls involved in sports with a distinct esthetics component. Kinesiology, 32, (1), 55-66.

# ROKOMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Rokomet
<b>Course title:</b>	Handball
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045311
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1077

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Marko Šibila

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Študentje morajo vsaj dve leti redno trenirati in igrati rokomet v enem izmed rokometnih klubov (registrirani igralci, ne glede na starostno kategorijo). Izpolniti morajo formalne pogoje in opraviti sprejemne izpite za vpis na Fakulteto za šport.

### Prerequisites:

Students must have at least two years of regular training and playing handball experience in one of the handball clubs (registered players, regardless of the age category). They must fulfill formal conditions and pass the entrance exams for enrollment at the Faculty of Sport in Ljubljana.

### Vsebina:

#### Skupaj z izbirnima predmetoma Rokomet v 2 in 3 letniku:

- Načrt in vsebina dela z igralci mlajših starostnih kategorij
- Rokomet v šoli in društvih
- Pravila rokometne igre
- Organizacijska struktura v rokometu
- Struktura rokometne igre
- Analiza in proučevanje nasprotnih moštev in priprava na tekme
- Organizacijske metode in oblike treninga v članski kategoriji

### Content (Syllabus outline):

#### Together with selective subjects Handball in 2nd and 3rd year:

- The plan and content of work with players of younger age groups
- Handball at school and clubs
- Rules of handball game
- Organizational structure in handball
- The structure of handball game
- Analysis and study of opponent's team and preparation
- Organisational methods and types of training in senior category

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnovni individualni, skupinski in moštveni tehnično taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li> <li>• Trening vratarja</li> <li>• Modeli kondicijske priprave v rokometu</li> <li>• Osnovne značilnosti treninga v rokometu</li> <li>• Naprave in rekviziti za kondicijski trening</li> <li>• Analiza obremenitev v rokometu</li> <li>• Tehnična opremljenost za strokovno delo</li> <li>• Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v rokometu</li> <li>• Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja</li> <li>• Etika rokometnega trenerja</li> <li>• Značilnosti sodobnega modela rokometne igre</li> <li>• Model sodobnega rokometasa in sodobnega moštva</li> <li>• Igralna mesta - specifika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack</li> <li>• Training of goalkeeper</li> <li>• Models of physical preparation in handball</li> <li>• Basic characteristics of handball training</li> <li>• Equipment and tools for physical preparation</li> <li>• Analysis of loading in handball</li> <li>• Technical set-up for professional work</li> <li>• Periodisation of training process and development of sports form in handball</li> <li>• Types of preparation, contents, methods, tools and volume of training</li> <li>• Ethics of handball coach</li> <li>• Characteristics of modern model of handball game</li> <li>• Model of modern handball player and team</li> <li>• Playing positions . specifics</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šibila, M., M. Bon, P. Pori (2006). <i>Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Šibila, M. (2004). <i>Rokomet : izbrana poglavja</i>. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Repenšek, D., M. Bon (2007). <i>Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Razni avtorji: Trener – rokomet. RZS, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana. od l. 1994 dalje.</li> <li>• Šibila, M., Pori, P., D. Imperl (2008). <i>Rokometni vratar : tehnika, taktika, metodika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Šibila, M., P. Pori (2009). <i>Rokometni praktikum za trenerje pripravnik</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Šibila, M., U. Mohorič, A. Frešer (2015). <i>Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva</i>. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.</li> </ul> <p>www. Eurohandball.com.</p>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna podrobnosti strukture rokometne igre</li> <li>• pozna kompleksne individualne, skupinske in moštvene tehnično taktičnih elemente rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li> <li>• Analizira tekme in uporablja vse tehnološke pripomočke za analizo, pripravi strategijo igre na osnovi analize</li> <li>• Spozna kompleksnejše oblike treninga vratarjev in posebnosti priprave na tekmo</li> <li>• Načrtuje trenažni proces v skladu s sodobnimi spoznanji teorije treniranja in specifičnimi zahtevami rokometne igre</li> <li>• Pripravi letni program dela moštva za mlajše in starejše starostno obdobje, na osnovi spoznanj pridobljenih izkustveno in teoretično</li> <li>• Pozna etična merila, ki veljajo v rokometu in športu nasploh</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students learn about detailed structure of handball game</li> <li>• Students learn about complex individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack</li> <li>• Students can analyse and opponent and use all the technological tools for analysis and preparation of game strategy</li> <li>• Students learn about complex types of training of goalkeepers and specific preparation for match</li> <li>• Students plan a training process according to modern findings of training theory and specific demands of handball game.</li> <li>• Students can prepare annual work plan for teams in younger and older age categories on the basis theoretical and empirical findings</li> <li>• Students know the ethical measurements in handball and sport in general</li> </ul>
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

<p><b>Znanje in razumevanje:</b> Študent zna pravilno demonstrirati vse tehnično-taktične prvine rokometne igre. Razume in zna v svoje praktično delo vnesti vse sodobne metode dela in razume razlike pri trenerskem delu športnikov različne starosti in spolov.. Zna svoje delo prilagoditi različnim materialnim in drugim pogojem delovnega okolja. Zna ovrednoti psihofizični potencial ekipe ki jo vodi in selekcionira le to v skladu z lastnimi in zunanjimi tekmovalnimi cilji. Obvlada načrtovanje, izvedbo in spremljanje rezultatov svojega trenerskega dela. Zna graditi in vzpodbujati etični odnos do rokometna in športa nasploh. Načrtuje srednjeročno in dolgoročno in izdela programe za različna starostna obdobja in spol.</p> <p><b>Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:</b> Razvije didaktične spretnosti za delo z obema spoloma in kategorijami različnih starosti. Razvija svoje sposobnosti opazovanja in komuniciranja s strokovnjaki raznih področji, starši, športniki in drugimi klubskimi osebami. Spremlja razvoj in napredek svoje športne panoge in uporablja sodobne tehnološke pripomočke (IKT) in aktualno literaturo. Zna ciljno naravnati svoje delo.</p>
---

**Intended learning outcomes:**

<p><b>Knowledge and understanding:</b> Students can correctly demonstrate all technical-tactical elements of handball game. They understand and can use all the modern working methods in practice and understand the difference in working with different age groups and genders. Students can adjust their work to different conditions of working environment. They can evaluate psychophysical potential of the team, which they manage and selects the team according to own and extrinsic competition goals. Students manage the planning, realisation and monitoring of the results of own work. They can build and encourage ethical approach to handball and sport in general. They plan medium- and long-term programmes for various age groups and genders.</p> <p><b>Transferable/Key Skills and other attributes:</b> Students develop didactical skills for working with both genders and categories of different ages. Students develop abilities of observation and communication with the experts from various fields, parents, sportsmen and other club personnel. Students monitor the development and progress of own sports discipline and use modern technological tools (ICT) and literature. They can set goals and work towards them.</p>
--

**Metode poučevanja in učenja:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• predavanja</li> <li>• vaje</li> <li>• seminar</li> </ul>
---

**Learning and teaching methods:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Practical work - tutorial</li> <li>• seminar</li> </ul>
--

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Pisni izpit	50,00 %	• Written exam
Praktična demonstracija	30,00 %	• Practical demonstration
Seminarska naloga	20,00 %	Seminar work

**Reference nosilca/Lecturer's references:****Prof. dr. Marko Šibila:**

- Več kot 380 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometna (od leta 1986 naprej).
  - Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometna (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturiranih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).
  - Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).
  - Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).
  - Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.
  - Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.
  - Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.
  - Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.
  - Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
- Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.



# ROKOMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Rokomet
<b>Course title:</b>	Handball
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076527
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1077

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Marko Šibila

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	<b>Prerequisites:</b> Enrollment in 2nd year of study programme Sports training
--	--

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<b>Skupaj z izbirnima predmetoma Rokomet v 2 in 3 letniku:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Načrt in vsebina dela z igralci mlajših starostnih kategorij</li><li>Rokomet v šoli in društvih</li><li>Pravila rokometne igre</li><li>Organizacijska struktura v rokometu</li><li>Struktura rokometne igre</li><li>Analiza in proučevanje nasprotnih moštev in priprava na tekme</li><li>Organizacijske metode in oblike treninga v članski kategoriji</li><li>Osnovni individualni, skupinski in moštveni tehnično taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li><li>Trening vratarja</li></ul>	<b>Together with selective subjects Handball in 2nd and 3rd year:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>The plan and content of work with players of younger age groups</li><li>Handball at school and clubs</li><li>Rules of handball game</li><li>Organizational structure in handball</li><li>The structure of handball game</li><li>Analysis and study of opponent's team and preparation</li><li>Organisational methods and types of training in senior category</li><li>Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack</li><li>Training of goalkeeper</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modeli kondicijske priprave v rokometu</li> <li>• Osnovne značilnosti treninga v rokometu</li> <li>• Naprave in rekviziti za kondicijski trening</li> <li>• Analiza obremenitev v rokometu</li> <li>• Tehnična opremljenost za strokovno delo</li> <li>• Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v rokometu</li> <li>• Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja</li> <li>• Etika rokometnega trenerja</li> <li>• Značilnosti sodobnega modela rokometne igre</li> <li>• Model sodobnega rokometišča in sodobnega moštva</li> <li>• Igralna mesta - specifika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Models of physical preparation in handball</li> <li>• Basic characteristics of handball training</li> <li>• Equipment and tools for physical preparation</li> <li>• Analysis of loading in handball</li> <li>• Technical set-up for professional work</li> <li>• Periodisation of training process and development of sports form in handball</li> <li>• Types of preparation, contents, methods, tools and volume of training</li> <li>• Ethics of handball coach</li> <li>• Characteristics of modern model of handball game</li> <li>• Model of modern handball player and team</li> <li>• Playing positions . specifics</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šibila, M., M. Bon, P. Pori (2006). <i>Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Šibila, M. (2004). <i>Rokomet : izbrana poglavja</i>. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Repenšek, D., M. Bon (2007). <i>Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Razni avtorji: Trener – rokomet. RZS, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana. od l. 1994 dalje.</li> <li>• Šibila, M., Pori, P., D. Imperl (2008). <i>Rokometni vratar : tehnika, taktika, metodika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Šibila, M., P. Pori (2009). <i>Rokometni praktikum za trenerje pripravnike</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Šibila, M., U. Mohorič, A. Frešer (2015). <i>Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva</i>. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.</li> <li>• www. Eurohandball.com.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna podrobnosti strukture rokometne igre</li> <li>• pozna kompleksne individualne, skupinske in moštvene tehnično taktičnih elemente rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li> <li>• Analizira tekme in uporablja vse tehnološke pripomočke za analizo, pripravi strategijo igre na osnovi analize</li> <li>• Spozna kompleksnejše oblike treninga vratarjev in posebnosti priprave na tekmo</li> <li>• Načrtuje trenažni proces v skladu s sodobnimi spoznanji teorije treniranja in specifičnimi zahtevami rokometne igre</li> <li>• Pripravi letni program dela moštva za mlajše in starejše starostno obdobje, na osnovi spoznanj pridobljenih izkustveno in teoretično</li> <li>• Pozna etična merila, ki veljajo v rokometu in športu nasploh</li> </ul>
--

### Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Students learn about detailed structure of handball game</li> <li>• Students learn about complex individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack</li> <li>• Students can analyse and opponent and use all the technological tools for analysis and preparation of game strategy</li> <li>• Students learn about complex types of training of goalkeepers and specific preparation for match</li> <li>• Students plan a training process according to modern findings of training theory and specific demands of handball game.</li> <li>• Students can prepare annual work plan for teams in younger and older age categories on the basis theoretical and empirical findings</li> <li>• Students know the ethical measurements in handball and sport in general</li> </ul>
---

### Predvideni študijski rezultati:

<p><b>Znanje in razumevanje:</b> Študent zna pravilno demonstrirati vse tehnično-taktične prvine rokometne igre. Razume in zna v</p>
--

### Intended learning outcomes:

<p><b>Knowledge and understanding:</b> Students can correctly demonstrate all technical-tactical elements of handball game. They understand</p>
---

<p>svoje praktično delo vnesti vse sodobne metode dela in razume razlike pri trenerskem delu športnikov različne starosti in spolov.. Zna svoje delo prilagoditi različnim materialnim in drugim pogojem delovnega okolja. Zna ovrednoti psihofizični potencial ekipe ki jo vodi in selekcionira le to v skladu z lastnimi in zunanjimi tekmovalnimi cilji. Obvlada načrtovanje, izvedbo in spremljanje rezultatov svojega trenerskega dela. Zna graditi in vzpodbujati etični odnos do rokometna in športa nasploh. Načrtuje srednjeročno in dolgoročno in izdela programe za različna starostna obdobja in spol.</p> <p><b>Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:</b> Razvije didaktične spretnosti za delo z obema spoloma in kategorijami različnih starosti. Razvija svoje sposobnosti opazovanja in komuniciranja s strokovnjaki raznih področji, starši, športniki in drugimi klubskimi osebami. Spremlja razvoj in napredek svoje športne panoge in uporablja sodobne tehnološke pripomočke (IKT) in aktualno literaturo. Zna ciljno naravnati svoje delo.</p>	<p>and can use all the modern working methods in practice and understand the difference in working with different age groups and genders. Students can adjust their work to different conditions of working environment. They can evaluate psychophysical potential of the team, which they manage and selects the team according to own and extrinsic competition goals. Students manage the planning, realisation and monitoring of the results of own work. They can build and encourage ethical approach to handball and sport in general. They plan medium- and long-term programmes for various age groups and genders.</p> <p><b>Transferable/Key Skills and other attributes:</b> Students develop didactical skills for working with both genders and categories of different ages. Students develop abilities of observation and communication with the experts from various fields, parents, sportsmen and other club personnel. Students monitor the development and progress of own sports discipline and use modern technological tools (ICT) and literature. They can set goals and work towards them.</p>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• predavanja</li> <li>• vaje</li> <li>• seminar</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Practical work - tutorial</li> <li>• seminar</li> </ul>
--	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	50,00 %	Written exam
praktična demonstracija	30,00 %	Practical demonstration
seminarska naloga	20,00 %	Seminar work

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p><b>Prof. dr. Marko Šibila:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Več kot 380 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometna (od leta 1986 naprej).</li> <li>• Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometna (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturiranih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).</li> <li>• Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).</li> <li>• Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).</li> <li>• Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.</li> <li>• Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.</li> <li>• Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.</li> <li>• Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.</li> <li>• Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.</li> <li>• Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994</li> </ul>
---

# ROKOMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Rokomet
<b>Course title:</b>	Handball
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076528
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1077

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Marko Šibila

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	Enrollment in 3th year of study programme Sports training

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<b>Skupaj z izbirnima predmetoma Rokomet v 2 in 3 letniku:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Načrt in vsebina dela z igralci mlajših starostnih kategorij</li><li>Rokomet v šoli in društvih</li><li>Pravila rokometne igre</li><li>Organizacijska struktura v rokometu</li><li>Struktura rokometne igre</li><li>Analiza in proučevanje nasprotnih moštev in priprava na tekme</li><li>Organizacijske metode in oblike treninga v članski kategoriji</li><li>Osnovni individualni, skupinski in moštveni tehnično taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li><li>Trening vratarja</li></ul>	<b>Together with selective subjects Handball in 2nd and 3rd year:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>The plan and content of work with players of younger age groups</li><li>Handball at school and clubs</li><li>Rules of handball game</li><li>Organizational structure in handball</li><li>The structure of handball game</li><li>Analysis and study of opponent's team and preparation</li><li>Organisational methods and types of training in senior category</li><li>Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack</li><li>Training of goalkeeper</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modeli kondicijske priprave v rokometu</li> <li>• Osnovne značilnosti treninga v rokometu</li> <li>• Naprave in rekviziti za kondicijski trening</li> <li>• Analiza obremenitev v rokometu</li> <li>• Tehnična opremljenost za strokovno delo</li> <li>• Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v rokometu</li> <li>• Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja</li> <li>• Etika rokometnega trenerja</li> <li>• Značilnosti sodobnega modela rokometne igre</li> <li>• Model sodobnega rokometišča in sodobnega moštva</li> <li>• Igralna mesta - specifika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Models of physical preparation in handball</li> <li>• Basic characteristics of handball training</li> <li>• Equipment and tools for physical preparation</li> <li>• Analysis of loading in handball</li> <li>• Technical set-up for professional work</li> <li>• Periodisation of training process and development of sports form in handball</li> <li>• Types of preparation, contents, methods, tools and volume of training</li> <li>• Ethics of handball coach</li> <li>• Characteristics of modern model of handball game</li> <li>• Model of modern handball player and team</li> <li>• Playing positions . specifics</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šibila, M., M. Bon, P. Pori (2006). <i>Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Šibila, M. (2004). <i>Rokomet : izbrana poglavja</i>. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Repenšek, D., M. Bon (2007). <i>Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Razni avtorji: Trener – rokomet. RZS, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana. od l. 1994 dalje.</li> <li>• Šibila, M., Pori, P., D. Imperl (2008). <i>Rokometni vratar : tehnika, taktika, metodika</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Šibila, M., P. Pori (2009). <i>Rokometni praktikum za trenerje pripravnikov</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Šibila, M., U. Mohorič, A. Frešer (2015). <i>Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva</i>. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.</li> <li>• www. Eurohandball.com.</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Študent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna podrobnosti strukture rokometne igre</li> <li>• pozna kompleksne individualne, skupinske in moštvene tehnično taktičnih elemente rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li> <li>• Analizira tekme in uporablja vse tehnološke pripomočke za analizo, pripravi strategijo igre na osnovi analize</li> <li>• Spozna kompleksnejše oblike treninga vratarjev in posebnosti priprave na tekmo</li> <li>• Načrtuje trenažni proces v skladu s sodobnimi spoznanji teorije treniranja in specifičnimi zahtevami rokometne igre</li> <li>• Pripravi letni program dela moštva za mlajše in starejše starostno obdobje, na osnovi spoznanj pridobljenih izkustveno in teoretično</li> <li>• Pozna etična merila, ki veljajo v rokometu in športu nasploh</li> </ul>
--

### Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Students learn about detailed structure of handball game</li> <li>• Students learn about complex individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack</li> <li>• Students can analyse and opponent and use all the technological tools for analysis and preparation of game strategy</li> <li>• Students learn about complex types of training of goalkeepers and specific preparation for match</li> <li>• Students plan a training process according to modern findings of training theory and specific demands of handball game.</li> <li>• Students can prepare annual work plan for teams in younger and older age categories on the basis theoretical and empirical findings</li> <li>• Students know the ethical measurements in handball and sport in general</li> </ul>
---

### Predvideni študijski rezultati:

<p><b>Znanje in razumevanje:</b> Študent zna pravilno demonstrirati vse tehnično-taktične prvine rokometne igre. Razume in zna v</p>
--

### Intended learning outcomes:

<p><b>Knowledge and understanding:</b> Students can correctly demonstrate all technical-tactical elements of handball game. They understand</p>
---

<p>svoje praktično delo vnesti vse sodobne metode dela in razume razlike pri trenerskem delu športnikov različne starosti in spolov.. Zna svoje delo prilagoditi različnim materialnim in drugim pogojem delovnega okolja. Zna ovrednoti psihofizični potencial ekipe ki jo vodi in selekcionira le to v skladu z lastnimi in zunanjimi tekmovalnimi cilji. Obvlada načrtovanje, izvedbo in spremljanje rezultatov svojega trenerskega dela. Zna graditi in vzpodbujati etični odnos do rokometna in športa nasploh. Načrtuje srednjeročno in dolgoročno in izdela programe za različna starostna obdobja in spol.</p> <p><b>Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:</b> Razvije didaktične spretnosti za delo z obema spoloma in kategorijami različnih starosti. Razvija svoje sposobnosti opazovanja in komuniciranja s strokovnjaki raznih področji, starši, športniki in drugimi klubskimi osebami. Spremlja razvoj in napredek svoje športne panoge in uporablja sodobne tehnološke pripomočke (IKT) in aktualno literaturo. Zna ciljno naravnati svoje delo.</p>	<p>and can use all the modern working methods in practice and understand the difference in working with different age groups and genders. Students can adjust their work to different conditions of working environment. They can evaluate psychophysical potential of the team, which they manage and selects the team according to own and extrinsic competition goals. Students manage the planning, realisation and monitoring of the results of own work. They can build and encourage ethical approach to handball and sport in general. They plan medium- and long-term programmes for various age groups and genders.</p> <p><b>Transferable/Key Skills and other attributes:</b> Students develop didactical skills for working with both genders and categories of different ages. Students develop abilities of observation and communication with the experts from various fields, parents, sportsmen and other club personnel. Students monitor the development and progress of own sports discipline and use modern technological tools (ICT) and literature. They can set goals and work towards them.</p>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• predavanja</li> <li>• vaje</li> <li>• seminar</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Practical work - tutorial</li> <li>• seminar</li> </ul>
--	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit	50,00 %	Written exam
Praktična demonstracija	30,00 %	Practical demonstration
Seminarska naloga	20,00 %	Seminar work

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p><b>Prof. dr. Marko Šibila:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Več kot 380 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometna (od leta 1986 naprej).</li> <li>• Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometna (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturiranih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).</li> <li>• Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).</li> <li>• Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).</li> <li>• Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.</li> <li>• Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.</li> <li>• Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.</li> <li>• Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.</li> <li>• Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.</li> <li>• Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.</li> </ul>
--

# ROKOMET 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Rokomet 1
<b>Course title:</b>	Handball 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042628
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	565

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Marko Šibila

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Vpis v 2. letnik prvostopenjskega študija.	Enrolment in the 2nd year of the Bachelor degree study.
--	---

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"><li>Rokomet pri pouku šolske športne vzgoje</li><li>Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro</li><li>Metode učenja in treniranja rokometna</li><li>Organizacijske metode in oblike vadbe</li><li>Osnovni individualni, skupinski in moštveni tehnično taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li><li>Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre</li><li>Mini rokomet</li><li>Temelji igre z osebno obrambo</li><li>Rokometni vratar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Handball in school</li><li>Elementary games and games with adjusted rules, suitable for introducing of children to handball game</li><li>Teaching methods and training of handball</li><li>Organisational methods and types of practising</li><li>Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack</li><li>Characteristics of handball game-structure of handball game</li><li>Mini handball</li><li>Basics of individual defence</li><li>Goalkeeper</li></ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravna (uradna) in prirejena pravila rokometne igre</li> <li>• Organiziranost rokometna v svetu in pri nas</li> <li>• Zgodovina razvoja rokometna v svetu in pri nas</li> <li>• Začetni in nadaljnji izbor nadarjenih za rokomet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Official and adjusted rules of handball game</li> <li>• Organisation of handball in Slovenia and abroad</li> <li>• History of the development of handball in Slovenia and abroad</li> <li>• Initial and further selection of talented children</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Šibila, M. (2004). <i>Rokomet : izbrana poglavja</i>. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Repenšek, D. in M. Bon (2007). <i>Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Šibila, M. in P. Pori (2009). <i>Rokometni praktikum za trenerje pripravnik</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>• Šibila, M., U. Mohorič in A. Frešer (2015). <i>Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva</i>. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.</li> <li>• Šibila, M. (2019). <i>Model igre in treninga mladih rokometnašev starih od 10 do 14 let</i>. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študente poučiti o zgodovinskem razvoju rokometna v svetu in na slovenskem</li> <li>• Študente seznaniti z metodami uvajanja začetnikov v rokometno igro</li> <li>• Študente naučiti pravil rokometne igre, sodniških znakov in uporabo le teh v praksi (zna soditi na nižjem zahtevnostnem nivoju)</li> <li>• Študente spoznati z metodami učenja in vadbe v mlajših starostnih kategorijah (loči učenje in vadbo od treniranja)</li> <li>• Študente seznaniti s strukturo rokometne igre</li> <li>• Študente naučiti osnovnih individualnih, skupinskih in moštvenih tehnično taktičnih elementov rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu</li> <li>• Študente seznaniti z mini rokometom</li> <li>• Študente seznaniti z vlogo rokometnega vratarja,</li> </ul> <p>Kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti bodo delno usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje/vadbo rokometna v okviru rednega pouka športa (športne vzgoje) v osnovni in srednji šoli.</li> <li>• Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe v rokometnih šolah in društvih.</li> </ul>
---

### Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Students learn about historical development of handball in Slovenian and abroad</li> <li>• Students learn about the methods for introducing the children in handball game</li> <li>• Students learn about the rules of handball game, refereeing signals and the use of them in practice</li> <li>• Students learn about teaching methods and exercises for younger age groups</li> <li>• Students learn about the structure of handball game</li> <li>• Students learn the basic individual, group and team technical-tactical elements of handball game, which players need to master for efficient game in defence and attack</li> <li>• Students learn about mini handball</li> <li>• Students learn about the role of handball goalkeeper and the specifics of training process within the team</li> </ul> <p>Competences:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of physical education in primary schools as well as secondary schools.</li> <li>• Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of sport (basketball) schools and clubs.</li> </ul>
---

### Predvideni študijski rezultati:

<p><b>Znanje in razumevanje:</b></p> <p>Študenti bodo usvojili osnove rokometne igre ter spoznali njen vpliv na gibalni, umski, čustveni in socialni razvoj otrok.</p> <p>Študenti bodo usvojili in razumeli naj bi temeljne zakonitosti upravljanja učno-vzgojnega/vadbenega procesa rokometna ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učno-vzgojnega/vadbenega procesa različnim starostnim</p>
--

### Intended learning outcomes:

<p><b>Knowledge and Understanding:</b></p> <p>Students will learn the basics of handball game and become familiar with its effects on the motor, mental, emotional, and social development of children.</p> <p>Students will understand the basic laws of managing the handball educational/training process and the strategies for adjusting objectives, content, forms, methods and means of educational/training process to different age groups of pupils and training</p>
--



<p>skupinam učencev in vadbenim pogojem.</p> <p><b>Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:</b> Razvije didaktične spretnosti za delo z učenci in učenkami v osnovni šoli. Razvija svoje sposobnosti opazovanja in komuniciranja z otroci, drugimi učitelji ter starši. Študent se usposobi tudi za nadaljnje spremljanje razvoja in napredka rokometna kot športne panoge ob uporabi sodobne in aktualne literature.</p>	<p>conditions. <b>Transferable/Key Skills and other attributes:</b> Students develop teaching skills for working with male and female pupils in elementary school. They'll develop their skills of observation and communication with children, parents and other teachers. Students are trained to be able for further monitor the development and progress of handball as a sport using a modern and contemporary literature.</p>
--	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj.</li> <li>• Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures.</li> <li>• Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation). The synthetic, analytic, and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises, and play.</li> </ul>
---	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Preverjanje teoretičnega znanja na zaključnem izpitu (pisno ali ustno izpraševanje). Raven teoretičnega znanja bomo večinoma ocenjevali s pomočjo vprašalnika polodprtega ali odprtega tipa na deset-stopenjski lestvici (pozitivna ocena od 6 do 10).	50,00 %	Final examination of theoretical knowledge (written exam). The level of theoretical knowledge will be assessed mainly using a questionnaire with half open-ended and closed-ended questions on a ten-point scale (positive grade from 6 to 10).
Kolokvij iz rokometnih spretnosti in praktičnih znanj. Študenti bodo demonstrirali prepisane rokometne gibalne naloge in igro, ki bodo ocenjene s pomočjo deset-stopenjske lestvice oz. po posebnih kriterijih in opisnikih (pozitivna ocena od 6 do 10).	50,00 %	Preliminary exam of basketball skills and practical knowledge. Students will demonstrate the prescribed basketball motor tasks and play that will be assessed using a ten-point scale and/or special and descriptive criteria (positive grade from 6 to 10).

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p><b>prof. dr. Marko Šibila:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>prof. dr. Marko Šibila:</b> Več kot 400 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometna (od leta 1986 naprej).</li> <li>• Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometna (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).</li> <li>• Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).</li> <li>• Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).</li> <li>• Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.</li> <li>• Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.</li> <li>• Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.</li> <li>• Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.</li> <li>• Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.</li> <li>• Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.</li> </ul>
--



# SKOKI NA PROŽNIH PONJAVAH

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Skoki na prožnih ponjavah
<b>Course title:</b>	Jumping on trampolines
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0082401
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	696

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija	To be a regular student

### Vsebina:

Skoki na prožnih ponjavah sodijo v akrobatiko, vendar so se z leti razvili v samostojno športno panogo, kjer med drugimi le-ti športniki tekmujejo tudi na OI. Vsebine so skoki na mali, dvojni mali in veliki prožni ponjavi.

Osnovne vsebine skokov na prožnih ponjavah so skoki v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji v brezoporni fazi.

Skoki na prožnih ponjavah odlično razvijajo otrokom sposobnost zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Zaradi svojih značilnosti je nujna kot osnovna priprava za vse

### Content (Syllabus outline):

Trampolining is part of acrobatics, but over the years developed into an independent sport, where among others athletes compete at the Olympic Games. The contents are jumping on mini, double mini and large trampoline.

Basic content jumps on trampoline are jumping in the directions up, down, forward, backward, left, right, combined with turning around the longitudinal, sagittal axis and combined rotations in flight phase.

Trampoline is excellent to develop conscious control of body position and body movement in space. Because of their characteristics is essential as a basic

ostale športne panoge. Je ena od športnih panog gimnastike, pri katerih se vadeči giblje in vrti v vseh oseh v položajih opore in v letu.	unit for all other sports. It is one of the sports of gymnastics, where body moves and rotates in all axes in flight and support.
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolkovič, Kristan (2004). Akrobatika. Fakulteta za šport. Ljubljana</li> <li>- Čuk (1984). Velika prožna ponjava. <i>Trener učitelj vadit.</i> let. 20, št. 12, str. 3-33.</li> <li>- Federation internationale de gymnastics: Code of points – Acrobatic gymnastics 2009 - 2012</li> <li>- Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2006). Teorija in metodika športne gimnastike - vaje. Fakulteta za šport. Ljubljana</li> <li>- Bricelj, Gorečan, Bolkovič, Čuk (2008). <i>Skoki z male prožne ponjave.</i> Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>- Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak,, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</li> <li>- Schmidt (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign: Human Kinetics Books.</li> <li>- Kovač et all (2001). C-program gimnastike (Akrobatika). Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje didaktike skokov na prožnih ponjavah</li> <li>• Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe skokov na prožnih ponjavah</li> <li>• Znanje demonstracije posameznih skokov na prožnih ponjavah</li> <li>• Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova so skoki na prožnih ponjavah skupinska akrobatika</li> <li>• Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v skoke na prožnih ponjavah</li> </ul>	<b>Objectives and competences:</b> Knowing bowling didactics <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge of teaching jumps</li> <li>• Planning, implementation, execution and control jumps</li> <li>• Knowledge of individual jumps demonstrations</li> <li>• Organizational skills and knowledge to carry out school and extracurricular sports programs, based on any trampoline acrobatics group</li> <li>• Identifying talent and guidance in trampoline</li> </ul>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoretično in praktično znanje pravilne tehnike kegljanja (ki nam kaže znanje zavestne kontrole položajev in gibanj telesa), znanje metodičnih postopkov, izrazoslovja, prepoznavanje in odpravljanje težav v drži telesa ter prepoznavanje napak v tehniki vadbe.</li> <li>• Razumevanje osnovnih pojmov in izrazov, ki so potrebni za opise gibanj, razumevanje gibalnega učenja, zakonitosti delovanja stabilizacije telesa in didaktičnih načel.</li> <li>• Pridobljeno znanje uporabiti pri urah športne vzgoje v šoli, ŠŠD, interesnih športnih dejavnostih, športnih društvih. (vzpostavljane in ohranjanje in pomembno zavedanja pravilne telesne drže), ki se odraža v slabi ŠŠD, interesnih športnih dejavnostih, športnih društvih.</li> <li>• Uporaba vadbe pri razvoju preciznosti, koordinacije, ravnotežja, moči in gibljivosti.</li> <li>• Uporaba osnovnih pojmov in izrazov v praksi in pri prebiranju strokovne literature.</li> </ul>	<b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and understanding: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Theoretical and practical knowledge of proper techniques of bowling (which shows a conscious knowledge of the control positions and movements of the body), knowledge of methodological procedures, terminology, identifying and correcting problems in body posture and identify errors in exercise technique.</li> <li>- Understand the basic concepts and terms which are necessary for describing trends, understanding the locomotor learning, the legality of stabilization of the body and didactic principles.</li> <li>- Acquired knowledge to use in hours of physical education at school, SSD, activities of interest, sport clubs. (establishing and maintaining awareness and importance of correct posture), which is reflected in low SSD, activities of interest, sport clubs.</li> <li>- The use of exercise in the development of precision, coordination, balance, strength and flexibility.</li> <li>- Use basic concepts and terms used in practice and in reading the literature.</li> <li>- Self-assessment of the implementation of various positions and movements, monitor their own</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samoocenjevanje izvajanja različnih položajev in gibanj, spremljanje lastnega napredka, ugotavljanja napak pri izvajanju.</li> <li>• Z vadbo pridobljena znanja so tesno povezana z znanjem anatomije in fiziologije ter in se lahko uporabijo pri učenju tehnike in metodike vseh drugih športnih panog, ki jim je značilen met.</li> <li>• Spretnosti uporabe domače in tuje literature in drugih virov, zbiranja in interpretiranja podatkov, uporaba IKT in drugih didaktičnih pripomočkov, uporaba različnih postopkov, poročanje (ustno in pisno), identifikacija in reševanje problemov, kritična analiza, sinteza, pisanje člankov, refleksij na prebrano literaturo, delo v timih, socialne spretnosti ipd.</li> </ul>	<p>progress, identifying errors in implementation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- By exercising the skills are closely linked with knowledge of anatomy and physiology as well and can be used in teaching techniques and methodology of all other sports, which is characterized by the throw.</li> <li>- Skills of domestic and foreign literature and other sources, gathering and interpreting data, the use of ICT and other teaching materials, use of different procedures, reporting (verbal and written), identification and problem solving, critical analysis, synthesis, writing, thinking to read literature, work in teams, social skills, etc..</li> </ul>
--	---

### Metode poučevanja in učenja:

predavanja, seminarji, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.

### Learning and teaching methods:

lectures, seminars, individual assignments, active (reflective) teaching, simulations, role plays, practical, performances, teaching practice, etc..

### Načini ocenjevanja:

### Delež/Weight

### Assessment:

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Demonstracija praktičnega znanja	40,00 %	Demonstration of practical knowledge
Teoretični ustni /pisni izpiti, lahko tudi kreditno ovrednotenje posameznih (preverljivih) študijskih dosežkov; od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno) oz. opravi / ni opravi; ob upoštevanju Statuta UL in fakultetnih pravil	60,00 %	theoretical knowledge - oral/written examinations;

### Reference nosilca/Lecturer's references:

Predavatelj na trenerskih vaditeljskih tečajih in licenčnih tečajih za trenerje in vaditelje pri Gimnastični zvezi Slovenije od leta 1986.

- Čuk (1984). Velika prožna ponjava. *Trener učitelj vadit.* let. 20, št. 12, str. 3-33.
- Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2006). Teorija in metodika športne gimnastike - vaje. Fakulteta za šport. Ljubljana
- Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Čuk (2001). Skoki na veliki prožni ponjavi. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), BUČAR PAJEK, Maja (ur.), ČUK, Ivan (ur.), KOVAČ, Marjeta, ČUK, Ivan, BUČAR PAJEK, Maja, AVKHADIEVA, Gulja, GOREČAN, Savo, TURŠIČ, Barbara. *C program gimnastike : priručnik za vaditelje, trenerje, športne pedagoge in študente Fakultete za šport.* Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije: Fakulteta za šport: Zavod za šport Slovenije, 2001, str. 141-146, ilustr.
- Čuk. (1988) Skoki na veliki prožni ponjavi. V: TRAUNŠEK, Rika (ur.), BINTER, Rika, PREGELJ, Andrej, PETERKA, Jože, ČUK, Ivan, VAJNGERL, Branka. *Množični program gimnastike : športna gimnastika : akrobatika : skoki z male prožne ponjave : skoki na veliki prožni ponjavi : športno ritmična gimnastika,* (Gimnastika 2000). Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije [etc.], 1988, str. 135-140.
- Bricelj, Gorečan, Bolkovič, Čuk (2008). *Skoki z male prožne ponjave.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 135 str., tabele, č-b fotogr. ISBN 978-961-6583-51-0.
- Novak, Kovač, Čuk (2008). *Gimnastična abeceda.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 290 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-63-3.

# SKVOŠ

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Skvoš
<b>Course title:</b>	Squash
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045150
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1208

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Ni posebnih pogojev	No special requirements.

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
Skvoš sodi med popularnejše igre z loparji. Gre za kompleksno športno igro posameznikov in dvojic. Za razliko od ostalih znanih iger z loparji se skvoš igra v zaprtem prostoru. To neposredno vpliva na tehniko in taktiko v igri. Eno od ključnih opravil v trenerskem delu je objektivno analiziranje bodisi tehnike ali taktike v posamezni športni igri. Zato mora trener biti sposoben demonstrirati tehnične elemente in različne taktične prijeme. Obenem mora imeti sposobnosti zaznavanja napak in diagnosticiranja športnikovega nastopa bodisi na treningu ali tekmovanju ter z ustrezno povratno informacijo vplivati na izboljšanje športnega nastopa.	Squash is a complex game for individual or doubles and can be counted as a very popular racquet sport. Squash can be only played in typical closed courts, which has a direct impact on technique and tactics. One of the main objective of coaching in any sport is to objectively analyse sport performance from both technical and tactical perspective. Hence coach need to be able to demonstrate proper technical elements and impose different tactics. They also have to be capable of observing and evaluating sport performance from both of this aspects and accordingly adjust training to achieve athletes' improvements in overall performance

<p>Osnovni cilj programa je študente spoznati s posameznimi tehničnimi elementi in temeljnimi principi taktike. Študente želimo seznaniti in jih naučiti ustreznih metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v skvošu, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v šoli ali klubu.</p> <p><b>Teoretični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravila igre.</li> <li>• Razumevanje povezanosti tehničnih elementov v celoto.</li> <li>• Osnovna taktična načela.</li> <li>• Metodični postopki in njihova implementacija pri podajanju vsebin, odkrivanju napak in popravljanju le teh.</li> <li>• Načrtovanje vsebin za pedagoški ali trenajni proces.</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenje tehničnih elementov (različni udarci in gibanje) in njihovo povezovanje v smiselno celoto.</li> <li>• Razlike v tehniki glede na akcijo v sprednjem, srednjem ali zadnjem delu igrišča.</li> <li>• Izvajanje posameznih taktičnih načel.</li> </ul> <p>Sposobnost vodenja praktičnih vsebin (priprava učnih vsebin, demonstracija, odkrivanje in popravlanje napak, podajanje žog).</p>	<p>The main goal of the program is for students to learn and understand the general principal of the squash technique and tactics. They will learn different learning methods to be able to provide and guide optimal educational or training course in school or clubs</p> <p><b>Theoretical part:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rules of the game.</li> <li>• Technical elements and their aggregation into the whole action.</li> <li>• Fundamental tactical principals.</li> <li>• Methodological process of learning and its implementation while explaining new subjects, discovering mistakes and giving feedback for corrections.</li> <li>• Planning the course material for educational process in school or clubs.</li> </ul> <p><b>Practice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practising different striking technique and movement.</li> <li>• Differences in technique regarding the front, middle and back of the court action.</li> <li>• Implementation of basic tactical principles.</li> <li>• Learning to plan content of the practical course, demonstration, discovering mistakes and giving proper feedback, feeding the ball.</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). <i>Squash : the science of sport</i>, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4931505</a>]</li> <li>• VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). <i>Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitve in osnovni udarci</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID <a href="#">231655936</a>]</li> <li>• VUČKOVIĆ, Goran. <i>Osnove squasha</i>. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">109945344</a>]</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Osnovni cilj programa je seznaniti študente s temeljnimi značilnostmi skvoša in igralnimi situacijami. Obenem želimo študente naučiti pravilne tehnike, ki zajema ustrezno postavljanje, gibanje in izvedbo različnih udarcev ter osnovne taktične principe. V tej smeri bodo študentje usvojili metodične postopke učenja tehničnih vsebin, jih znali demonstrirati, razumeli pomen odkrivanja napak in izvedbe korekcijskih postopkov ter znali načrtovati športno-vzgojni proces. Tega bodo lahko izvajali v procesu učenja v šoli ali interesnih dejavnostih v šoli in klubih.</p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>The basic objective of the program is for students to learn and understand fundamental characteristics of the squash and typical game situations. Students will learn squash technique, which evolves proper positioning on the court, movement and striking technique and basic tactics. In due course students will get acquainted with learning methods, being able to demonstrate, observe the action and resolve mistakes and planning educational course either in school or sport clubs.</p>
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti poznajo pravila Skvoša in so sposobni razumeti tipične igralne situacije.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students understand the rules of the game and typical playing situations.</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobni so prikazati pravilno tehniko in sicer z vidika ustreznega postavljanja igralcev v igrišču, gibanja in izvedbe različnih udarcev.</li> <li>• Sposobni analizirati izvedbo tehničnih elementov, diagnosticirati napake, ob ustrezni povratni informaciji izvesti korekcijske vaje za odpravo napak.</li> <li>• Sposobni analizirati osnovno taktiko igre, diagnosticirati napake, ob ustrezni povratni informaciji izvesti korekcijske vaje za odpravo napak.</li> <li>• Sposobni načrtovati populaciji ustrezen vadbeni načrt bodisi v šoli ali klubih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• They are able to demonstrate technical element such as proper positioning on the court, movement and execution of different strokes.</li> <li>• They are able to identify technical issues of the participants, give them the right feedback and additional exercise to apply corrections in technical performance.</li> <li>• They are able to understand and present basic tactics, examine and evaluate tactical problems, give participants proper feedback and additional exercise to improve their tactical performance.</li> <li>• They are able to plan proper educational course according to participants' level in either school or clubs.</li> </ul>
--	---

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje.

**Learning and teaching methods:**

Lectures, seminars, coursework, tutorial.

**Načini ocenjevanja:**
**Delež/Weight**
**Assessment:**

Ustno izpraševanje		Oral examination
Praktični prikaz		Practical demonstration

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.

MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJC, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. *Journal of sports sciences*, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID [4922033](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID [4504497](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID [4338609](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID [3769777](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3956657](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.* [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID [3637937](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID [262706176](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4146353](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID [3445425](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2978481](#)]



VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3225521](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2249393](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologija Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [1988529](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [1965489](#)]

# SMUČARSKI SKOKI IN NORDIJSKA KOMBINACIJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Smučarski skoki in nordijska kombinacija
<b>Course title:</b>	Ski jumping and nordic combined
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042855
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1069

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Bojan Jošt

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Pogoj za vključitev na predmet je vpis na študijski program Športno treniranje in preverjena športno/trenerska anamneza iz športne panoge Smučarski skoki.	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

Sklopi: Sklop 1: 1. letnik - 4 KT (15 P, 15 S, 30 V), Sklop 2: 2. letnik - 8 KT (75 P, 45 V) Sklop 3: 3. letnik - 7 KT (60 P, 15 S, 30 V) <i>Vsebina predmeta - teorija:</i> Sklop 1 (1. letnik): <ul style="list-style-type: none"><li>• Opredelitev športne panoge (pregled razvoja panoge na svetovnem in nacionalnem nivoju, pomen športne panoge v svetu in Sloveniji).</li><li>• Analiza stanja in razvojnih možnosti panoge v Sloveniji v njenih posameznih pojavnih oblikah - tekmovalni, rekreativni in edukativni (organiziranost, perspektive razvoja).</li><li>• Mednarodna smučarska zveza (FIS).</li><li>• Tekmovalna pravila IWO.</li></ul>	
---	--

<p><i>Vsebina predmeta – praktično delo:</i></p> <p>Sklop 1 (1. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Priprava, mazanje in izbor tekmovalnih smuči za tekmovanja.</li> <li>• Tehnika in metodika tehnike smučarskega skoka pri najmlajših skakalcih.</li> <li>• Osnovna in specialna motorična priprava smučarjev skakalcev v otroški starostni kategoriji.</li> <li>• Sodelovanje pri vodenju praktičnih vadbenih ur v obsegu 10 VE</li> <li>• Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih skokih.</li> </ul>	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>2. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>3. Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). III. knjiga: Smučarski skoki (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).</li> </ol>
--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p>Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih skokih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samostojno načrtovanje, izvedba in analiza procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih skokih.</li> <li>• Poznavanje in obvladovanje diagnostičnih postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih skokih.</li> <li>• Znanje o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih skokih.</li> <li>• Samoizpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</li> </ul>	
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih skokih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.</p>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	
--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

Teoretični izpit	70,00 %	
Praktični izpit	30,00 %	

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014.
- JOŠT, Bojan, VAVERKA, František. *Osnove biomehanike smučarskega skoka*. V Ljubljani: Fakulteta za telesno kulturo, 1988.
- JOŠT, Bojan. *Še hitreje, še dlje : poučna oddaja*. Ljubljana: RTV, 1988.
- JOŠT, Bojan. Trenažerji za specifično motorično pripravo smučarjev skakalcev. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1988, let. 36, št. 1-2, str. 15-20.
- JOŠT, Bojan. *Nekatere modelne značilnosti smučarjev skakalcev*, (Proučevanje vpliva različnih kinezioloških operatorjev na psihosomatične razsežnosti učencev, športnikov in odraslih oseb). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo, 1989.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez, JOŠT, Peter, ULAGA, Maja. Analiza stanja baze športnikov v slovenski športni šoli smučarskih skokov in nordijske kombinacije. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 25-33, ilustr., tabele.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan, VODIČAR, Janez. *Design of a ski flying hill with the profile HS300M : a kinematic analysis of the flying curve of ski jumpers*, (Schriften zur Sportwissenschaft, Bd. 114). Hamburg: Dr. Kovač, 2013. 88 str., ilustr., tabele, graf. prikazi.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi.

# SMUČARSKI SKOKI IN NORDIJSKA KOMBINACIJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Smučarski skoki in nordijska kombinacija
<b>Course title:</b>	Ski jumping and nordic combined
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076529
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1069

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Bojan Jošt

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 2. letnik študija	<b>Prerequisites:</b> Enrollment in 2nd year od study.
--------------------------	---

### Vsebina:

Sklopi:  
Sklop 2: 2. letnik - 8 KT (75 P, 45 V)  
*Vsebina predmeta - teorija:*  
Sklop 2 (2. letnik):

- Modeli organiziranosti panoge v svetu.
- Organizacijski dejavniki uspešnosti (klubi in društva; nacionalna panožna zveza - Smučarska zveza Slovenije; vadbeni in tekmovalni objekti; tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj na mednarodnem in nacionalnem nivoju (sodniki in tehnični delegati).
- Tehnologija priprave tekmovalnih objektov (smučarska skakalnica)
- Tehnologija priprave tekmovalnih rekvizitov (izbor, priprava in mazanje smuči; tehnologija merjenja drsnosti smuči...).
- Trener in strokovni tim (vloga v procesu priprave športnikov).

### Content (Syllabus outline):

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proces športnega treniranja v smučarskih skokih:</li> <li>• Opredelitev procesa športnega treniranja (načela procesa športnega treniranja, zakonitosti procesa športnega treniranja, obremenitev in odmor v procesu športnega treniranja, športna forma...).</li> <li>• Upravljanja transformacijskega procesa (diagnoza, načrtovanje, programiranje, operativnost, evidenca, kontrola, obdelava informacij, analiza stanja, korekcija procesa...).</li> <li>• Izbor in usmerjanje kandidatov v športno panogo.</li> </ul> <p><i>Vsebinska predmeta – praktično delo:</i> Sklop 2 (2. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika smučarskih skokov v drugi fazi izpopolnjevanja</li> <li>• Osnovna in specialna motorična priprava smučarjev skakalcev v mladinski starostni kategoriji.</li> <li>• Sodelovanje pri organizaciji in izvedbi tekmovanj v smučarskih skokih.</li> <li>• Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih skokih.</li> <li>• Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.</li> <li>• Vodenje praktičnih vadbenih ur v obsegu 15 VE</li> </ul>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>2. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>3. Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). III. knjiga: Smučarski skoki (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).</li> </ol>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih skokih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samostojno načrtovanje, izvedba in analiza procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih skokih.</li> <li>• Poznavanje in obvladovanje diagnostičnih postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih skokih.</li> <li>• Znanje o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih skokih.</li> <li>• Samoizpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3>
--	--------------------------------------

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:	<h3>Intended learning outcomes:</h3>
------------------------	--------------------------------------

Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih skokih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	
---	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Teoretični izpit	70,00 %	
Praktični izpit	30,00 %	

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiological*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014.
- JOŠT, Bojan, VAVERKA, František. *Osnove biomehanike smučarskega skoka*. V Ljubljani: Fakulteta za telesno kulturo, 1988.
- JOŠT, Bojan. *Še hitreje, še dlje : poučna oddaja*. Ljubljana: RTV, 1988.
- JOŠT, Bojan. Trenažerji za specifično motorično pripravo smučarjev skakalcev. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1988, let. 36, št. 1-2, str. 15-20.
- JOŠT, Bojan. *Nekatere modelne značilnosti smučarjev skakalcev*, (Proučevanje vpliva različnih kinezioloških operatorjev na psihosomatične razsežnosti učencev, športnikov in odraslih oseb). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo, 1989.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez, JOŠT, Peter, ULAGA, Maja. Analiza stanja baze športnikov v slovenski športni šoli smučarskih skokov in nordijske kombinacije. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 25-33, ilustr., tabele.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan, VODIČAR, Janez. *Design of a ski flying hill with the profile HS300M : a kinematic analysis of the flying curve of ski jumpers*, (Schriften zur Sportwissenschaft, Bd. 114). Hamburg: Dr. Kovač, 2013. 88 str., ilustr., tabele, graf. prikazi.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi.

# SMUČARSKI SKOKI IN NORDIJSKA KOMBINACIJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Smučarski skoki in nordijska kombinacija
<b>Course title:</b>	Ski jumping and nordic combined
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076530
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1069

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Bojan Jošt

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik študija	Prerequisites: Enrollment in 3th year od study.
--------------------------	--

### Vsebina:

Sklopi:  
*Vsebina predmeta - teorija:*  
Sklop 3 (3. letnik):

- Zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij v procesu treniranja:

Tehnična priprava (opis tehnike smučarskega skoka, metodika učenja in korekcije tehnike smučarskega skoka, merski postopki pri analizi tehnike skoka...),  
Osnovna in specialna motorična priprava (gibalne sposobnosti, metode in sredstva za razvoj sposobnosti, merski postopki za ugotavljanje stanja posameznih gibalnih sposobnosti...),  
Taktična priprava (strategija oblikovanja tekmovalne taktike),  
Psiho-socialna priprava (psihične lastnosti tekmovalcev, motivacija, socialni odnosi, vloga

### Content (Syllabus outline):



<p>psihologa v strokovnem timu, metode psihične priprave...), Teoretična priprava (športni režim življenja, prehranjevanje, teoretične osnove procesa športnega treniranja, zdravstveno varstveni preventivni ukrepi...).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov.</li> <li>• Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športni panogi.</li> <li>• Praksa (pomoč trenerju pri izvedbi načrta procesa treniranja – vodenje dnevnika dela).</li> <li>• Opravljen sodniški izpit.</li> <li>• Izdelava seminarske naloge s področja procesa treniranja v smučarskih skokih (monografsko in raziskovalno delo).</li> </ul> <p><i>Vsebina predmeta – praktično delo:</i> Sklop 3 (3. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika tehnike smučarskega skoka v tretji in nadaljnjih fazah izpopolnjevanja</li> <li>• Osnovna in specialna motorična priprava vrhunskih smučarjev skakalcev</li> <li>• Sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi procesa priprave športnikov v klubu oz. pri delu reprezentanc (20 VE).</li> <li>• Hospitacije pri izvedbi vadbenih enot v klubih in reprezentanci (4 VE)</li> <li>• Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.</li> <li>• Vodenje in izvedba izpitne vadbene enote (1VE)</li> </ul>	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>2. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>3. Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). III. knjiga: Smučarski skoki (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).</li> </ol>
--

**Cilji in kompetence:**

<p>Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih skokih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samostojno načrtovanje, izvedba in analiza procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih skokih.</li> <li>• Poznavanje in obvladovanje diagnostičnih postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih skokih.</li> <li>• Znanje o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih skokih.</li> <li>• Samoizpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p>
--	---

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih skokih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Teoretični izpit	70,00 %	
Praktični izpit	30,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiological*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014.
- JOŠT, Bojan, VAVERKA, František. *Osnove biomehanike smučarskega skoka*. V Ljubljani: Fakulteta za telesno kulturo, 1988.
- JOŠT, Bojan. *Še hitreje, še dlje : poučna oddaja*. Ljubljana: RTV, 1988.
- JOŠT, Bojan. Trenažerji za specifično motorično pripravo smučarjev skakalcev. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1988, let. 36, št. 1-2, str. 15-20.
- JOŠT, Bojan. *Nekatere modelne značilnosti smučarjev skakalcev*, (Proučevanje vpliva različnih kinezioloških operatorjev na psihosomatične razsežnosti učencev, športnikov in odraslih oseb). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo, 1989.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez, JOŠT, Peter, ULAGA, Maja. Analiza stanja baze športnikov v slovenski športni šoli smučarskih skokov in nordijske kombinacije. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 25-33, ilustr., tabele.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan, VODIČAR, Janez. *Design of a ski flying hill with the profile HS300M : a kinematic analysis of the flying curve of ski jumpers*, (Schriften zur Sportwissenschaft, Bd. 114). Hamburg: Dr. Kovač, 2013. 88 str., ilustr., tabele, graf. prikazi.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi.

# SMUČARSKI TEKI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Smučarski teki
<b>Course title:</b>	Cross-country skiing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042862
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1076

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Pogoj za vključitev na predmet je vpis na študijski program Športno treniranje in preverjena športno/trenerska anamneza iz športne panoge Smučarski teki.	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p><i>Vsebina predmeta - teorija:</i> Sklop 1 (1. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredelitev športne panoge (pregled razvoja panoge na svetovnem in nacionalnem nivoju, pomen športne panoge v svetu in Sloveniji).</li> <li>• Analiza stanja in razvojnih možnosti panoge v Sloveniji v njenih posameznih pojavnih oblikah - tekmovalni, rekreativni in edukativni (organiziranost, perspektive razvoja).</li> <li>• Mednarodna smučarska zveza (FIS).</li> <li>• Tekmovalna pravila IWO.</li> </ul> <p><i>Vsebina predmeta – praktično delo:</i> Sklop 1 (1. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Priprava, mazanje in izbor tekmovalnih smučí za tekmovanja.</li> </ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.</li> <li>• Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolgah, nordijska hoja in tek).</li> <li>• Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih tekih.</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>2. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>3. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.</li> <li>4. Prjahn, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.</li> <li>5. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>6. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.</li> <li>7. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). II. knjiga: Tek na smučeh (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).</li> <li>8. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.</li> </ol>	
--	--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih tekih.</li> <li>• Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja.</li> <li>• Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih tekih.</li> <li>• Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih tekih.</li> <li>• Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3>
--	--------------------------------------

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih tekih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3>
--	--------------------------------------

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.</p>	<h3>Learning and teaching methods:</h3>
---	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje. Študijsko gradivo.</li> <li>• Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Jošt, B., Pustovrh, J., &amp; Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Pustovrh, J., Černohorski, B., &amp; Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. <i>Coll. antropol.</i>, 30(4) 837-844.</li> <li>• Pustovrh, J., &amp; Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. <i>Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport</i>, 31(2), 37-45.</li> <li>• Černohorski, B., Pustovrh, J., &amp; Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. <i>Kinesiology</i>, 38(2), 143-157.</li> </ul>
---

# SMUČARSKI TEKİ

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Smučarski teki
<b>Course title:</b>	Cross-country skiing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076586
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1076

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p><i>Vsebina predmeta - teorija:</i></p> <p>Sklop 2 (2. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modeli organiziranosti panoge v svetu.</li> <li>Organizacijski dejavniki uspešnosti (klubi in društva; nacionalna panožna zveza - Smučarska zveza Slovenije; vadbeni in tekmovalni objekti; tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj na mednarodnem in nacionalnem nivoju (sodniki in tehnični delegati).</li> <li>Tehnologija priprave tekmovalnih objektov (priprava tekmovalnih prog).</li> <li>Tehnologija priprave tekmovalnih rekvizitov (izbor, priprava in mazanje smuči; tehnologija merjenja drsnosti in oprijema smuči...).</li> <li>Trener in strokovni tim (vloga v procesu priprave športnikov).</li> <li>Proces športnega treniranja v smučarskih tekih:</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredelitev procesa športnega treniranja (načela procesa športnega treniranja, zakonitosti procesa športnega treniranja, obremenitev in odmor v procesu športnega treniranja, športna forma...).</li> <li>• Upravljanja transformacijskega procesa (diagnoza, načrtovanje, programiranje, operativnost, evidenca, kontrola, obdelava informacij, analiza stanja, korekcija procesa...).</li> <li>• Izbor in usmerjanje kandidatov v športno panogo.</li> </ul> <p><i>Vsebinska predmeta – praktično delo:</i> Sklop 2 (2. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.</li> <li>• Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolkah, nordijska hoja in tek).</li> <li>• Sodelovanje pri organizaciji tekmovanj v smučarskih tekih.</li> <li>• Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih tekih.</li> <li>• Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.</li> </ul>	
--	--

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>2. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>3. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.</li> <li>4. Prjahn, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.</li> <li>5. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>6. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.</li> <li>7. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). II. knjiga: Tek na smučeh (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).</li> <li>8. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.</li> </ol>
--

#### Cilji in kompetence:

#### Objectives and competences:

<p>Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih tekih.</li> <li>• Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja.</li> <li>• Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih tekih.</li> </ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih tekih.</li> <li>• Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</li> </ul>	
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih tekih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

- Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje. Študijsko gradivo.
- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pustovrh, J., Černohorski, B., & Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. *Coll. antropol.*, 30(4) 837-844.
- Pustovrh, J., & Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. *Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport*, 31(2), 37-45.
- Černohorski, B., Pustovrh, J., & Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. *Kinesiology*, 38(2), 143-157.



# SMUČARSKI TEKI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Smučarski teki
<b>Course title:</b>	Cross-country skiing
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076588
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1076

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	<b>Prerequisites:</b>
--	-----------------------

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<p><i>Vsebina predmeta - teorija:</i></p> <p>Sklop 3 (3. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij v procesu treniranja:</li> </ul> <p>Tehnična priprava (tehnike smučarskega teka, dinamična analiza klasične tehnike, dinamična analiza drsalne tehnike, metodika učenja in korekcije tehnik smučarskega teka, merski postopki pri analizi tehnik teka...),</p> <p>Kondicijska priprava (gibalne sposobnosti, metode in sredstva za razvoj sposobnosti, merski postopki za ugotavljanje stanja posameznih gibalnih sposobnosti...),</p> <p>Taktična priprava (strategija oblikovanja tekmovalne taktike),</p> <p>Psiho-socialna priprava (psihične lastnosti tekmovalcev, motivacija, socialni odnosi, vloga</p>	

<p>psihologa v strokovnem timu, metode psihične priprave...),</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. priprava (športni režim življenja, prehranjevanje, teoretične osnove procesa športnega treniranja, zdravstveno varstveni preventivni ukrepi...).</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov.</li> <li>• Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športni panogi.</li> <li>• Praksa (pomoč odgovornemu trenerju pri izvedbi načrta procesa treniranja – vodenje dnevnika dela).</li> <li>• Opravljen sodniški izpit.</li> <li>• Izdelava dveh seminarских del s področja procesa treniranja v smučarskih tekih (monografsko in raziskovalno delo).</li> </ul> <p><i>Vsebina predmeta – praktično delo:</i></p> <p>Sklop 3 (3. letnik):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.</li> <li>• Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolgah, nordijska hoja in nordijski tek).</li> <li>• Sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi procesa priprave športnikov v klubu oz. pri delu reprezentanc.</li> <li>• Udeležba na rekreativnem tekmovanju za SlovenSKI pokal.</li> </ul> <p>Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.</p>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).</li> <li>2. Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>3. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.</li> <li>4. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.</li> <li>5. Jošt, B., Dežman, B., &amp; Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</li> <li>6. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.</li> <li>7. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). II. knjiga: Tek na smučeh (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).</li> <li>8. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.</li> </ol>
---

### Cilji in kompetence:

### Objectives and competences:

<p>Cilji predmeta so:</p> <p>Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami).</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih tekih.</li> </ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja.</li> <li>• Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih tekih.</li> <li>• Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih tekih.</li> <li>• Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.</li> </ul>	
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih tekih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje. Študijsko gradivo.</li> <li>• Jošt, B., &amp; Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Jošt, B., Pustovrh, J., &amp; Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Pustovrh, J., Černohorski, B., &amp; Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. <i>Coll. antropol.</i>, 30(4) 837-844.</li> <li>• Pustovrh, J., &amp; Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. <i>Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport</i>, 31(2), 37-45.</li> <li>• Černohorski, B., Pustovrh, J., &amp; Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. <i>Kinesiology</i>, 38(2), 143-157.</li> </ul>

# SOCIALNE VEŠČINE ZA UČITELJE IN TRENERJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Socialne veščine za učitelje in trenerje
<b>Course title:</b>	Social skills for teachers and coaches
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045114
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	679

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Saša Ceci Erpič

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** Pogoji za vpis v študijski letnik

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

**Teoretični del:**

- Odnos med učiteljem in učencem (trenerjem in športnikom)
- Model učinkovitega odnosa med učiteljem in učencem (trenerjem in športnikom)
- Dejavniki učinkovite komunikacije
- Značilnosti učinkovite komunikacije s starši
- Značilnosti učinkovitega vodenja skupin
- Značilnosti učinkovite komunikacije v zdravstvu in rehabilitaciji
- Stili vodenja in njihova učinkovitost v različnih situacijah
- Konflikti v razredu (oz. v skupini) ter njihovo reševanje

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Značilnosti medosebne komunikacije s težavnimi sogovorniki in strategije za učinkovito sodelovanje</li> <li>• Sodobne teorije motivacije s poudarkom na teoriji motivacijske klime</li> <li>• Dejavniki, ki vplivajo na pozitivno motivacijsko klimo</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izdelava seminarske naloge na izbrano tematiko s področja socialnih veščin in medosebne komunikacije, ki bo vsebovala ustrezen metodološki pristop in bo vsebinsko ustrezna.</li> <li>• Predstavitev seminarske naloge.</li> </ul> <p>Vaje: študenti bodo s praktičnim delom spoznali značilnosti učinkovite medosebne komunikacije. Vaje bodo namenjene razvoju učinkovitih socialnih veščin in njihovi uporabi v šolskem, športnem in kineziološkem kontekstu.</p>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cecić Erpič, S. (2015). Socialne veščine za učitelje in trenerje: Izbrane vsebine. Študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.</li> <li>• Bečaj, J. (1996). Training večje učinkovitosti za učitelje. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.</li> <li>• Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S. in Boben, D. (2005). Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>• Zabukovec, V. in Boben, D. (2000). Učitelji in stili vodenja. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.</li> <li>• Gordon, T. (2003). Teacher effectiveness training. New York: Three rivers press.</li> <li>• Jowett, S. in Lavalley, D. (2007). Social psychology in sport. Champaign (IL): Human Kinetics</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Učiteljeva (trenerjeva) učinkovitost je odvisna od kakovosti odnosa med njim in učencem (oz. športnikom oz. vadečim v kineziološkem kontekstu). Glede na to, da je šola (oz. tekmovalni šport) kompleksen socialni sistem, kjer se prepletajo odnosi med učiteljem (trenerjem), učenci (športniki), starši, sodelavci in drugimi, na učinkovitost pedagoškega dela (tako v šolskem kot v športnem kontekstu) v pomembni meri vpliva tudi raven učiteljevih/trenerjevih socialnih veščin. Enako se dogaja v kontekstu rehabilitacije ter dela s kronično bolnimi, kjer deluje kineziolog. Med takšne socialne veščine sodijo učinkovita komunikacija, vodenje skupin, uporaba učinkovitih stilov vodenja, delo s težavnimi sogovorniki, reševanje konfliktov in spretnosti, pomembne za oblikovanje pozitivne motivacijske klime.</p> <p>Cilj predmeta je študentom predstaviti vsebine vezane na socialne veščine, ki so potrebne za učinkovito delo v šoli, tekmovalnem športu in kineziološkem kontekstu. Predmet daje študentom temeljna socialno-psihološka znanja s področja socialnih veščin v medosebnih formalnih odnosih v kontekstu šole, športa in kineziologije.</p> <p><i>Specifične kompetence predmeta:</i></p>
---

### Objectives and competences:

--

<p>Poznavanje osnov socialno-psiholoških teorij socialnega vplivanja in temeljnih socialnih veščin. Razumevanje pomena oblikovanja kakovostnega odnosa z učenci (športniki) za učinkovito pedagoško delo.</p> <p>Razumevanje dejavnikov in mehanizmov različnih formalnih medosebnih odnosov (do učencev/športnikov, staršev, sodelavcev, vadečih..).</p> <p>Razumevanje, razlikovanje in kritična distanca do različnih oblik medosebnega komuniciranja.</p> <p>Razumevanje in analiza dejavnikov, ki vplivajo na učinkovito komunikacijo v različnih kontekstih.</p> <p>Razumevanje teorije stilov vodenja in analiza mehanizmov učinkovitosti posameznih stilov.</p> <p>Razumevanje in poznavanje teorij motivacije, s poudarkom na teoriji motivacijske klime in analiza dejavnikov, ki nanjo pomembno vplivajo.</p> <p>Poznavanje in razumevanje značilnosti konfliktov v formalnih medosebnih odnosih, dejavnikov, ki nanje vplivajo in strategij za učinkovito reševanje.</p> <p>Razumevanje značilnosti medosebne komunikacije s težavnimi sogovorniki ter spoznavanje strategij za učinkovito sodelovanje in komuniciranje.</p>	
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

- Študenti poznajo in razumejo značilnosti učinkovitih medosebnih odnosov v kontekstu šole, športa in kineziologije, s poudarkom na odnosu učenec-učitelj (športnik-trener oz. kineziolog - vadeči).
- Študenti znajo uporabiti socialne veščine za učinkovito pedagoško in kineziološko delo.
- Poznajo dejavnike pozitivne motivacijske klime in njen pomen za učinkovito delo v šoli in športu.
- Znanje o socialnih veščinah lahko uporabijo:
  - v pedagoškem delu v izobraževalnih ustanovah in v športu
  - pri strokovnem delu na področjih športne rekreacije in kineziologije
- pri raziskovalnem delu na področju športne vzgoje, športnega treniranja in sorodnih znanosti.
- Študenti bodo usposobljeni za strokovno in raziskovalno delo in bodo sposobni kritične presoje, hkrati pa aktivnega vključevanja v pedagoško delo v kontekstu šole in športa
- Študenti razvijajo spretnosti socialnih veščin, to je učinkovitega medosebnega komuniciranja. Znajo poiskati ter uporabiti relevantno literaturo in vire podatkov, seznanjeni so s pomembnejšimi načini lastnega zbiranja podatkov. Razvijajo zmožnosti učinkovitega pisnega in ustnega komuniciranja ter uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije in informacijskih sistemov. Poznajo nekatere pomembnejše načine analize podatkov ter znajo predstaviti dobljene rezultate.

**Intended learning outcomes:**

--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

Predavanja, raziskovalni seminarji, projektno delo, individualne naloge, kabinetne vaje.	
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Pozitivno ocenjena seminarska naloga ter zadostna prisotnost sta pogoj za pristop k pisnemu izpitu. Seminarske naloge se ocenjujejo z opravi/ ni opravi. Pisni izpit: 5 (negativno), 6 (zadostno), 7(dobro), 8-9 (prav dobro), 10 (odlično).	100,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Cecić Erpič, S. (2015). Socialne veščine za učitelje in trenerje: Izbrane vsebine. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S., Prevc, P., & Tomažin, K. (2016). Physical activity intervention for non-active adults from economically challenged families: "Will for movement and movement for will". V N. Mešl & T. Kodele (ur.), Co-creating processes of help : collaboration with families in the community, str. 126-143. Ljubljana: Faculty of Social Work.

Cecić Erpič, S., Tomažin, K., & Prevc, P. (2016). "Gibanje za voljo in volja za gibanje": Multidisciplinarna intervencija za povečanje telesne dejavnosti in kakovosti življenja odraslih iz družin s številnimi izzivi. V T. Kodele & N. Mešl (ur.), Družine s številnimi izzivi: Soustvarjanje pomoči v skupnosti, str. 135-155. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Cecić Erpič, S. (2013). The role of teachers in promoting students` motivation for physical education and physical activity: A review of the recent literature from a self-determination perspective. International journal of physical education, 50, 2, 2-12.

Cecić Erpič, S. (2011). Motivation for physical education: A review of the recent literature from an achievement goal and self-determination perspective. International journal of physical education, 48, 2, 2-14.

# SOCIOLOGIJA ŠPORTA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Sociologija športa
<b>Course title:</b>	Sociology of sport
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042743
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1206

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	15	15			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Mojca Doupona

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

<ul style="list-style-type: none"><li>- pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija;</li><li>- za pristop k izpitu so potrebne opravljene obveznosti seminarja</li><li>- v okviru vaj predstaviti izbran družben problem v športu z uporabo ustrezne sociološke teorije</li><li>- opravljena raziskovalna naloga</li></ul>	
--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Uporaba raziskovalnih metod v sociologiji športa</li><li>• Vpliv medijev na vrednotenje športnega dosežka</li><li>• Značilnosti športnih medijev in odnosov z javnostmi</li><li>• Nasilje v športu: kako se dotakne življenja ljudi</li><li>• Refleksija socialne stratifikacije v športu</li><li>• Skupinska dinamika v športu (individualni, skupinski športi); metode; rezultati raziskav</li><li>• Šport in ekonomija; značilnosti komercialnega športa, spremembe v športu</li><li>• Usklajevanje dvojne kariere športnikov</li><li>• Migracije v vrhunskem športu</li></ul>	
---	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblikovanje nacionalne identitete skozi športne dosežke</li> <li>• Socializacija za in v šport</li> <li>• Spolna neenakost v športu, ideologija spola</li> </ul>	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

Doupona Topič, M., K. Petrović (1996). Sociologija športa. Fakulteta za šport, Ljubljana  
 Coakley, J. (2015). Sports in Society. Issues & Controversies. McGraw Hill Higher Education.  
 Dela s področja sociologije športa iz revije Šport in International Review for the Sociology of Sport

### Cilji in kompetence:

Predmet da študentu tista znanja, ki mu bodo v prvi vrsti omogočila umestitev sociologije kot vede v proučevanje športa v družbi. Da naj mu sociološko razsežnost fenomena športa v svetu in doma. Vzpodbudi naj študenta, da si zastavlja vprašanja in kritično razmišlja o športu kot delu družbenega življenja. Seznan naj študenta, da se bo sposoben s pomočjo obravnavane literature (knjig), interneta (člankov) učiti o športu in družbi.

### Objectives and competences:

--

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:  
 Kritično razmišljanje o športu in prepoznavanje vpetosti športa v različne segmente družbenega življenja.  
 Razumejo pomen raziskovalnih metod in njihovo uporabno vrednost pri raziskovanju družbenih problemov.  
 Znajo identificirati družbene probleme v športu in poiskati možne rešitve: kot npr. socialno razlikovanje in razslojevanje v športu, vpliv skupinske dinamike na rezultat posameznika ali ekipe itd.

### Intended learning outcomes:

--

### Metode poučevanja in učenja:

predavanja, seminarji

### Learning and teaching methods:

--

### Načini ocenjevanja:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)

### Delež/Weight Assessment:

--	--

### Reference nosilca/Lecturer's references:

KOTNIK, Bogdan, LESKOŠEK, Bojan, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport identity of volleyball players (an intercultural comparison) = Športna identiteta odbojkarjev (medkulturna primerjava). *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 38-52,  
 DOUPONA TOPIČ, Mojca, COAKLEY, Jay. Complicating the relationship between sport and national identity: the case of post-socialist Slovenia. *Sociology of sport journal*, ISSN 0741-1235, 2010, vol. 27, no. 4, str. 371-389.  
 DOUPONA TOPIČ, Mojca, RAUTER, Samo, ŽVAN, Milan, COAKLEY, Jay. Nacionalni identitet vrhunskih sportaša. *Sport Mont*, ISSN 1451-7485, sep. 2012

# SPLOŠNI IZBIRNI PREDMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Splošni izbirni predmet
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099415
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75	45	60			180	12

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

--	--

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

--	--

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

--	--

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

--	--

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# SQUASH

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Squash
<b>Course title:</b>	Squash
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042874
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1103

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Ustrezna športna anamneza pri izbiri predmeta v 1. letniku. Za nadaljevanje predmeta v višjem letniku je potrebno opraviti vse obveznosti iz preteklega letnika.	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<b>1. Letnik</b> Osnovni cilj programa je študente spoznati s posameznimi tehničnimi elementi in temeljnimi principi taktike. Študente želimo seznaniti in jih naučiti ustreznih metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v skvošu, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v šoli ali klubu. <b>Teoretični del:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pravila igre.</li><li>Razumevanje povezanosti tehničnih elementov v celoto.</li><li>Osnovna taktična načela.</li></ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodični postopki in njihova implementacija pri podajanju vsebin, odkrivanju napak in popravljanju le teh.</li> <li>• Načrtovanje vsebin za pedagoški ali trenažni proces.</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenje tehničnih elementov (različni udarci in gibanje) in njihovo povezovanje v smiselno celoto.</li> <li>• Razlike v tehniki glede na akcijo v sprednjem, srednjem ali zadnjem delu igrišča.</li> <li>• Izvajanje posameznih taktičnih načel.</li> <li>• Sposobnost vodenja praktičnih vsebin (priprava učnih vsebin, demonstracija, odkrivanje in popravljanje napak, podajanje žog).</li> </ul>	
---	--

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). <i>Squash : the science of sport</i>, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4931505</a>]</li> <li>• VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). <i>Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitve in osnovni udarci</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID <a href="#">231655936</a>]</li> <li>• VUČKOVIĆ, Goran. <i>Osnove squasha</i>. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">109945344</a>]</li> </ul>	
---	--

#### Cilji in kompetence:

#### Objectives and competences:

Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju skvoša na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju skvoša.	
--	--

#### Predvideni študijski rezultati:

#### Intended learning outcomes:

Znanje in razumevanje: Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja igralcev in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti skvoš kluba in delovanje panožne zveze.	
---	--

#### Metode poučevanja in učenja:

#### Learning and teaching methods:

Predavanja, seminarji in vaje.	
--------------------------------	--

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

Praktični izpit in seminar	50,00 %	
Teoretični izpit	50,00 %	

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x Državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.
--

MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJČ, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. *Journal of sports sciences*, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID [4922033](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID [4504497](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID [4338609](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID [3769777](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3956657](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.* [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID [3637937](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID [262706176](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4146353](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID [3445425](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2978481](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3225521](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2249393](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologia Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [1988529](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [1965489](#)]

# SQUASH

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Squash
<b>Course title:</b>	Squash
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076591
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1103

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** Vpis v 2. letnik študija.

**Prerequisites:**

### Vsebina:

#### 2. letnik:

Osnovni cilj programa je študente spoznati z vsemi tehničnimi elementi in zahtevnejšimi principi taktike. Študente želimo seznaniti in jih naučiti povezovanja vseh tehničnih elementov na višji taktični stopnji in posledično naprednejših in zahtevnejših metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v skvošu, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v klubu.

#### Teoretični del:

- Pravila igre v zahtevnejših igralnih okoliščinah.
- Naprednejša tehnika in taktika.
- Kompleksne metode poučevanja.

#### Praktični del:

- Učenje tehničnih elementov (vsi zahtevnejši udarci in gibanje) in njihovo povezovanje v različnih delih igrišča.
- Naprednejše taktično reševanje težjih igralnih okoliščin.

### Content (Syllabus outline):

• Sposobnosti izvajanja zahtevnejših oblik treninga	
---	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). <i>Squash : the science of sport</i>, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4931505</a>]</li> <li>VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). <i>Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitve in osnovni udarci</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID <a href="#">231655936</a>]</li> <li>VUČKOVIĆ, Goran. <i>Osnove squasha</i>. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">109945344</a>]</li> </ul>
---

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju skvoša na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju skvoša.	
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

Znanje in razumevanje: Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja igralcev in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti skvoš kluba in delovanje panožne zveze.	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

Predavanja, seminarji in vaje.	
--------------------------------	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

Praktični izpit in seminar	50,00 %	
Teoretični izpit	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<p>Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x Državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.</p> <p>MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJČ, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. <i>Journal of sports sciences</i>, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID <a href="#">4922033</a>]</p> <p>VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. <i>Human movement science</i>, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID <a href="#">4504497</a>]</p> <p>VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. <i>JSSM (Online)</i>. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID <a href="#">4338609</a>]</p> <p>VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. <i>European journal of sport science</i>, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID <a href="#">3769777</a>]</p>
---



- VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3956657](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.* [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID [3637937](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID [262706176](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4146353](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID [3445425](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2978481](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3225521](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2249393](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologia Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [1988529](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [1965489](#)]

# SQUASH

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Squash
<b>Course title:</b>	Squash
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076592
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1103

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Goran Vučković

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	<b>Prerequisites:</b>
---	-----------------------

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

**3. letnik:**

Osnovni namen programa je študente seznaniti z vsemi kazalniki uspešnosti tekmovalnega nastopa in celostnega razvoja igralcev ter organizacijskimi oblikami delovanja v športni organizaciji

**Teoretični del:**

- Telesna priprava.
- Analiza tekmovalnega nastopa.
- Delo v različnih športnih organizacijah.

**Praktični del:**

- Metode in sredstva za razvijanje telesnih sposobnosti v skvoš igrišču in izven njega.
- Različni načini analiziranja trenajnega procesa in tekmovalnega nastopa.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Delovanje v športnih klubih in sodelovanje v organih panožne zveze.</li> </ul>	
---	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). <i>Squash : the science of sport</i>, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4931505</a>]</li> <li>VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). <i>Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitve in osnovni udarci</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID <a href="#">231655936</a>]</li> <li>VUČKOVIĆ, Goran. <i>Osnove squasha</i>. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">109945344</a>]</li> </ul>	
---	--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p>Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju skvoša na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju skvoša.</p>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje: Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja igralcev in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti skvoš kluba in delovanje panožne zveze.</p>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

<p>Predavanja, seminarji in vaje.</p>	
---------------------------------------	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

Praktični izpit in seminar	50,00 %	
Teoretični izpit	50,00 %	

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<p>Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x Državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.</p> <p>MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJČ, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. <i>Journal of sports sciences</i>, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID <a href="#">4922033</a>]</p> <p>VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. <i>Human movement science</i>, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID <a href="#">4504497</a>]</p> <p>VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. <i>JSSM (Online)</i>. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID <a href="#">4338609</a>]</p>	
---	--

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID [3769777](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3956657](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.* [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID [3637937](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID [262706176](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4146353](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID [3445425](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2978481](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3225521](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2249393](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologija Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [1988529](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [1965489](#)]

# STATISTIKA V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Statistika v športu
<b>Course title:</b>	Statistics in sports
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042637
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1038

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Bojan Leskošek

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za opravljanje izpita je zadostna prisotnost (frekvenca) in aktivno sodelovanje na vajah in predavanjih.

**Prerequisites:**

Active participation at tutorial and lectures  
For the practical exam: 100 % attendance at tutorial

**Vsebina:**

- Osnovni pojmi (statistika, enota, populacija, spremenljivka, vzorec, ocena, parametri in statistike)
- Relativna števila (strukture, koeficienti, indeksi)
- Urejanje podatkov (ranžirna vrsta, frekvenčna tabela)
- Grafično prikazovanje podatkov (pravila, osnovne vrste grafikonov)
- Rangji in kvantili (določanje, grafični prikazi)
- Osnovne standardizirane vrednosti (z, T)
- Srednje vrednosti (aritmetična sredina, mediana, modus, geometrijska in harmonična sredina)

**Content (Syllabus outline):**

- key terms: statistics, unit, population, variable, sample, estimate, parameters and statistics)
- composite measurer (structures, coefficients, indices)
- organizing data (rank ordering, frequency data)
- displaying data (rules, basic types of graphs)
- ranks and quantiles
- standard scores (z, T)
- central tendency (mean, median, mode, geometric mean, harmonic mean)
- variability (ranges and deviations, variance, coefficient of variation)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mere razpršenosti (razmiki in odkloni, varianca, koeficient variacije)</li> <li>• Normalna porazdelitev (značilnosti, asimetrija in sploščenost)</li> <li>• Kontingenčne tabele in <math>\chi^2</math> (pojmem, Cramerjev V koeficient, enovzorčni <math>\chi^2</math>)</li> <li>• Korelacija dveh spremenljivk (pojmem, vrste, koeficienti rang korelacije, Pearsonov koeficient, grafični prikazi)</li> <li>• Linearna regresijska analiza (pojmem regresije, konstrukcija regresijske premice, standardna napaka ocene, multipla linearna regresija)</li> <li>• Osnove vzorčenja (namen, vzorčne porazdelitve, preskušanje hipotez, napake pri vzorčenju)</li> <li>• Ocenjevanje nekaterih parametrov z enostavnimi slučajnostnimi vzorci (točkovne in intervalne ocene)</li> <li>• Preizkušanje hipotez (pojmi, napake, tveganje, primeri)</li> <li>• Preizkušanje razlik med aritmetičnimi sredinami (t-test za odvisne in neodvisne vzorce, enofaktorska ANOVA)</li> <li>• Analiza časovnih vrst (pojmem, indeksi, določanje trenda).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• normal distribution (definition and properties, skewness and kurtosis)</li> <li>• contingency tables and <math>\chi^2</math> (definition, Cramer V, single classification <math>\chi^2</math>)</li> <li>• bivariate correlation (definition, types, Pearson and rank correlation coefficients, graphs)</li> <li>• linear regression (definition, regression line, standard error of measurement, multiple and non-linear regression)</li> <li>• sampling (aim, distributions, hypothesis testing, sampling errors)</li> <li>• parameter estimates with SRS samples (point and interval estimates)</li> <li>• hypothesis testing for the differences between means (t-test for independent and paired samples with non-parametric alternatives, one factor ANOVA and alternatives, post hoc testing)</li> <li>• time series analysis (definition, indices, trend fitting).</li> </ul>
---	---

#### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Sagadin, J. (2003). Statistične metode za pedagoge. Maribor: Obzorja.
- Vincent, W. J. (2012). Statistics in Kinesiology. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Zapiski predavanj, vaje in domače naloge v e-obliki (na spletu).

#### Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je spoznati osnove statistične analize pojavov, ki nastopajo v športu. Študenti se bodo usposobili za samostojno pripravo, grafično in analitično obdelavo podatkov s pomočjo osebnega računalnika ter pravilno razlago dobljenih rezultatov. Zajete bodo osnove tako opisne kot referenčne statistike.

Predmet je povezan z naslednjimi splošnimi in predmetnimi kompetencami vseh programov 1. stopnje:

- Razumevanje in uporaba metod kritične analize in razvoja teorij ter njihova uporaba v reševanju konkretnih delovnih problemov.
- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov.
- Poznavanje osnov raziskovalnega dela na strokovnem področju, poznavanje raziskovalnih izhodišč v športu.
- Sposobnost za načrtovanje, izvedbo in športno-vzgojnega in vadbenega procesa.
- Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem).
- Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje.
- Vodenje in upravljanje tekmovalnih nastopov športnikov.

#### Objectives and competences:

Learn how to analyse data of typical situations in sport. Data preparation, graphs and numerical procedures (tests) with PC, correct interpretation of results of descriptive and sample statistics.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Vodenje in upravljanje procesa priprave športnikov.</li> </ul>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Znanje in razumevanje: Poznavanje osnovnih pojmov, zakonitosti in postopkov s področja statistike, merjenja, obdelave, analize in razlage (vrednotenja) podatkov.</li> <li>Uporaba: Znanje bo uporabno pri operativnem delu strokovnjakov vseh programov (ŠV, ŠR, ŠT).</li> <li>Refleksija: Lastnega razumevanja teorije in izkušenj v praksi, kritično ovrednotenje skladnosti med teoretičnimi načeli in praktičnim ravnanjem.</li> <li>Prenosljive spretnosti, ki niso vezane le na en predmet: Sposobnost empirične analize in reševanje problemov, sporazumevanje s strokovnjaki drugih strok, sposobnost razumevanja in kritične presoje strokovne in znanstvene literature, uporaba IKT za iskanje virov in komunikacijo pri reševanju problemov, pisno poročanje.</li> </ul>
---

**Intended learning outcomes:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Knowledge and understanding: key terms, principles and procedures in data analysis, measurement, data processing, analysis and results evaluation</li> <li>knowledge, that is useful for all study programmes</li> <li>reflexion of self-understanding of theory in field work, critical evaluation of concordance between theory and praxis</li> <li>ability of empirical analysis and problem solving, communicating with experts from other fields, ability to critically evaluate scientific and professional literature, using of information and communications technology in searching resources and problem solving, writing reports.</li> </ul>
---

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, individualne naloge, laboratorijske vaje, simulacije, e-študij (s sodelovanjem učitelj-šudenti in študentje med sabo).
--

**Learning and teaching methods:**

Lectures, home works, lab tutorial, simulations, e-learning
---

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight**

**Assessment:**

aktivno sodelovanje na vajah (opravi/ni opravi)		active tutorial participation (pass/fail) -
aktivno sodelovanje na predavanjih (opravi/ni opravi)		active participation at lectures (pass/fail) -
praktični izpit (5–10)	50,00 %	practical exam (5–10)
teoretični izpit (5–10)	50,00 %	practical exam (5–10)

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>RAJKOVIČ, Vladislav, BOHANEK, Marko, LESKOŠEK, Bojan, ŠTURM, Jože. A knowledge-based advising system for choosing sports. V: JELASSI, Tawfik (ur.), KLEIN, Michel R. (ur.), MAYON-WHITE, W. M. (ur.). <i>Decision support systems : experiences and expectations : proceedings of the IFIP TC8/WG 8.3 Working Conference on Decision Support Systems: Experiences and Expectations</i>, Fontainebleau, France, 30 June - 3 July 1992, (IFIP Transactions, A, Computer Science and Technology, A-9). Amsterdam [etc.]: North-Holland, 1992, str. 215-223.</li> <li>LESKOŠEK, Bojan. Errors in parameter estimates using EM algorithm with single imputation and different missingness mechanisms. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). 4th International Scientific Conference on Kinesiology "Science and Profession - Challenge for the Future", Opatija, Croatia, September 7-11, 2005. <i>Science and profession - challenge for the future : proceedings book</i>. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 2005, str. 694-696.</li> <li>BUČAR PAJEK, Maja, ČUK, Ivan, PAJEK, Jernej, KARACSONY, Istvan, LESKOŠEK, Bojan. Reliability and validity of judging in women's artistic gymnastics at University Games 2009. <i>European journal of sport science</i>, 2012, vol. 12, no. 3, str. 207-215.</li> <li>LESKOŠEK, Bojan, STREL, Janko, KOVAČ, Marjeta. Overweight and obesity in Slovenian schoolgirls, 1991-2006 = Prekomjerna debljina i pretilost kod slovenskih učenica, 1991-2006. <i>Coll. antropol.</i>, 2010, vol. 34, no. 4, str. 1303-1308.</li> </ol>
---

5. AMBROŽIČ, Franci, LESKOŠEK, Bojan. Uvod v SPSS (verzija 10.0 za Windows). 2., popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2000.
6. LESKOŠEK, Bojan, ČUK, Ivan, PAJEK, Jernej, FORBES, Warwick, BUČAR PAJEK, Maja. Bias of judging in men's artistic gymnastics at the European championship 2011. *Biol. Sport*, 2012, vol. 29, no. 2, str. 107-113.



# STRELSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Strelstvo
<b>Course title:</b>	Shooting
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075886
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1258

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# STRELSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Strelstvo
<b>Course title:</b>	Shooting
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075888
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1257

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# STRELSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Strelstvo
<b>Course title:</b>	Shooting
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0075890
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1256

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

--	--

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

--	--

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

--	--

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

--	--

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Strokovni izbirni predmeti 1
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099381
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45		135			180	12

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

--	--

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

--	--

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

--	--

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

--	--

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--



## STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 2

### UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Strokovni izbirni predmeti 2
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099390
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		90			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

--	--

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

--	--

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

--	--

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

--	--

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

## STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 3

### UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b> <b>Course title:</b>	Strokovni izbirni predmeti 3
<b>Članica nosilka/UL</b> <b>Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099441
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		90			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	<input type="text"/>
Vaje/Tutorial:	<input type="text"/>

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<b>Cilji in kompetence:</b>	<b>Objectives and competences:</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Načini ocenjevanja:** **Delež/Weight** **Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

## STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 4

### UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Strokovni izbirni predmeti 4
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099409
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	<input type="text"/>
Vaje/Tutorial:	<input type="text"/>

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<input type="text"/>
----------------------

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Načini ocenjevanja:** **Delež/Weight** **Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# ŠAH

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Šah
<b>Course title:</b>	Chess
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0536105
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1244

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Matej Guid, prof. dr. Matej Tušak

**Vrsta predmeta/Course type:** Splošni izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Angleščina, Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Angleščina, Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Ni posebnih pogojev za vključitev v predmet. Prednost imajo kandidati, ki so izbrali študijski program Športna vzgoja.

### Prerequisites:

No special requirements. Priority is given to students who have chosen the Physical Education program.

### Vsebina:

- Teoretične vsebine se nanašajo na: osnove splošne šahovske teorije in izrazoslovje; vidiki šaha; pomen šahovske igre pri razvijanju odlik mišljenja in osebnosti; zgodovinski pogled in razvoj; zamisel in pomen uvajanja šaha v vzgojno-izobraževalni sistem; šah kot raziskovalna domena; specifični razvojno-formativni cilji; učitelj kot nosilec poučevanja šaha; pedagoško-psihološki vidik pouka šaha.
- Praktične vsebine se nanašajo na: osnove šaha; prvine in pravila šahovske igre; tekmovalne zvrsti

### Content (Syllabus outline):

- The theoretical content refers to: the basics of general chess theory and terminology; aspects of chess; the significance of chess in developing the excellence of thinking and personality; historical view and development of chess; the idea and importance of introducing chess into the educational system; chess as a research domain; specific development and formative goals; teacher as chess instructor; pedagogical-psychological aspect of chess lessons.

<p>pri šahu; šahovska notacija; vrednost šahovskih figur; končnica v šahu; osnovne končnice (matiranje, vodenje kmeta k promociji); otvoritev v šahu; računanje razvojnih tempov; osnove strategije in načrtovanje v šahovski partiji; osnove taktike in kombinatorika pri šahovski igri; ocenjevanje šahovskih pozicij; uporaba računalniškega analizatorja; variante šaha; specifična metodično-didaktična priporočila za izvajanje pouka po učnem načrtu in programu; usposabljanje učitelja za organizacijo pouka šaha in krepitev njegove profesionalne kompetence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>The practical content refers to: basics of chess; elements and rules of chess; competitive chess games; chess notation; the value of chess pieces; endgames in chess; basic endgames (checkmating, pawn promotion); openings in chess; calculating development tempos; the basics of strategy and planning in chess; the basics of tactics and combinatorics chess; assessment of chess positions; use of a computer analyser; variants of chess; specific methodological and didactic recommendations for the implementation of the curriculum; training the teacher to organize chess lessons and strengthen his professional competences.</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Praznik, N. (2017). <i>Šah za osnovne šole 1: učbenik za izbirni predmet in interesno dejavnost šah</i>. Ljubljana: Kraljevska igra.</li> <li>Jelen, I. in sodelavci (2004-2013). <i>Učna gradiva za izbirni predmet šah</i>. Slovensko izobraževalno omrežje, Zavod za šolstvo RS.</li> <li>Kulač, O. (2011). <i>Šahovska začetnica. Osnovna stopnja</i>. Prevod: Georg Mohr. Šahovska zveza Slovenije.</li> <li>Igor G. Suhin (2017). <i>Šah za najmlajše. Pravilnični priročnik za otroke in starše</i>. Prevod: Sara Špec. Ljubljana: Kraljevska igra.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Osnovni namen je študentom posredovati osnovna teoretična in praktična znanja za učinkovito izvajanje pouka šaha in za uspešno uporabo šaha kot pedagoškega sredstva pri delu z otroki v šolah.</li> <li>Študent zna podati zgodovino šaha, različne vidike šaha, psihološko-socialne in pedagoške odlike šaha pri vzgoji in izobraževanju mladih.</li> <li>Študent je usposobljen za poučevanje šahovskih začetnikov po najsodobnejši metodologiji ob uporabi sodobnih sredstev in literature.</li> <li>Predmetno-specifične kompetence: spoznavanje, razumevanje, uporabljanje in vrednotenje temeljnih vsebin šahovske igre, razvijanje logičnega in ustvarjalnega mišljenja ter odlik osebnosti; umeščanje vedenj in znanj v sodobni način življenja.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>The basic goal is to provide students with basic theoretical and practical knowledge for effective implementation of chess lessons and for successful appliance of chess as a pedagogical tool when working with children in schools.</li> <li>The student is qualified to present the history of chess, various aspects of chess, psycho-social and pedagogical characteristics of chess in education and training of youngsters.</li> <li>The student is qualified to teach chess beginners according to the latest methodology and by applying modern techniques and literature.</li> <li>Specific subject competences: recognizing, understanding, applying and evaluating the basic contents of chess, development of logical and creative thinking as well as of personality values; application of the acquired knowledge to the modern way of life.out-of-school activities.</li> </ul>
---	---

### Predvideni študijski rezultati:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov pri šahovski igri ter metod, pristopov in orodij za poučevanje šaha.</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>Knowledge and understanding of basic chess concepts, as well as of methods, approaches and tools for teaching chess.</li> <li>Developing the following important characteristics and virtues: perseverance, fighting</li> </ul>
--	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>Razvijanje naslednjih pomembnih značilnosti in vrlin: vztrajnost, borbenost, disciplina, zdrav odnos do sočloveka, vizualizacija, ipd.</li> <li>Razvijanje ustvarjalnosti in odlik spoznavnega sloga, posebej neodvisnega, kritičnega mišljenja.</li> <li>Razvijanje zbranosti, pazljivosti in sprejemanja odgovornosti ter posledic za svoja dejanja.</li> <li>Razvijanje uspešnih strategij razmišljanja, načrtovanja in odločanja.</li> <li>Prenos sposobnosti, navad in veščin, pridobljenih z učenjem šaha, na druga predmetna področja, na splošno sposobnost za učenje in prenos znanj v vsakdanje življenje.</li> </ul>	<p>spirit, discipline, healthy attitude towards fellow men, visualization, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Developing creativity and excellence of cognitive style, especially of independent, critical thinking.</li> <li>Developing awareness, caution and acceptance of responsibility as well as consequences for one's actions.</li> <li>Developing successful strategies for thinking, planning and decision-making.</li> <li>Transferring abilities, habits and skills acquired through learning of chess to other subject areas, in general the ability to learn and transfer knowledge into daily life.</li> </ul>
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja in vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice.	Lectures and exercises, group work, individual work, cooperative learning / teaching, active (reflective) teaching, workshops.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Teoretični izpit (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt, drugo)	50,00 %	Theoretical exam (written exam, oral examination, coursework, project or other)
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<p><b>prof. dr. Matej Tušak:</b></p> <p>TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. <i>Živeti s stresom : tehnike samopomoči</i>. 1. izd. Maribor: Poslovna založba MB, 2017. 327 str.,</p> <p>KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. <i>Premagovanje športnih poškodb : psihološki vidiki rehabilitacije po športni poškodbi</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010. 185 str.</p> <p>TUŠAK, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, TUŠAK, Maks. <i>Družina in športnik</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 224 str.</p> <p>TUŠAK, Matej (urednik, avtor), MASTEN, Robert, ŽIBERT, Vasja, SVETINA, Matija, TUŠAK, Maks, DIMEC ČASAR, Tjaša, IVANOVSKI DONKO, Ana, MARINŠEK, Maksimiljana, VODIČAR, Janez. <i>Stres in zdravje : znanstvena monografija</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008. 165 str.</p> <p>KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. <i>Trener : športna psihologija in trenerji</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 291 str.</p> <p>TUŠAK, Matej. <i>Strategije motiviranja v športu</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 277 str.</p> <p>TUŠAK, Matej, TUŠAK, Maksimiljana, TUŠAK, Maks. <i>Vloga družine in staršev v športu</i>. Zalog: Klub M. T., 2003. 167 str.</p> <p>TUŠAK, Matej. <i>Motivacija in šport : ključ do uspeha</i>. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1999. 271 str.</p> <p>TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. <i>Jaz - športnik : samopodoba in identiteta športnikov</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004. 189 str.</p> <p>TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej. <i>Psihologija športa</i>, (Razprave Filozofske fakultete). 3. dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2003. 456 str.,</p> <p>VODIČAR, Janez, KOVAČ, Eva, TUŠAK, Matej. Effectiveness of athletes' pre-competition mental preparation = Učinkovitost psihične priprave na športnikova predtekmovalna stanja. <i>Kinesiologija Slovenica : scientific journal on sport</i>, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 22-37,</p> <p>KOTNIK, Bogdan, TUŠAK, Matej, DOUPONA TOPIČ, Mojca, LESKOŠEK, Bojan. Some psychological traits of Slovenian olympians (Beijing 2008) - a gender comparison = Psihološke značilnosti slovenskih</p>

olimpijcev (Peking 2008) - primerjava med spoloma. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 2, str. 5-18,

KOTNIK, Bogdan, ZUPET, Petra, VODIČAR, Janez, TUŠAK, Matej. Značilnosti reagiranja v stresni situaciji in dejavniki uspeha slovenskih vrhunskih športnikov na olimpijskih igrah = The way of reacting in a stressful situation and factors of success of the Slovene top athletes in the olympic games. *Sanitas et labor*, ISSN 1580-5972, št. 1, apr. 2010, str. 91-106.

DOLENC, Petra, TUŠAK, Matej, DIMEC ČASAR, Tjaša, PIŠOT, Rado. Psihološki učinki skrajne gibalne neaktivnosti v pogojih simulirane breztežnosti. *Psihološka obzorja*, ISSN 1318-1874. [Tiskana izd.], 2009, letn. 18, št. 1, str. 49-61.

KOTNIK, Bogdan, ZUPET, Petra, VODIČAR, Janez, TUŠAK, Matej. Značilnosti reagiranja v stresni situaciji in dejavniki uspeha slovenskih vrhunskih športnikov na OI = The way of reacting in stress situations and factors of success in elite Slovenian athletes on olympic games. *Sanitas et labor*, ISSN 1580-5972, 2009, letn. 8, št. 1, str. 31-46, tabele.

DOLENC, Petra, TUŠAK, Matej, DIMEC ČASAR, Tjaša, PIŠOT, Rado. Anxiety, emotional regulation and concentration during 35-day bed rest. *Review of Psychology : international journal of Croatian Psychological Association*, ISSN 1330-6812, 2008, vol. 15, no. 1/2, str. 11-16.

DOLENC, Petra, TUŠAK, Matej, DIMEC ČASAR, Tjaša, PIŠOT, Rado. Vpliv popolne gibalne neaktivnosti na psihično zdravje in počutje zdravih mladih preiskovancev = Effects of complete physical inactivity on psychological health and well-being in healthy young subjects. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2008, letn. 47, št. 2, str. 53-59.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], dec. 2006, vol. 38, no. 2, str. 126-134, tabeli.

JAKŠE, Boštjan, KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. Stili vodenja vrhunskih trenerjev v ekipnih in individualnih športih = Leadership styles of top coaches of team and individual sports. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2006, letn. 54, št. 1, str. 71-74, tabela.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca, BEDNARIK, Jakob. Is athletic identity an important motivator?. *International journal of sport psychology*, ISSN 0047-0767, 2005, letn. 36, št. 1, str. 39-49,

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Analisi della motivazione e dell'abbandono nei giovani nuotatori in Slovenia. *Movimento : rivista di psicologia e scienze del movimento e dello sport*, ISSN 0393-9405, sett./dic. 2004, vol. 20, n. 3, str. 92-97

KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej, KUGOVNIK, Otmar. Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, ISSN 1318-1874. [Tiskana izd.], 2003, letn. 12, št. 1, str. 67-84

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Nekateri psihološki dejavniki športne identitete. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2003, letn. 51, št. 3, str. 22-28

TUŠAK, Matej, ŠULC, Tina. Stil vodenja pri slovenskih trenerjih. *Anthropos : časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, ISSN 0587-5161. [Tiskana izd.], 2002, letn. 34, št. 4/6, str. 67-80.

TUŠAK, Matej, ČERNOHORSKI, Brane, BEDNARIK, Jakob, TUŠAK, Maks. Vrednostni sistemi vrhunskih slovenskih športnikov = [Value systems of top Slovenian athletes]. *Anthropos : časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, ISSN 0587-5161. [Tiskana izd.], 2001, letn. 33, št. 4/6, str. 337-352,

TUŠAK, Matej. Comparison of sports motivation of top athletes and young boys. *Sportonomics*, ISSN 0947-4293, 2000, vol. 6, no. 1, str. 36-40, tabela.

TUŠAK, Matej. Motivacija za športno aktivnost = The motivation for athletic activity. *Anthropos : časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, ISSN 0587-5161. [Tiskana izd.], 1996, letn. 28, št. 3/4, str. 195-201.

TUŠAK, Matej. IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) model. *Psihološka obzorja*, ISSN 1318-1874. [Tiskana izd.], marec 1996, vol. 5, št. 1, str. 89-97.

TUŠAK, Matej. Psychological preparation for big competitions in top sport. V: BARIĆ, Renata (ur.), GREBLO, Zrinka (ur.). *S psihologijom sporta - bolje, brže, više, jače! : 2. međunarodni znanstveno-stručni simpozij psihologije sporta : zbornik radova*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta. 2015, str. 16-19

TUŠAK, Matej. Psihološke obremenitve otroka športnika. V: DOLINŠEK, Jernej (ur.). *Otrok in šport. Obravnava otrok z drisko. Šokovna stanja v otroškem obdobju : zbornik*. Maribor: Univerzitetni klinični center, Klinika za pediatrijo. 2010, str. 49-52.

TUŠAK, Matej, PUŠENJAK, Nika, DIMEC ČASAR, Tjaša. Neurophysiological aspects of pre-competitive mental states. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). *Proceedings book*, 5th International Scientific Conference on Kinesiology, Zagreb, Croatia, September 10-14, 2008. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2008, str. 602-607

TUŠAK, Matej. Psychological preparation of some of Slovenian olimpic[] competitors in Sidney. V: *Le nuove frontiere della psicologia dello sport : abstract*, 13 Congresso nazionale Le nuove frontiere della psicologia dello sport, Trieste 10-12 novembre 2000. [Trieste: Associazione Italiana psicologia dello sport - AIPS. 2000], 1 str. [COBISS.SI-ID [1375153](#)]

TUŠAK, Matej. Intelektualci in šport. *Anthropos : časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, ISSN 0587-5161. [Tiskana izd.], 1997, let. 29, št. 1/3, str. 111-113.

TUŠAK, Matej, KOVAČ, Eva. Mind and life style. V: IHAN, Alojz (ur.). *Zdrav življenjski slog med mitom in resničnostjo = Healthy life style between myth and reality : 2. mednarodni znanstveni simpozij = 2. international scientific symposium : zbornik prispevkov z recenzijo = proceedings*. Žalec: RC IKTS. 2014, 7 str.

[http://www.24alife.com/documents/10180/258754/Proceedings\\_2014/a1352fb8-fc1a-40f5-afb6-d12a65db44ce](http://www.24alife.com/documents/10180/258754/Proceedings_2014/a1352fb8-fc1a-40f5-afb6-d12a65db44ce), <http://www.24alife.com/symposium-2014/about-the-symposium>.

ŽIVKOVIČ, Aleš, STROJNIK, Vojko, TUŠAK, Matej, IHAN, Alojz, HERIČKO, Marjan, UPLAZNIK, Janez. Corporate @life - A holistic approach for managing stress at work. V: UPLAZNIK, Janez (ur.), UPLAZNIK PANTAR, Maja (ur.), RIBIČ, Alenka (ur.). *@life : obvladovanje stresa na delovnem mestu - bolističen pristop = managing stress at work - a holistic approach : 1. mednarodni znanstveni simpozij = 1. international scientific symposium : zbornik prispevkov z recenzijo = proceedings*. Žalec: RC IKTS. 2013, str. 1-5, ilustr.

[http://www.google.si/url?sa=t&rcct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CD4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fsp.uni-lj.si%2Fmma\\_bin](http://www.google.si/url?sa=t&rcct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CD4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fsp.uni-lj.si%2Fmma_bin).

<http://www.php%3Fid%3D20130513142142&ei=tymfUuzSMemSYAO40YHoAg&usq=AFQjCNGDQ7smV39fAXLRwSw4Ug-UOX8FDA>.

DOLENC, Petra, TUŠAK, Matej, DIMEC ČASAR, Tjaša, PIŠOT, Rado. The effects of prolonged inactivity on mood state and psychological well-being. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). *Proceedings book*, 5th International Scientific Conference on Kinesiology, Zagreb, Croatia, September 10-14, 2008. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2008, str. 608-610,

DOLENC, Petra, TUŠAK, Matej, DIMEC ČASAR, Tjaša, PIŠOT, Rado. The effects of prolonged physical inactivity on mood state and psychological well-being. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). *Proceedings book*, 5th International Scientific Conference on Kinesiology, Zagreb, Croatia, September 10-14, 2008. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2008, str. 608-610.

TUŠAK, Matej, TUŠAK, Maks, MASTEN, Robert. A contemporary dynamic model of motivation in sport. V: THEODORAKES, Giannes (ur.), GOUDAS, Marios (ur.), PAPAIOANNOU, Athanasios (ur.). *Abstracts, Long papers, Keynote lectures*, 12th European congress of sport psychology Sport & exercise psychology: bridges between discipline & cultures, 4-9 September 2007, Halkidiki, Greece. Volos: University of Thessaly. [2007?], str. 864-867

MASTEN, Robert, TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej. Identity and anxiety in athletes. V: THEODORAKES, Giannes (ur.), GOUDAS, Marios (ur.), PAPAIOANNOU, Athanasios (ur.). *Abstracts, Long papers, Keynote lectures*, 12th European congress of sport psychology Sport & exercise psychology: bridges between discipline & cultures, 4-9 September 2007, Halkidiki, Greece. Volos: University of Thessaly. [2007?], str. 868-871.

VRHOVNIK, Katja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, TUŠAK, Matej. Effects of relaxation technique step-by-step on anxiety, depression, arterial blood pressure and heart rate on patients with cardiovascular disease. V: KONONENKO, Igor (ur.). *Proceedings of measuring energy fields : international scientific conference, Kamnik, Tunjice, 13-14 October 2007*. Kamnik: Zavod Zdravilni gaj. 2007, str. 131-133, graf. prikaza.

TUŠAK, Matej. Changes in motivation through sport of young to elite-top sport. V: HOŠEK, Václav (ur.), TILINGER, Pavel (ur.), BÍLEK, Luboš (ur.). *Psychology of sport and exercise: enhancing the quality of life : proceedings of the 10th European congress of sport psychology - FEPSAC : Prague 1999*. 1. izd. Prague: Charles University. 1999, [Zv.] 2, str. 259-261

TUŠAK, Matej. Stres in zdravje. V: GERLOVIČ, Dušan (ur.), SILA, Boris (ur.). *[Psihologija fitnesa] : zbornik prispevkov XII. mednarodnega kongresa, Ljubljana, 22. do 24. november 2013*. Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije. 2013, str. 43-56.

TUŠAK, Matej. Program in trening samoregulacijskih spretnosti = The program and practice of self-regulatory skills. V: KONDA, Barbara (ur.), MIŠMAŠ, Tadeja (ur.), PEČAR, Marjanca (ur.). *Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju nastanka boleznin in zdravljenju : Rogaška Slatina 11.-13. maj 2009 = The role of exercise in disease prevention and management : Rogaška Slatina May 11th-13th 2009*. Ljubljana: Zavod FIT. 2009, str.

TUŠAK, Matej. Psihološki vidiki stresa in načini obvladavanja stresa = Psychological aspects of stress and stress-coping strategies. V: POPLAS-SUSIČ, Tonka (ur.), VAJD, Rajko (ur.). *[Zbornik predavanj]*, 11. Schrottovi dnevi, Ljubljana, marec 2008, (Medicinski razgledi, ISSN 0353-3484, Supplement, Letn. 47, 1). Ljubljana: Medicinski razgledi. cop. 2008, letn. 47, suppl. 1, str. 87-92.

TUŠAK, Matej. Vloga športa pri vzgoji in odraščanju = The role of sport in children's upbringing and growing. V: SENEKOVIČ, Marija (ur.). *Modeli vzgoje v globalni družbi : zbornik povzetkov = Models of education in*

*global society : abstract book*. Ljubljana: Društvo vzgojiteljev dijaških domov Slovenije: = Slovene Society of Educators in Boarding Schools. 2012, str. 19-20.

TUŠAK, Matej. Etično ponašanje trenera = Ethical behavior of coach. V: CAPUT JOGUNICA, Romana (ur.), VUČIĆ, Darko (ur.). [*Abstract book = Zbornik sažetaka*]. [Zagreb]: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa: = Ministry of science, education and sport. 2011, str. 127-130.

TUŠAK, Matej. Samopouzdanje i poželjan misaoni postav : misli, uvjerenja i stavovi kao osnova samopouzdanja u sportu. V: ANTUNOVIĆ, Zdenko (ur.), et al. *Psibološka znanja i alati u sportskoj praksi : priručnik za trenere*. Zagreb: Sportski savez Grada Zagreba. 2017, str. 73-86

TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. Stres in telesna aktivnost. V: DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana (ur.), STRAŠEK, Helena (ur.). *Prepoznavna in obvladovanje stresa : zbornik znanstveno-strokovnih prispevkov*. Ljubljana: Lek. 2016, str. 93-101.

TUŠAK, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, BLATNIK, Patricia. Stres in strategije učinkovitega soočanja. V: TUŠAK, Matej (ur.), et al. *Psibološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2016, str. 7-20.

KOVAC, Eva, TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. Kognicije in zdrav življenjski stil. V: TUŠAK, Matej (ur.), et al. *Psibološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2016, str. 38-45.

TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. Telesna dejavnost in duševno zdravje. V: STREL, Jaka, et al. *Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje : vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu*. Logatec: Fitlab. 2016, str. 127-136.

TUŠAK, Matej. Stres in izgorelost pri delu ter zdravje. V: GABER, Slavko (ur.), et al. *Za manj negotovosti : aktivno državljanstvo, zdrav življenjski slog, varovanje okolja*. V Ljubljani: Pedagoška fakulteta. 2009, str. 201-222.

**Doc. dr. Matej Guid** ima naslova mojster FIDE in trener FIDE. / Assist. prof. Matej Guid holds the titles of FIDE Master and FIDE Instructor.

Pet najpomembnejših del / Five most important works:

GUID, Matej, BRATKO, Ivan. Computer analysis of world chess champions.

*ICGA journal*, ISSN 1389-6911, Jun. 2006, vol. 29, no. 2, str. 65-73, ilustr.

[COBISS.SI-ID 5402708]

GUID, Matej, BRATKO, Ivan. Using heuristic-search based engines for estimating

human skill at chess. *ICGA journal*, ISSN 1389-6911, 2011, vol. 34, no. 2, str. 71-81,

ilustr. [COBISS.SI-ID 8654932]

IQBAL, Azlan, HEIJDEN, Harold van der, GUID, Matej, MAKHMALI, Ali.

Evaluating the aesthetics of endgame studies : a computational model of human

aesthetic perception. *IEEE transactions on computational intelligence and AI in games*,

ISSN 1943-068X. Sep. 2012, vol. 4, no. 3, str. 178-191, ilustr. [COBISS.SI-ID

9326420]

JANKO, Vito, GUID, Matej. A program for Progressive chess. *Theoretical computer*

*science*, ISSN 0304-3975, Sep. 2016, vol. 644, str. 76-91, ilustr. [COBISS.SI-ID

1537028035]

GUID, Matej. *Learn and master Progressive Chess*. Ljubljana: Založba UL FRI, 2017.

Ilustr. ISBN 978-961-6209-96-0. [COBISS.SI-ID 293222144]

Celotna bibliografija je dostopna na SICRISu:

<http://www.sicris.si/search/rsr.aspx?lang=slv&id=21209>



# ŠPORT A

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Šport A
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099398
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

--	--

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

--	--

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

--	--

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

--	--

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# ŠPORT A: USMERITVENI ŠPORT

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Šport A: usmeritveni šport
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099383
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

--	--

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

--	--

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

--	--

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

--	--

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**



--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# ŠPORT A: USMERITVENI ŠPORT

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Šport A: usmeritveni šport
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099419
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	15			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

--	--

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

--	--

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

--	--

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

--	--

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

--	--

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# ŠPORT NA MIVKI: NOGOMET IN ROKOMET

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Šport na mivki: nogomet in rokomet
<b>Course title:</b>	Beach Sports: Football and Handball
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0119620
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1237

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Marta Bon

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Ni posebnih pogojev za vključitev v predmet.	<b>Prerequisites:</b> No special requirements to select the subject on UNI Bachelor's study programs.
--	--

**Vsebina:**

NOGOMET NA MIVKI :

- Zgodovina in filozofija
- Mere in tvarne značilnosti igrišča, golov in žog za različne starostne kategorije in glede na spol.
- Sestava moštva in rekviziti ekip in sodnikov.
- Dolžina in časovna struktura tekem.
- Doseganje zadetkov in odločitev glede rezultata na tekmah.
- Izvajanje strelav in metov določenih s pravili
- Odnos do nasprotnikov: predpisi in omejitve glede odnosa do nasprotnika.
- Tehnične in disciplinske kazni.
- Poimenovanja in simboli glede na osnovno igro.
- Faze igre .
- Namenski in mehanski vidiki prenosa žoge .

**Content (Syllabus outline):**

BEACH FOOTBALL:

- History and philosophy.
- Size and physical characteristics of the playing field, goals and balls for the different categories of age and gender.
- Composition and equipment of teams and referees.
- Length and time structure of beach football matches.
- Scoring and result decision in a beach football match.
- Execution throws and shots.
- Behaviour toward opponents: regulations and limits regarding contrasts.
- Technical and disciplinary punishment.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postopek prilagajanja na specifiko žoge.</li> <li>• Posebnosti odboja.</li> <li>• Uporaba podaj.</li> <li>• Napake in vzroki.</li> <li>• Namenski in mehanski vidiki specifičnih gibalnih vzorcev napadalcev. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tek z ali brez žoge</li> <li>• Skoki z ali brez žoge</li> <li>• Obrati z ali brez žoge</li> <li>• Kontrola telesa z ali brez žoge</li> <li>• Napake in vzroki.</li> </ul> </li> <li>• Pravila igre glede delovanja branilcev v razmerju do napadalcev (omejitve predpisane s Pravili).</li> <li>• Delovanja branilcev.</li> <li>• Osnove kolektivne organizacije branjenja .</li> <li>• Osnovna poimenovanja branilcev: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktura obrambe: zavzemanje optimalnega prostora (cone) delovanja in delitev obrambnih nalog med branilci.</li> <li>• Kolektivno delovanje v obrambi: pričakovana pomoč in sodelovanje.</li> </ul> </li> <li>• Postopen protinapad: menjave igralcev in osnovni koncept.</li> <li>• Vrtar</li> <li>• Splošni pojmi vratarjevega delovanja v napadu.</li> <li>• Osnove kolektivne organizacije napada : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Napad s številčno prednostjo.</li> <li>• Osnovni pojmi glede specifičnih napadalnih pozicij.</li> </ul> </li> </ul> <p>Strelji za odločitev zmagovalca v primeru neodločenega izida po koncu rednega dela tekma (Shoot-out).</p> <p><b>ROKOMET NA MIVKI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zgodovina in filozofija</li> <li>• Mere in tvarne značilnosti igrišča, golov in žog za različne starostne kategorije in glede na spol.</li> <li>• Sestava moštva in rekviziti ekip in sodnikov.</li> <li>• Dolžina in časovna struktura tekem.</li> <li>• Doseganje zadetkov in odločitev glede rezultata na tekmah .</li> <li>• Izvajanje strelav in metov določenih s pravili</li> <li>• Odnos do nasprotnikov: predpisi in omejitve glede odnosa do nasprotnika.</li> <li>• Tehnične in disciplinske kazni.</li> <li>• Poimenovanja in simboli glede na osnovno igro.</li> <li>• Faze igre.</li> <li>• Namenski in mehanski vidiki prenosa žoge . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postopek prilagajanja na specifiko žoge.</li> <li>• Posebnosti odboja.</li> <li>• Uporaba podaj.</li> <li>• Napake in vzroki.</li> </ul> </li> <li>• Namenski in mehanski vidiki specifičnih gibalnih vzorcev napadalcev . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tek z ali brez žoge</li> <li>• Skoki z ali brez žoge</li> <li>• Obrati z ali brez žoge</li> <li>• Kontrola telesa z ali brez žoge</li> <li>• Napake in vzroki.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomenclature and symbols in beach football regarding football.</li> <li>• Phases of play.</li> <li>• Specific characteristics of basis motor skills carried out on the sand.</li> <li>• Intentional and mechanical aspects of transporting the ball.</li> <li>• Process of adaptation to the ball</li> <li>• Bounce specificity</li> <li>• Use of aerial passes</li> <li>• Mistakes and causes</li> <li>• Mechanical and intentional aspects of specific movements in attacking players.</li> <li>• Run with/without a ball.</li> <li>• Jumps with/without a ball.</li> <li>• Spin with/without a ball.</li> <li>• Postural control and balance.</li> <li>• Mistakes and causes.</li> <li>• Intentional and mechanical aspects in specific throws.</li> <li>• Basic aspects of inflight shot.</li> <li>• Players' movements prior to shoot.</li> <li>• Mistakes and causes.</li> <li>• Rules of the game aspects in beach football when opposing attackers' movements.</li> <li>• Movements of defence players.</li> <li>• Bases of collective organization of defence in beach football</li> <li>• Basic notions of specific defence positions in beach football:</li> <li>• Structure: take up the effective area and control attackers by distributing tasks.</li> <li>• Collective functioning: expected assistance and collaboration.</li> <li>• Defensive fast break: substitutions and basic aspects.</li> <li>• The goalkeeper.</li> <li>• General notions of the goalkeeper's offensive participation</li> <li>• Bases of collective organization of attack:</li> <li>• Attack in numerical superiority</li> <li>• Basic notions of specific attacking positions:</li> </ul> <p><b>BEACH HANDBALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• History and philosophy.</li> <li>• Size and physical characteristics of the playing field, goals and balls for the different categories of age and gender.</li> <li>• Composition and equipment of teams and referees.</li> <li>• Length and time structure of beach handball matches.</li> <li>• Scoring and result decision in a beach handball match.</li> <li>• Execution throws and shots.</li> <li>• Behaviour toward opponents: regulations and limits regarding contrasts.</li> <li>• Technical and disciplinary punishment.</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravila igre glede delovanja branilcev v razmerju do napadalcev (omejitve predpisane s Pravili).</li> <li>• Delovanja branilcev .       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proti obratom v zraku.</li> <li>• Proti podajam v zrak za strel nad vratarjevim prostorom.</li> </ul> </li> <li>• Osnove kolektivne organizacije branjenja .</li> <li>• Osnovna poimenovanja branilcev:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktura obrambe: zavzemanje optimalnega prostora (cone) delovanja in delitev obrambnih nalog med branilci.</li> <li>• Kolektivno delovanje v obrambi: pričakovana pomoč in sodelovanje.</li> </ul> </li> <li>• Postopen protinapad: menjave igralcev in osnovni koncept.</li> <li>• Vrtarar</li> <li>• Splošni pojmi vratarjevega delovanja v napadu.</li> <li>• Osnove kolektivne organizacije napada :       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Napad s številčno prednostjo.</li> <li>• Osnovni pojmi specifičnih napadalnih pozicij:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krilo</li> <li>• Pivot</li> <li>• Srednji napadalec</li> <li>• Specialist</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>Strelji za odločitev zmagovalca v primeru neodločenega izida po koncu rednega dela tekma (Shoot-out).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomenclature and symbols in beach handball regarding handball.</li> <li>• Phases of play.</li> <li>• Specific characteristics of basis motor skills carried out on the sand.</li> <li>• Intentional and mechanical aspects of transporting the ball.</li> <li>• Process of adaptation to the ball</li> <li>• Bounce specificity</li> <li>• Use of aerial passes</li> <li>• Mistakes and causes</li> <li>• Mechanical and intentional aspects of specific movements in attacking players.</li> <li>• Run with/without a ball.</li> <li>• Jumps with/without a ball.</li> <li>• Spin with/without a ball.</li> <li>• Postural control and balance.</li> <li>• Mistakes and causes.</li> <li>• Intentional and mechanical aspects in specific throws.</li> <li>• Basic aspects of inflight shot.</li> <li>• Basic aspects of spin-shot.</li> <li>• Players' movements prior to shoot.</li> <li>• Mistakes and causes.</li> <li>• Rules of the game aspects in beach handball when opposing attackers' movements.</li> <li>• Movements of defence players.</li> <li>• Counter-spin</li> <li>• Counter-in flight</li> <li>• Bases of collective organization of defence in beach handball</li> <li>• Basic notions of specific defence positions in beach handball:</li> <li>• Structure: take up the effective area and control attackers by distributing tasks.</li> <li>• Collective functioning: expected assistance and collaboration.</li> <li>• Defensive fast break: substitutions and basic aspects.</li> <li>• The goalkeeper.</li> <li>• General notions of the goalkeeper's offensive participation</li> <li>• Bases of collective organization of attack:</li> <li>• Attack in numerical superiority in beach handball</li> <li>• Basic notions of specific attacking positions in beach handball:</li> <li>• Wing</li> <li>• Pivot</li> <li>• Centre</li> <li>• Specialist</li> </ul> <p>Shoot-out</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Bon M. Kuburovič S., Šibila M. (2018): Razvoj rokometa na mivki, Šport, 2018
2. Bon M., (2002). Rokomet na mivki (Beach Handball) tudi v Sloveniji ?. Trener rokomet. Združenje rokometnih trenerjev. Ljubljana 2/2002.
3. Teaching content and method of sandy beach football. [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTOTAL-STKJ200703033.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-STKJ200703033.htm)

4. Effect of beach soccer training and traditional football training on football players' aerobic and anaerobic capacity [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTOTAL-TIRE200908018.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-TIRE200908018.htm)
5. Corvino, M., Tessitore, A., Minganti, C., Šibila, M. (2014). Effect of court dimensions on players' external and internal load during small-sided handball games. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], June 2014, vol. 13, issue 2, str. 297-303. (V) SCI, IF = 0.90.
6. Scarfone R., Tessitore A., Mingato C., Capranica L., Ammendolia A. (2017): Match analysis heart-rate and CMJ of beach soccer players during amateur competition: [International Journal of Performance Analysis in Sport](https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868790) Volume 15, issue 1. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868790> ; pridobljeno , 12. 6. 2018
7. Hill-Haas S., Dawson B., Impellizzeri F, Coutts A.J. (2011): Physiology of Small-Sided Games Training in Football. [\*Sports Medicine\*](#), Volume 41, [Issue 3](#)
8. Bon M., (2002). Rokomet na mivki (Beach Handball) tudi v Sloveniji ?. Trener rokomet. Združenje rokometnih trenerjev. Ljubljana 2/2002.
9. Bon M. (2018) Beach Handball: Aspects of Historical and Scientific Development: From “Keep It Simple” to Olympic Games? (poslano(v pregledu))
10. Bon M., Šibila M.: (2018): ROKOMET NA MIVKI – pregled razvoja in perspektive (v tisku)
11. Bago, P. in Sáez, E. (2013). Effects of a multistage shuttle run 15 meters test on heart rate, lactate and rating of perceived exertion in beach handball players. XVIII Annual Congress of the European College of Sport Science, Barcelona.
12. Rokomet na mivki . <http://www.rokometna-zveza.si/si/602>.
13. Zapardiel Juan Carlos (2017): Beach Handball European Championships Analysis [http://home.eurohandball.com/ehf\\_files/Publikation/Beach%20handball%20european%20championships%20analysis%20Zagreb%202017.pdf](http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/Beach%20handball%20european%20championships%20analysis%20Zagreb%202017.pdf)
14. Zapardiel J. C. (2017): Assessment of the Satisfaction Degree of Beach Handball Practice in Students of Sports Sciences. European handball Federation.
15. Manavis, K., Hatzimanouil, D., Stefanos, E. in Bebetos, G. (2008). Injuries in Beach Handball. European Handball Federation publications. Retrieved at [http://home.eurohandball.com/ehf\\_files/Publikation/WP\\_Bebetos\\_INJURIES%20IN%20BEACH%20HANDBALL.pdf](http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP_Bebetos_INJURIES%20IN%20BEACH%20HANDBALL.pdf)
16. Karras, D., Chryssanthopoulos, C. in Diafas, V. (2007). Body fluid loss during four consecutive beach handball matches in high humidity and environmental temperatures. *Serbian Journal of Sport Sciences*, 1(1-4): 15–20.
17. Baro J. P., Cobos D. L., Sanchez Saez J. A., Sanchez Malia J. M. (2017) – The Goalkeeper in Beach Handball.
18. Baro J. P., Cobos D. L., Sanchez Saez J. A., Sanchez Malia J. M. (2017) – Origin and Evolution of Beach handball.
19. Zapardiel Cortes J. C. (2014). Valoración Isocinética De Los Músculos Rotadores Del Complejo Articular Del Hombro En Jugadores De Balonmano Playa: doktorska disertacija. Universidad de Alcala.
20. Scarfone R., Tessitore A., Mingato C., Capranica L., Ammendolia A. (2017): Match analysis heart-rate and CMJ of beach soccer players during amateur competition: [International Journal of Performance Analysis in Sport](https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868790) Volume 15, Issue 1. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868790> ; pridobljeno., 12. 6. 2018
21. Werlayne Leite, Daniel Barreira, 2014: Are the Teams Sports Soccer, Futsal and Beach Soccer Similar? <http://article.sapub.org/10.5923.s.sports.201401.11.html>
22. Castellano, J. & Casamichana, D. (2010). Heart rate and motion analysis by GPS in beach soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 98-103.
23. Fédération Internationale de Football Association – FIFA, website: [www.fifa.com](http://www.fifa.com) (povzeto 11. 5. 2018)

#### Cilji in kompetence:

- Seznaniti študente z zgodovinskim razvojem rokometna na mivki in nogometna na mivki v Sloveniji in po svetu.

#### Objectives and competences:

- To acquaint students with a historical development of Beach handball and Beach Football in Slovenia and worldwide.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznaniti študente z osnovnimi informacijami glede strukture igre pri roketu na mivki.</li> <li>• Seznaniti študente z metodami primernimi za seznanjanje otrok z igranjem rokometu na mivki in nogometu na mivki.</li> <li>• Seznaniti študente z metodami učenja in primernimi vajami pri treningu rokometu na mivki in nogometu na mivki.</li> <li>• Seznaniti študente s pravili igre rokometu na mivki, sodniškimi znaki in njihovo uporabo v praksi.</li> <li>• Seznaniti študente z osnovnimi individualnimi in skupinskimi tehnično-taktičnimi elementi, ki jih morajo obvladati za učinkovito igro v napadu in obrambi.</li> <li>• Seznaniti študente z vlogo vratarja pri roketu na mivki in nogometu na mivki in s specifikami njegovega treninga znotraj celotne ekipe.</li> <li>• Seznaniti študente z metodami za začetni in nadaljnji izbor igralcev za roketu na mivki in nogometu na mivki.</li> <li>• Seznaniti študente z osnovnimi informacijami v zvezi s sestavo ekipe za roketu na mivki in specifikami posameznih igralnih mest v napadu in obrambi.</li> <li>• Usposobiti študenta za upravljanje vadbene procesa pri roketu na mivki in nogometu na mivki v društvih in tudi v izven šolskih dejavnostih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• To acquaint students with basic information concerning the structure of Beach handball and Beach Football.</li> <li>• To acquaint students with the methods suitable for introducing the children in Beach handball and Beach Football.</li> <li>• To acquaint students with teaching methods and exercises suitable for training Beach handball.</li> <li>• To acquaint students with the rules of Beach handball and Beach Football, refereeing signals and the use of them in practice.</li> <li>• To acquaint students with the basic individual and group technical-tactical elements of Beach handball and Beach Football, which players need to master for an efficient game in defence and attack.</li> <li>• To acquaint students with the role of Beach handball and Beach Football goalkeeper and the specifics of training process within the team.</li> <li>• Students learn about the methods for initial and further selection of players for Beach handball.</li> <li>• To acquaint students with basic information regarding the composition of the Beach handball and Beach Football and specific roles of the players in attack and defence.</li> <li>• To enable the students to manage the training process in Beach handball and Beach Football in clubs and outdoor school activities.</li> </ul>
--	---

#### **Predvideni študijski rezultati:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obvladovanje teoretičnih osnov pomembnih za razumevanje rokometu na mivki in nogometu na mivki kot športne panoge – zgodovina, filozofija, pravila igre, možnosti za implementacijo v praksi, vpliv igre na igralčeve antropološke značilnosti.</li> <li>• Obvladovanje osnovnih gibanj (spretnosti), ki so nujna za igranje rokometu na mivki in nogometu na mivki – z in brez žoge.</li> <li>• Obvladovanje osnovnih taktičnih principov potrebnih za igranje rokometu na mivki in nogometu na mivki.</li> <li>• Obvladovanje metodičnih postopkov učenja in treninga individualnih elementov in igre pri Rokometu na mivki in nogometu na mivki.</li> <li>• Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje in vodenje vadbe osnovnih gibanj in iger z žogo za otroke v določeni starostni skupin.</li> <li>• Razumeti načine dela in možnosti, ki so povezani s pristopi pri delu z igralci pri roketu na mivki in nogometu na mivki.</li> <li>• Usposobiti slušatelje za izdelavo vadbene programov, ki se nanašajo na roketu na mivki.</li> <li>• Razumeti in oceniti specifične in omejitve pri učenju in vadbi rokometu na mivki in nogometu na mivki.</li> </ul>
---

#### **Intended learning outcomes:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manage theoretical basis important to understand Beach handball and Beach Football sports branch – history, philosophy, rules, possibilities for implementation in praxis, impact on players' anthropological status.</li> <li>• Manage basic movements (skills) necessary to play Beach handball and Beach Football– with and without the ball.</li> <li>• Manage the basic tactical principles necessary to play Beach handball.</li> <li>• Manage the methodological principles of teaching and training individual elements and Beach handball and Beach Football.</li> <li>• To understand the working methods and opportunities associated with the approaches to working with players in Beach handball.</li> <li>• Establish ability to create training programs that relate to Beach handball and Beach Football– periodization.</li> <li>• To understand and evaluate training specifics and constraints when learning and training Beach handball.</li> </ul>
---



**Metode poučevanja in učenja:****Learning and teaching methods:**

Predavanja, seminarji, vaje.

Lectures, seminars, tutorial.

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Raven gibalnih spretnosti z žogo bo ocenjevana med praktičnim nastopom z ocenami na šeststopenjski lestvici (5 - negativno, 6 do 10 - pozitivno), po posebnih kriterijih in opisnikih.	33,00 %	The level of movement skills with the ball will be assessed during a practical performance with grades on a six-step scale (5-negative, 6 to 10-positive) according to specific criteria and descriptors. The level of theoretical knowledge will be assessed with the help of the grade of the quality of the seminar task on a six-step scale. The quality level of performance and exercise of exercise skills with a ball on a six-tier scale.
Raven teoretičnega znanja bomo ocenjevali s pomočjo ocene kakovosti seminarske naloge na šeststopenjski lestvici.	33,00 %	The level of theoretical knowledge will be assessed with the help of the grade of the quality of the seminar task on a six-step scale.
Raven kakovosti nastopa in vodenja vadbe gibalnih spretnosti z žogo na šest stopenjski lestvici.	33,00 %	The quality level of performance and exercise of exercise skills with a ball on a six-tier scale.

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

1. Bon M. Kuburovič S., Šibila M. (2018): Razvoja rokometna na mivki. Šport., Fakulteta za šport, 2018
2. Bon M. (2018): Beach Handball: Aspects of Historical and Scientific Development: From "Keep It Simple" to Olympic Games? (poslano v objavo)
3. Bon M., Šibila M.: (2018): ROKOMET NA MIVKI – pregled razvoja in perspektive. Revija TRENER (v tisku)
4. Marta Bon: Trenerka ženske reprezentance na Evropskem prvenstvu v rokometu na mivki, Cadiz, Španija, 2002 (8.mesto)

# ŠPORTNA GIMNASTIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna gimnastika
<b>Course title:</b>	Artistic gymnastics
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045306
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1072

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Maja Pajek, prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija b) opravljene obveznosti predpisane s programom	a) to be officialy student in study semester b) to have fullfiled previous obligations within course
---	---

**Vsebina:**

Vrhunski šport potrebuje predvsem vrhunske trenerje, katerim bi želeli prenesti osnovna in posebna znanja, ki so potrebna za doseg vrhunškega rezultata. Športna gimnastika obsega 10 orodij v moški in ženski športni gimnastiki. Na vseh orodjih v gimnastiki je poznanih trenutno nekaj več kot 5000 prvin. Znanje prav vseh bi bilo težko zato se bo program opredelil predvsem na tiste, ki tvorijo rdečo nit do vrhunškega telovadca. Tehnično znanje je sicer osnovni pogoj za doseg vrhunškega rezultata, vendar se bodo v sklopu predmeta študentje spoznali s celovitim pristopom obravnave športnika, pri doseganju vrhunškega rezultata, kar pomeni še teorijo treniranja v športni gimnastiki, razvoj gibalnih sposobnosti pomembnih za vrhunškega športnika,

**Content (Syllabus outline):**

High performance sport need highly qualified coaches, to which we would like to transfer knowledge, which are important to achive high clas level. Artistic gymnastics has 10 disciplines for Men and Women. On all apparatus we know about 5000 different elements. To know all of them is difficult, so fosuc will be on those, which are really the most important in developing future high class gymnast. Technical knowledge is prerequisite to became high class gymnast, however during course students will be also informed on systematicall preparation, which also includes theory of training in gymnastics, development of important motor abilites for gymnasts, direct preparation to competitions and how to guide gymnast at competitions. Course in the 1st year: Gymnastics Basics

<p>način neposredne priprave na tekmovanje ter način vodenja športnika na samem tekmovanju. Tako bodo obravnavane vsebine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letnik Telovadne osnove</li> <li>2. Letnik Akrobatika (skoki na akrobatski stezi, z male prožne ponjave na veliki prožni ponjavi, parter, preskok)</li> <li>3. Letnik Orodja (konj z ročaji, krogi, bradlja, drog, dvovišinska bradlja, gred)</li> </ol>	<p>Course in the 2nd year: Akrobatics (acrobatic jumps on floor, trampet and trampoline, floor exercises and vaulting) Course in the 3rd year; Pommel Horse, Rings, Parallel bars, High bar, Uneven bars, Beam)</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2002). Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja) – 1. del. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Schmidt (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign: Human Kinetics Books. Kovač et all (2000). C-program gimnastike. Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana Karacsony, Čuk (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Karacsony, Čuk.(1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana Karacsony, Čuk (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana Brank (2000). Tehnika in metodika skokov na veliki prožni ponjavi. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.</p>
--

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znanje demonstracije posameznih osnovnih športnih prvin, ki so v mednarodnem programu</li> <li>• Poznavanje didaktike športne gimnastike</li> <li>• Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo tekmovanj v gimnastiki po pravilih FIG</li> <li>• Sposobnost razumevanja in sojenja športne gimnastike po pravilih FIG</li> <li>• Usposobljenost za načrtovanje, izvedbo, kontrolo in oceno uspešnosti programa dela posameznega telovadca, telovadke ali skupine</li> <li>• Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznika ali ekipe v procesu treninga in tekmovanja</li> <li>• Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in napredovanja - oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem) na področju vrhunske gimnastike</li> <li>• Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Able to demonstrate basic elements which are important for gymnastics</li> <li>• Knowledge of didactics of artistic gymnastics</li> <li>• Knowledge how to organise competition under FIG rules</li> <li>• Understanding of FIG rules to evaluate routines</li> <li>• To plan, execute, monitor and evaluate program of individual or team of gymnasts</li> <li>• To work with gymnasts in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition,</li> <li>• To be able to give feedback about progress and knowledge to gymnasts and their parents</li> <li>• To be able to recognize gifted children for gymnastics</li> </ul>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega telovadca, telovadke. Razumevanje načel FIG pravil, programa, načina sestavljanja sestav, vrednotenje sestav, način pripravljavanja vadečih za posamezno prvino in sestavo, ter za tekmovanje.</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class gymnasts. Understanding of FIG rules, program, guidelines to prepare exercises, how to prepare gymnast to element and exercise and competition</p>
--	---

### Metode poučevanja in učenja:

### Learning and teaching methods:

predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice,
---	--

### Načini ocenjevanja:

### Delež/Weight

### Assessment:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) (a) ustni /pisni izpit, kolokviji, dnevniki, praktična naloga oz. izdelek, poročila o opravljenih vajah, poročila o praksi, od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)		Type (examination, oral, coursework, project): 1. oral/written exam, colloquium, work diary, practical tasks, reports on practical work, attendance at classes marks 6-10 positive , 5 negative
--	--	---

### Reference nosilca/Lecturer's references:

Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Karacsony, Čuk (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Karacsony, Čuk.(1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana

Karacsony, Čuk (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana

Izr. prof. dr. Maja Pajek ima objavljenih 43 znanstvenih člankov, je vabljen predavateljica na znanstvenih kongresih, predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Gimnastične zveze Slovenije od leta 2013 dalje, odgovorna urednica znanstvene revije Science of gymnastics Journal od leta 2009 dalje, članica strokovnega sveta Gimnastične zveze Slovenije, vodja izobraževanja na Gimnastični zvezi Slovenije od leta 2010 dalje, strokovna komentatorka športne gimnastike na ŠPORT TV od leta 2008 dalje, mednarodna sodnica športne gimnastike (1996 – 2006), avtorica različnih tekmovalnih pravilnikov športne gimnastike (C program, A1 program).

1. ČUK, Ivan (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), ATIKOVIĆ, Almir (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), BOLKOVIČ, Toni (avtor, urednik, tehnični urednik), NADAREVIĆ, Fadil, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe*. Tuzla: [s. n.], 2014. [3], 136 str., ilustr. ISBN 978-9958-862-07-6. [COBISS.SI-ID [21450246](#)]
2. ČUK, Ivan, BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja, JAKŠE, Barbara, BRICELJ, Andraž. *Športna gimnastika 1 za študente Fakultete za šport*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 109 str., ilustr., tabele. ISBN 978-961-6583-78-7. [COBISS.SI-ID [247553024](#)]
3. ČUK, Ivan (avtor, urednik, fotograf, ilustrator), BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija in metodika športne gimnastike : vaje : (delovni zvezek za študente univerzitetnega študija)*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006. 160 str., ilustr. ISBN 961-6583-15-8. ISBN 978-961-6583-15-2. [COBISS.SI-ID [229932032](#)]
4. Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. BUČAR PAJEK, Maja, VAJNGERL Branka, ČUK, Ivan, ŠIBANC Karmen. Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2 (univerzitetni učbenik z recenzijo). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

# ŠPORTNA GIMNASTIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna gimnastika
<b>Course title:</b>	Artistic gymnastics
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0083484
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1072

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Maja Pajek, prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija	a) to be officialy student in study semester
b) opravljene obveznosti predpisane s programom	b) to have fullfiled previous obligations within course

**Vsebina:**

Vrhunski šport potrebuje predvsem vrhunske trenerje, katerim bi želeli prenesti osnovna in posebna znanja, ki so potrebna za doseg vrhunškega rezultata. Športna gimnastika obsega 10 orodij v moški in ženski športni gimnastiki. Na vseh orodjih v gimnastiki je poznanih trenutno nekaj več kot 5000 prvin. Znanje prav vseh bi bilo težko zato se bo program opredelil predvsem na tiste, ki tvorijo rdečo nit do vrhunškega telovadca. Tehnično znanje je sicer osnovni pogoj za doseg vrhunškega rezultata, vendar se bodo v sklopu predmeta študentje spoznali s celovitim pristopom obravnave športnika, pri doseganju vrhunškega rezultata, kar pomeni še teorijo treniranja v športni gimnastiki, razvoj gibalnih sposobnosti pomembnih za vrhunškega športnika,

**Content (Syllabus outline):**

High performance sport need highly qualified coaches, to which we would like to transfer knowledge, which are important to achive high clas level. Artistic gymnastics has 10 disciplines for Men and Women. On all apparatus we know about 5000 different elements. To know all of them is difficult, so fosuc will be on those, which are really the most important in developing future high class gymnast. Technical knowledge is prerequisite to became high class gymnast, however during course students will be also informed on systematicall preparation, which also includes theory of training in gymnastics, development of important motor abilites for gymnasts, direct preparation to competitions and how to guide gymnast at competitions. Course in the 1st year: Gymnastics Basics

<p>način neposredne priprave na tekmovanje ter način vodenja športnika na samem tekmovanju. Tako bodo obravnavane vsebine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letnik Telovadne osnove</li> <li>2. Letnik Akrobatika (skoki na akrobatski stezi, z male prožne ponjave na veliki prožni ponjavi, parter, preskok)</li> <li>3. Letnik Orodja (konj z ročaji, krogi, bradlja, drog, dvovišinska bradlja, gred)</li> </ol>	<p>Course in the 2nd year: Akrobatics (acrobatic jumps on floor, trampet and trampoline, floor exercises and vaulting) Course in the 3rd year; Pommel Horse, Rings, Parallel bars, High bar, Uneven bars, Beam)</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2002). Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja) – 1. del. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Schmidt (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign: Human Kinetics Books. Kovač et all (2000). C-program gimnastike. Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana Karacsony, Čuk (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Karacsony, Čuk.(1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana Karacsony, Čuk (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana Brank (2000). Tehnika in metodika skokov na veliki prožni ponjavi. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.</p>
--

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znanje demonstracije posameznih osnovnih športnih prvin, ki so v mednarodnem programu</li> <li>• Poznavanje didaktike športne gimnastike</li> <li>• Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo tekmovanj v gimnastiki po pravilih FIG</li> <li>• Sposobnost razumevanja in sojenja športne gimnastike po pravilih FIG</li> <li>• Usposobljenost za načrtovanje, izvedbo, kontrolo in oceno uspešnosti programa dela posameznega telovadca, telovadke ali skupine</li> <li>• Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznika ali ekipe v procesu treninga in tekmovanja</li> <li>• Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in napredovanja - oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem) na področju vrhunske gimnastike</li> <li>• Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Able to demonstrate basic elements which are important for gymnastics</li> <li>• Knowledge of didactics of artistic gymnastics</li> <li>• Knowledge how to organise competition under FIG rules</li> <li>• Understanding of FIG rules to evaluate routines</li> <li>• To plan, execute, monitor and evaluate program of individual or team of gymnasts</li> <li>• To work with gymnasts in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition,</li> <li>• To be able to give feedback about progress and knowledge to gymnasts and their parents</li> <li>• To be able to recognize gifted children for gymnastics</li> </ul>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega telovadca, telovadke. Razumevanje načel FIG pravil, programa, načina sestavljanja sestav, vrednotenje sestav, način pripravljavanja vadečih za posamezno prvino in sestavo, ter za tekmovanje.</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class gymnasts. Understanding of FIG rules, program, guidelines to prepare exercises, how to prepare gymnast to element and exercise and competition</p>
--	---

### Metode poučevanja in učenja:

### Learning and teaching methods:

predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice,
---	--

### Načini ocenjevanja:

### Delež/Weight

### Assessment:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) (a) ustni /pisni izpit, kolokviji, dnevniki, praktična naloga oz. izdelek, poročila o opravljenih vajah, poročila o praksi, od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)		Type (examination, oral, coursework, project): 1. oral/written exam, colloquium, work diary, practical tasks, reports on practical work, attendance at classes marks 6-10 positive , 5 negative
--	--	---

### Reference nosilca/Lecturer's references:

Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Karacsony, Čuk (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Karacsony, Čuk.(1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana

Karacsony, Čuk (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana

Izr. prof. dr. Maja Pajek ima objavljenih 43 znanstvenih člankov, je vabljen predavateljica na znanstvenih kongresih, predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Gimnastične zveze Slovenije od leta 2013 dalje, odgovorna urednica znanstvene revije Science of gymnastics Journal od leta 2009 dalje, članica strokovnega sveta Gimnastične zveze Slovenije, vodja izobraževanja na Gimnastični zvezi Slovenije od leta 2010 dalje, strokovna komentatorka športne gimnastike na ŠPORT TV od leta 2008 dalje, mednarodna sodnica športne gimnastike (1996 – 2006), avtorica različnih tekmovalnih pravilnikov športne gimnastike (C program, A1 program).

1. ČUK, Ivan (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), ATIKOVIĆ, Almir (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), BOLKOVIČ, Toni (avtor, urednik, tehnični urednik), NADAREVIĆ, Fadil, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe*. Tuzla: [s. n.], 2014. [3], 136 str., ilustr. ISBN 978-9958-862-07-6. [COBISS.SI-ID [21450246](#)]
2. ČUK, Ivan, BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja, JAKŠE, Barbara, BRICELJ, Andraž. *Športna gimnastika 1 za študente Fakultete za šport*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 109 str., ilustr., tabele. ISBN 978-961-6583-78-7. [COBISS.SI-ID [247553024](#)]
3. ČUK, Ivan (avtor, urednik, fotograf, ilustrator), BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija in metodika športne gimnastike : vaje : (delovni zvezek za študente univerzitetnega študija)*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006. 160 str., ilustr. ISBN 961-6583-15-8. ISBN 978-961-6583-15-2. [COBISS.SI-ID [229932032](#)]
4. Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. BUČAR PAJEK, Maja, VAJNGERL Branka, ČUK, Ivan, ŠIBANC Karmen. Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2 (univerzitetni učbenik z recenzijo). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

# ŠPORTNA GIMNASTIKA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna gimnastika
<b>Course title:</b>	Artistic gymnastics
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0083515
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1072

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Maja Pajek, prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija	a) to be officialy student in study semester
b) opravljene obveznosti predpisane s programom	b) to have fullfiled previous obligations within course

**Vsebina:**

Vrhunski šport potrebuje predvsem vrhunske trenerje, katerim bi želeli prenesti osnovna in posebna znanja, ki so potrebna za doseg vrhunškega rezultata. Športna gimnastika obsega 10 orodij v moški in ženski športni gimnastiki. Na vseh orodjih v gimnastiki je poznanih trenutno nekaj več kot 5000 prvin. Znanje prav vseh bi bilo težko zato se bo program opredelil predvsem na tiste, ki tvorijo rdečo nit do vrhunškega telovadca. Tehnično znanje je sicer osnovni pogoj za doseg vrhunškega rezultata, vendar se bodo v sklopu predmeta študentje spoznali s celovitim pristopom obravnave športnika, pri doseganju vrhunškega rezultata, kar pomeni še teorijo treniranja v športni gimnastiki, razvoj gibalnih sposobnosti pomembnih za vrhunškega športnika,

**Content (Syllabus outline):**

High performance sport need highly qualified coaches, to which we would like to transfer knowledge, which are important to achive high clas level. Artistic gymnastics has 10 disciplines for Men and Women. On all apparatus we know about 5000 different elements. To know all of them is difficult, so fosuc will be on those, which are really the most important in developing future high class gymnast. Technical knowledge is prerequisite to became high class gymnast, however during course students will be also informed on systematicall preparation, which also includes theory of training in gymnastics, development of important motor abilites for gymnasts, direct preparation to competitions and how to guide gymnast at competitions. Course in the 1st year: Gymnastics Basics



<p>način neposredne priprave na tekmovanje ter način vodenja športnika na samem tekmovanju. Tako bodo obravnavane vsebine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letnik Telovadne osnove</li> <li>2. Letnik Akrobatika (skoki na akrobatski stezi, z male prožne ponjave na veliki prožni ponjavi, parter, preskok)</li> <li>3. Letnik Orodja (konj z ročaji, krogi, bradlja, drog, dvovišinska bradlja, gred)</li> </ol>	<p>Course in the 2nd year: Akrobatics (acrobatic jumps on floor, trampet and trampoline, floor exercises and vaulting) Course in the 3rd year; Pommel Horse, Rings, Parallel bars, High bar, Uneven bars, Beam)</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Schmidt (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign: Human Kinetics Books. Kovač et all (2000). C-program gimnastike. Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana Karacsony, Čuk (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Karacsony, Čuk.(1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana Čuk, Karacsony (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana Karacsony, Čuk (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana Brank (2000). Tehnika in metodika skokov na veliki prožni ponjavi. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.</p>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Znanje demonstracije posameznih osnovnih športnih prvin, ki so v mednarodnem programu</li> <li>• Poznavanje didaktike športne gimnastike</li> <li>• Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo tekmovanj v gimnastiki po pravilih FIG</li> <li>• Sposobnost razumevanja in sojenja športne gimnastike po pravilih FIG</li> <li>• Usposobljenost za načrtovanje, izvedbo, kontrolo in oceno uspešnosti programa dela posameznega telovadca, telovadke ali skupine</li> <li>• Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznika ali ekipe v procesu treninga in tekmovanja</li> <li>• Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in napredovanja - oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem) na področju vrhunske gimnastike</li> <li>• Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Able to demonstrate basic elements which are important for gymnastics</li> <li>• Knowledge of didactics of artistic gymnastics</li> <li>• Knowledge how to organise competition under FIG rules</li> <li>• Understanding of FIG rules to evaluate routines</li> <li>• To plan, execute, monitor and evaluate program of individual or team of gymnasts</li> <li>• To work with gymnasts in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition,</li> <li>• To be able to give feedback about progress and knowledge to gymnasts and their parents</li> <li>• To be able to recognize gifted children for gymnastics</li> </ul>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega telovadca, telovadke. Razumevanje načel FIG pravil, programa, načina sestavljanja sestav, vrednotenje sestav, način pripravljavanja vadečih za posamezno prvino in sestavo, ter za tekmovanje.</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class gymnasts. Understanding of FIG rules, program, guidelines to prepare exercises, how to prepare gymnast to element and exercise and competition</p>
--	---

### Metode poučevanja in učenja:

### Learning and teaching methods:

predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice,
---	--

### Načini ocenjevanja:

### Delež/Weight

### Assessment:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) (a) ustni /pisni izpit, kolokviji, dnevniki, praktična naloga oz. izdelek, poročila o opravljenih vajah, poročila o praksi, od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)		Type (examination, oral, coursework, project): 1. oral/written exam, colloquium, work diary, practical tasks, reports on practical work, attendance at classes marks 6-10 positive , 5 negative
--	--	---

### Reference nosilca/Lecturer's references:

Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Karacsony, Čuk (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Karacsony, Čuk.(1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). ŠD Sangvinčki. Ljubljana

Čuk, Karacsony (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana

Karacsony, Čuk (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ivan Čuk s.p.. Ljubljana

Izr. prof. dr. Maja Pajek ima objavljenih 43 znanstvenih člankov, je vabljena predavateljica na znanstvenih kongresih, predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Gimnastične zveze Slovenije od leta 2013 dalje, odgovorna urednica znanstvene revije Science of gymnastics Journal od leta 2009 dalje, članica strokovnega sveta Gimnastične zveze Slovenije, vodja izobraževanja na Gimnastični zvezi Slovenije od leta 2010 dalje, strokovna komentatorka športne gimnastike na ŠPORT TV od leta 2008 dalje, mednarodna sodnica športne gimnastike (1996 – 2006), avtorica različnih tekmovalnih pravilnikov športne gimnastike (C program, A1 program).

1. ČUK, Ivan (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), ATIKOVIĆ, Almir (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), BOLKOVIČ, Toni (avtor, urednik, tehnični urednik), NADAREVIĆ, Fadil, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe*. Tuzla: [s. n.], 2014. [3], 136 str., ilustr. ISBN 978-9958-862-07-6. [COBISS.SI-ID [21450246](#)]
2. ČUK, Ivan, BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja, JAKŠE, Barbara, BRICELJ, Andraž. *Športna gimnastika 1 za študente Fakultete za šport*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 109 str., ilustr., tabele. ISBN 978-961-6583-78-7. [COBISS.SI-ID [247553024](#)]
3. ČUK, Ivan (avtor, urednik, fotograf, ilustrator), BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija in metodika športne gimnastike : vaje : (delovni zvezek za študente univerzitetnega študija)*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006. 160 str., ilustr. ISBN 961-6583-15-8. ISBN 978-961-6583-15-2. [COBISS.SI-ID [229932032](#)]
4. Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. BUČAR PAJEK, Maja, VAJNGERL Branka, ČUK, Ivan, ŠIBANC Karmen. Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2 (univerzitetni učbenik z recenzijo). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

# ŠPORTNA GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1
<b>Course title:</b>	Artistic gymnastics with rhythmic 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098550
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1037

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Maja Pajek, prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Zdrav študent, brez poškodb ali dolgotrajnih bolezni, redno vpisan v študijski program	<b>Prerequisites:</b> Healthy student, without injuries or long term illness, regular student in study program
--	---

**Vsebina:**

Orodna telovadba z ritmično izraznostjo je osnovna gibalna dejavnost, ki otrokom, mladostnikom in odraslim najbolj razvija sposobnost zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Na eni strani vsebine razvijajo osnovne gibalne sposobnosti, na drugi strani pa omogočajo razvoj gibalnega znanja, ki je pomembno za varno in zdravo življenje posameznika in naroda (znajdenje pri obrambnih nalogah). Orodna telovadba vsebuje vaje akrobatike in vaje na orodju, kjer so osnovne značilnosti položaji in gibanja v opori (opori in vesi) in brezopore. Nadaljnja značilnost so vrtenja okoli vseh človekovih osi ter gibanja v vseh smereh. Pri ritmični izraznosti je

**Content (Syllabus outline):**

Artistic Gymnastics with rhythmic is basic human activity, which is best to develop ability of conscious body posture and movement control for children, adolescents and adults. On one side it develops motor abilities and on other side its knowledge rises safe and healthy life style of individual and nation (how to coop with defense tasks). Artistic Gymnastics includes acrobatics and exercises on apparatus, where are primary positions and movements in support (hand support, hang) and airborne. Important characteristics are also rotations around all body axis and axis directions. With rhythmic is basic hand manipulation with different small apparatus (ball, ring, rope, ribbon).

<p>osnova rokovanje z drobnim orodjem (žoga, obroč, kolebnica, trak). Poudarek bo na prvinah in sestavah na orodjih, kjer koreografija ne igra pomembne vloge (bradlja, dvovišinska bradlja, drog, preskok, krogi, konj z ročaji, akrobatski skoki (parter, mala prožna ponjava, velika prožna ponjava).</p>	<p>Student will perform elements and compositions on apparatus, where choreography is not dominant (parallel bars, uneven bars, horizontal bar, vault, rings, pommel horse, acrobatic jumps (floor, mini trampoline, trampoline).</p>
--	---

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<p>Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2013). Športna Gimnastika 1 - vaje. Fakulteta za šport. Ljubljana Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Novak, Kovač, Čuk (2008). Gimnastična abeceda. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Vajngerl. (1993). Športna ritmična gimnastika. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2017). Športna Gimnastika z ritmično izraznostjo 1 (univerzitetni učbenik z recenzijo – ponatis). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport</p>
--

**Cilji in kompetence:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje didaktike telovadnih in ritmičnih prvin, ki so v učnem načrtu za športno vzgojo</li> <li>• Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe telovadno ritmičnega programa pri športni vzgoji</li> <li>• Brezhibno znanje demonstracije posameznih prvin na orodju in rokovanja z drobnim orodjem</li> <li>• Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova je gimnastika, akrobatika skoki na mali prožni ponjavi, skoki na veliki prožni ponjavi (del C programa)</li> <li>• Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v tekmovalno telovadbo, ritmiko</li> <li>• Usposobljenost za medpredmetno povezovanje</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowing didactics of gymnastics and rhythmic elements, which are included into curriculum for P.E.</li> <li>• Planning, execution and control of gymnastics /rhythmic lectures at P.E. classes</li> <li>• Excellent demonstration of gymnastics/rhythmic elements</li> <li>• Management abilities and knowledge to organise gymnastics /rhythmic programs, which basis are gymnastics/rhythmic content (e.g. mini trampoline, trampoline, acrobatics, C program)</li> <li>• Recognition of gifted children for gymnastics/rhythmic</li> <li>• Able to cooperate and include knowledge of other curriculum</li> </ul>
---	---

**Predvideni študijski rezultati:**

<p>Znanje pravilne tehnike prvin orodne telovadbe/ritmike (ki nam kažejo znanje zavestne kontrole položajev in gibanj telesa v opornem in brez opornem položaju z vrtenji okoli čelne, globinske in dolžinske osi oz. kombiniranimi gibanji in pri rokovanju z obročem, kolebnico, žogo in trakom), znanje metodičnih postopkov, izrazoslovja, varovanja ter prepoznavanje in definiranja napak prvin, ki so v učnih načrtih za osnovno šolo in srednje šole ter nekaterih prvin C programa. Razumevanje osnovnih pojmov in izrazov, ki so potrebni za opise prvin, razumevanje gibalnega učenja prvin, zakonitosti biomehanike prvin, didaktičnih načel prvin in zgodovina telovadbe.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding: Knowledge of proper technique of gymnastics/rhythmics (which show conscious control of body during positions and movements in support, airborne position with and without rotations around body axis and different directions and with or without of manipulation of ring, rope, ball or ribbon), didactic steps, terminology, safety and active support of pupils, recognition, definition and correction of element performance errors for elements which are included into P.E. curriculum for primary and secondary school and some C program elements. Understanding of basic terminology which are necessary to describe element, elements motor learning, didactics of gymnastics/rhythmics element, history of gymnastics.</p>
--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

<p>Predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lecture, Exercises, individual tasks, active (reflex) teaching, simulation, role plays, attendance at lectures, performances</p>
--	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical exam

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Ivan Čuk ima objavljenih 64 znanstvenih člankov, 14 znanstvenih monografij objavljenih doma in v tujini, je bil trener vrhunskim telovadcem (Petkovšek), mednarodni sodnik, športni funkcionar, komentator na TVS, avtor razstave v Narodni Galeriji ob 150 letnici Južnega Sokola.

Prof. Ph. D: Ivan Čuk is author of 64 scientific articles and 14 scientific books, published in Slovenia and abroad, he was coach of elite athletes (Petkovšek), international judge, sport manager, TV commentator and author of exhibition in National Gallery on occasion of 150 years of Južni Sokol.

Izr. prof. dr. Maja Pajek ima objavljenih 43 znanstvenih člankov, je vabljen predavateljica na znanstvenih kongresih, predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Gimnastične zveze Slovenije od leta 2013 dalje, odgovorna urednica znanstvene revije Science of gymnastics Journal od leta 2009 dalje, članica strokovnega sveta Gimnastične zveze Slovenije, vodja izobraževanja na Gimnastični zvezi Slovenije od leta 2010 dalje, strokovna komentatorka športne gimnastike na ŠPORT TV od leta 2008 dalje, mednarodna sodnica športne gimnastike (1996 – 2006), avtorica različnih tekmovalnih pravilnikov športne gimnastike (C program, A1 program).

1. ČUK, Ivan (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), ATIKOVIĆ, Almir (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), BOLKOVIČ, Toni (avtor, urednik, tehnični urednik), NADAREVIĆ, Fadil, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe*. Tuzla: [s. n.], 2014. [3], 136 str., ilustr. ISBN 978-9958-862-07-6. [COBISS.SI-ID [21450246](#)]
2. ČUK, Ivan, BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja, JAKŠE, Barbara, BRICELJ, Andraž. *Športna gimnastika 1 za študente Fakultete za šport*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 109 str., ilustr., tabele. ISBN 978-961-6583-78-7. [COBISS.SI-ID [247553024](#)]
3. ČUK, Ivan (avtor, urednik, fotograf, ilustrator), BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija in metodika športne gimnastike : vaje : (delovni zvezek za študente univerzitetnega študija)*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006. 160 str., ilustr. ISBN 961-6583-15-8. ISBN 978-961-6583-15-2. [COBISS.SI-ID [229932032](#)]
4. Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2018). *Izrazoslovje pri telovadbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. BUČAR PAJEK, Maja, VAJNGERL Branka, ČUK, Ivan, ŠIBANC Karmen (2018). *Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2 (univerzitetni učbenik z recenzijo)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

# ŠPORTNA PREHRANA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna prehrana
<b>Course title:</b>	Sports nutrition
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042742
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1205

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Vedran Hadžić, prof. dr. Edvin Dervišević

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal.  
Opravljen izpit iz anatomije, fiziologije, medicine športa 1 in 2.

**Prerequisites:**

Passed the conditions for entry into the year of study in which the subject will be implemented.  
Completed courses in anatomy, physiology, sports medicine 1 and 2.

**Vsebina:**

**PREDAVANJA**

- Prehrana in zdravje
- Prehrana in šport
- Ogljikovi hidrati in šport
- Glikemični indeks
- Maščobe in šport
- Beljakovine in šport
- Rudnine in vitamini
- Hidracija športnika
- Prehrana kot temelj regeneracije športnika
- Prehranska dopolnila v športu
- Alternativni načini prehranjevanja v športu
- Prehrana športnikov na potovanjih
- Načrtovanje športne prehrane

**VAJE**

**Content (Syllabus outline):**

**LECTURES**

- Nutrition and health
- Nutrition and sports
- Carbohydrates and sport
- Glycemic index
- Fats and sport
- Protein and sport
- Minerals and vitamins in sport
- Hydration of the athlete
- Nutrition as the foundation of regeneration athlete
- Food supplements in sport
- Alternative diets in sport
- Planning of sports nutrition

**EXERCISES**

- Assessment of body composition

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena telesne sestave</li> <li>• Merjenje in ocenjevanje stopnje presnove v mirovanju</li> <li>• Ocenjevanje in merjenje stopnje telesne dejavnosti</li> <li>• Načini spremljanja dnevnega vnosa živil</li> <li>• Izguba tekočine med telesno dejavnostjo</li> <li>• Izračun energetske in tekočinske bilance</li> <li>• Izdelava prehranskega jedilnika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Measurement and evaluation of resting metabolic rate</li> <li>• Evaluating and measuring the levels of physical activity</li> <li>• Monitoring daily intake of food</li> <li>• The fluid loss during exercise</li> <li>• Calculation of the energy and fluid balance</li> <li>• Creating a food menu</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edvin Dervišević, Vidmar Jože. Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 216 str.,</li> <li>• Ustrezni znanstveni članki po priporočilu predavatelja.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Osnovni cilj predmeta je seznaniti študente z temeljnimi dietetičnimi pojmi in dati teoretične in praktične podlage za oblikovanje različnih režimov prehrane.</p> <p>Poznati potek absorpcije, prebave in presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin.</p> <p>Okvirno poznavanje presnovnih poti ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob</p> <p>Seznanjenost s pomenom vnosa vitaminov, mineralov in antioksidantov v telo, virov vitaminov in mikronutrientov ter vedenje o dodajanju teh snovi v redno prehrano.</p> <p>Seznanjenost s pomenom hidracije in dehidracije ter obvladovanje osnovne tekočinske bilance telesa.</p> <p>Sposobnost integracije pridobljenih znanj skozi oblikovanje zdravega režima prehrane</p> <p>Poznavanje posebnosti posameznika glede prehrane (starost, spol, stopnja telesne aktivnosti in podobno).</p>
--

### Objectives and competences:

<p>The main objective of the course is to acquaint students with the basic dietary concepts and provide theoretical and practical basis for the creation of different dietary regimes.</p> <p>Know the absorption, digestion and metabolism of carbohydrates, fats and proteins.</p> <p>Roughly knowledge of the metabolic pathways of carbohydrates, proteins and fats.</p> <p>Familiarity with the importance of intake of vitamins, minerals and antioxidants in the body, sources of vitamins and micronutrients, and behavior on the addition of these substances in the regular diet.</p> <p>Familiarity with the importance of hydration and dehydration, and management of primary fluid balance of the body.</p> <p>The ability to integrate acquired knowledge through the creation of a healthy diet regime</p> <p>Knowledge of the peculiarities of the individual with regard to nutrition (age, sex, physical activity levels, and the like).</p>
---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <p>Razumeti pomen prehrane za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Poznavanje osnovnih hranil (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine). Okvirno razumevanje prebave in presnove teh snovi v telesu.</p> <p>Poznavanje pomena energetske in tekočinske bilance.</p> <p>Razumevanje prehranske piramide in prilagajanja prehrane stopnji telesne aktivnosti posameznika.</p>
---

### Intended learning outcomes:

<p>Knowledge and understanding:</p> <p>Understand the importance of nutrition in maintaining and improving health. Knowledge of basic nutrients (carbohydrates, fats, proteins).</p> <p>Roughly understanding of digestion and metabolism of these substances in the body. Knowing the importance of energy and fluid balance.</p> <p>Understanding the food pyramid and adjustment of diet physical activity levels of the individual.</p>
---

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje iz športne prehrane</p>
--

### Learning and teaching methods:

<p>Problem based learning, lectures, tutorials: sports nutrition</p>
--

### Načini ocenjevanja:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpit je izključno pisni v obliki »multiple choice« testov. Meja za pozitivno</li> </ul>
---

### Delež/Weight

### Assessment:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• The exam is written in the form of "multiple choice" test. The limit for the pass</li> </ul>
---

oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk. • Pogoj za opravljanje izpita v je opravljen praktični kolokvij iz športne prehrane. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.	mark is 60%. Ratings are from 6-10 (positive) and 5 (negative) relative to the achieved percentage points. • Requirement for the written exam is the positive grade from tutorials in sports nutrition. The grade from the tutorials can affect the final grade.
---	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Edvin Dervišević, Vidmar Jože. Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 216 str., - visokošolski učbenik z recenzijo



# ŠPORTNO PLEZANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športno plezanje
<b>Course title:</b>	Sports climbing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042871
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1085

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Blaž Jereb

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<b>1. letnik (4KT-60 ur=15/15/30)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zgodovina in organizacija športnega plezanja: začetki športnega plezanja, pomembni mejniki pri razvoju športnega plezanja, znani športni plezalci doma in v svetu, mesto Komisije za športno plezanje v PZS in v mednarodni organizaciji.</li><li>Vrste in pravila športnega plezanja: definicija športnega plezanja, discipline športnega plezanja in njihova pravila</li><li>Tekmovanja: raven, kategorije težavnostnih, hitrostnih in balvanskih tekmovanj.</li><li>Vpliv športnega plezanja na človeka: na razvoj gibalnih sposobnosti na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti, na osebnostne in socialne značilnosti.</li><li>Kondicijska priprava za športno plezanje: načelo postopnosti in primerne obremenitve, metode za razvoj moči rok in ramenskega obroča, metode</li></ul>	
---	--

<p>za povečanje gibljivosti, razvoj koordinacije s situacijsko vadbo, metode za izboljšanje srčno žilnega in dihalnega sistema</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umetne plezalne stene: vrste sten, namen uporabe, materiali za gradnjo sten, makro in mikro lokacija</li> <li>• Varnostni ukrepi: na veliki in mali umetni steni, v plezališču.</li> <li>• Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri poučevanju tehnike gibanja pri športnem plezanju.</li> <li>• Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri posredovanju vrvne tehnike in tehnika varovanja pri športnem plezanju.</li> <li>• Tehnika športnega plezanja 1: Metodologija tehnike športnega plezanja, osnovni ravnotežni položaji v športnem plezanju, tehnika prijemanja in preprijemanja, tehnika stopanja in prestopanja, tehnika križnega prijemanja in križnega stopanja, tehnika nalaganja, tehnika obračanja bokov, prehajanje med tehničnimi elementi.</li> <li>• Vrvna tehnika 1: Oprema športnega plezalca, metodika učenja varovanja, metodika prevezovanja, metodika nevarnega vstopa, aktivno in pasivno varovanje, dinamično in statično varovanje.</li> <li>• Varstvo narave in etika športnega plezanja: Ureditev plezališč v Sloveniji, varstvo narave, etika športnega plezanja, okoljevarstveni in naravovarstveni kodeks OKS-ZŠZ</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luebben, C. (2004). Rock climbing: Mastering Basic Skills. The mountaineers books, Seattle.</li> <li>• Goddard, J., U. Neumann. (1994). Performance Rock Climbing. Stackpole Books, Mechanicsburg.</li> <li>• Leskošek, B. (2003) Osnove športnega plezanja, Fakulteta za šport, Ljubljana.</li> <li>• Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.</li> <li>• Soles, C. (2002). CLIMBING: Training for Peak Performance, The Mountaineers Books, Leicester.</li> <li>• Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.</li> <li>• Statut KŠP in pravilniki posameznih organov in dejavnosti.</li> </ul> <p>Članki iz znanstvenih in strokovnih revij.</p>
--

### Cilji in kompetence:

### Objectives and competences:

<p>1. letnik:</p> <p>Študenti bodo dobili znanja za pomoč pri učenju športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za pomoč pri organizaciji, vodenju in izvajanju vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in v naravnih plezališčih.</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo razumeli športno plezanje kot sredstva za ohranjanje zdravega načina življenja.</li> <li>• Bodo razumeli športno plezanje kot sredstva za izboljšanje kakovosti življenja.</li> </ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo poznali vpliv športnega plezanja na osebne lastnosti.</li> <li>• Bodo poznali vpliv športnega plezanja na socialni razvoj osebnosti.</li> <li>• Bodo poznali vpliv športnega plezanja na gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma.</li> <li>• Bodo poznali osnove tehnike in taktike športnega plezanja v do pol raztežaja dolgih smereh.</li> <li>• Bodo poznali osnove vrhne tehnike za varno športno plezanje v do pol raztežaja dolgih smereh.</li> <li>• Bodo razumeli in poznali kodeks slovenskih športnih plezalcev.</li> <li>• Bodo razumeli pokrajino kot območje pomembnih virov pitne vode, obnovljivih virov energije, rudnin, gozda in kmetijskih pridelkov.</li> <li>• Bodo razumeli in poznali pokrajino kot območje za izvajanje športnega plezanja.</li> <li>• Bodo razumeli vadbeni proces kot sredstvo za izboljšanje ravni športnega plezalca.</li> <li>• Bodo poznali vpliv vadbene procesa na izboljšanje kondicijske pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Bodo razumeli testiranje športnih plezalcev kot izhodišče za oceno pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Bodo poznali testno baterijo za oceno pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Bodo razumeli sodniška pravila.</li> </ul>	
--	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo učiti športno plezanje v do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih.</li> <li>• znajo organizirati, voditi in izvajati vse vrste tečajev športnega plezanja.</li> <li>• Znajo tudi načrtovati, pripravljati in izvajati vadbene programe za športne plezalce.</li> <li>• Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za izvajanje dejavnosti s področja športnega plezanja in</li> <li>• Razumejo vlogo vadbene programov, kot sredstva za izboljšanje pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Znajo organizirati tekmovanja in soditi na njih.</li> </ul>	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Seminarska naloga	100,00 %	Essay

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
izr. prof. dr. <b>BLAŽ JEREB</b>

**JEREB, Blaž.** Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalci. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

**JEREB, Blaž.** Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, **JEREB, Blaž.** Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, **JEREB, Blaž.** Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, **JEREB, Blaž,** PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, **JEREB Blaž.** ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135.

# ŠPORTNO PLEZANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športno plezanje
<b>Course title:</b>	Sports climbing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076601
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1085

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Blaž Jereb

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Enrolement criteria for the appropriate study semester
---	--

### Vsebina:

Didaktika v športnem plezanju: Načrtovanje, vodenje in analiza vadbe, metodologija športnega plezanja, stopnje učnega procesa in gibalni razvoj otrok in mladostnikov.

- Medicina v športnem plezanju: Incidenca v športnem plezanju, preventiva in poškodbe v športnem plezanju, posebnosti poškodb otrok.
- Tehnika športnega plezanja 2: Tehnika zatikanja kolen, tehnika obračanja kolen, tehnika zatikanja pet, tehnika zatikanja prstov, varnost na nizkih plezalnih stenah, osnove postavljanja smeri in balvanskih problemov ter priprava plezalne stene, posebnosti postavljanja problemov za različne starostne skupine.
- Vrvna tehnika 2: Izdelava in uporaba sidrišč, samoreševanje, spust po vrvi z nevešnim tečajnikom, varovanje drugega v navezi, načrtovanje in izpeljava začetne šole plezanja, izpeljava izleta v naravno plezališče.

### Content (Syllabus outline):

Sports climbing didactics: planning, conducting and analysing sport training, methodology of sports climbing, stages of the learning process and development of skills at children and adolescents.

- Medicine in sport climbing: incidence in sport climbing, prevention and injuries in sport climbing, specifics of injuries at children.
- Sport climbing technique 2: knee jamming technique, knee rotating technique, finger jamming technique, heel jamming technique. Safety on low climbing walls, basics of planning route and bouldering problems and preparation of climbing wall, specifics of a routes for different age groups.
- Rope Technique 2: making and using belay anchor, self-rescue, abseiling with an unexperienced climber, safeguarding second climber, planning and carrying out an introductory climbing school, conducting a trip to a natural climbing area.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Luebben, C. (2004). Rock climbing: Mastering Basic Skills. The mountaineers books, Seattle.
- Goddard, J., U. Neumann. (1994). Performance Rock Climbing. Stackpole Books, Mechanicsburg.
- Leskošek, B. (2003) Osnove športnega plezanja, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Mösch, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.
- Soles, C. (2002). CLIMBING: Training for Peak Performance, The Mountaineers Books, Leicester.
- Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.
- Statut KŠP in pravilniki posameznih organov in dejavnosti.
- Članki iz znanstvenih in strokovnih revij.

**Cilji in kompetence:**

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in v naravnih plezališčih.

- Bodo poznali didaktična načela za poučevanje zahtevnih gibalnih tehnik.
- Bodo poznali tehniko in taktiko športnega plezanja v več raztežajev dolgih smereh.
- Bodo poznali vrhno tehniko za plezanje v več raztežajev dolgih smereh.
- Bodo razumeli in poznali pomembnost preventivne vadbe in poškodb v športnem plezanju.
- Bodo razumeli in poznali posebnosti poškodb otrok pri športnem plezanju.

**Objectives and competences:**

Students will gain basic knowledge for independent teaching of climbing in up to half-pitch long routes on artificial walls and in natural climbing areas. In addition, how to organize, lead and conduct different types of climbing courses, which include climbing up to half-pitch long routes on artificial climbing walls and on natural rocks.

- They will get familiar with didactic principles for teaching advanced movement techniques.
- They will get familiar with the technique and tactics of climbing in multi pitch routes.
- They will be familiar with the rope technique for climbing in a multi pitch routes.
- They will understand and know the importance of preventative exercise and injuries in climbing.
- They will understand and recognize the specifics of sport climbing injuries at children.

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- Znajo učiti športno plezanje v do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih.
- znajo organizirati, voditi in izvajati tečaje športnega plezanja v do pol raztežajev dolgih smereh.
- Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za izvajanje dejavnosti s področja športnega plezanja.
- Razumejo vlogo preventivnih vadbenih programov, kot sredstva za preprečevanje poškodb športnih plezalcev.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and Understanding:

- They know how to teach climbing in up to half-pitch long routes on artificial walls and in natural climbing areas.
- They know how to organize, lead run conduct sports climbing courses in up to half-pitch long routes.
- Understand the role of curriculum to carry out sport climbing activities.
- Understand the role of preventative sport training programs to prevent injuries.

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.

**Learning and teaching methods:**

Lectures, exercises and individual work

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Seminarska naloga	50,00 %	Essay
Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

izr. prof. dr. **BLAŽ JEREB**

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

JEREB, Blaž. Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalcii. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

JEREB, Blaž. Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcii, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, JEREB, Blaž. Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, JEREB, Blaž. Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, JEREB Blaž. ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135.

# ŠPORTNO PLEZANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športno plezanje
<b>Course title:</b>	Sports climbing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076604
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1085

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Blaž Jereb

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	Enrolement criteria for the appropriate study semester

### Vsebina:

Specialna plezalna tehnika na umetni plezalni steni.

- Specialna plezalna tehnika v naravni steni.
- Specialna plezalna tehnika za balvansko plezanje.
- Taktika plezanja kratkih smeri v naravni steni.
- Taktika plezanja balvanskih smeri v naravni steni.
- Taktika plezanja na tekmovanjih v težavnosti.
- Taktika plezanja na tekmovanjih v hitrostnem plezanju.
- Taktika plezanja na balvanskih tekmovanjih.
- Organizacija in izvedba testiranj športnih plezalcev.
- Priprava vadbenih programov za izboljšanje posameznih sposobnosti športnega plezalca.
- Izvedba vadbenih programov za izboljšanje posameznih sposobnosti športnega plezalca.
- Načrtovanje in priprava ciklizacije športnega plezalca.
- Vodenje posameznih športno plezalnih selekcij.

### Content (Syllabus outline):

Special climbing technique on artificial climbing wall.

- Special climbing technique on a natural rock.
- Special climbing technique for bouldering.
- Tactics of climbing short routes on a natural rock.
- Tactics of climbing boulders in a natural rock.
- Climbing tactics in lead climbing competitions.
- Climbing tactics in speed climbing competitions.
- Climbing tactics in bouldering competitions.
- Organization and conducting of sports climbers measurements.
- Preparation of sport training programs to improve the motoric abilities of a sports climber.
- Running sport training programs to improve the motoric abilities of a sports climber.
- Planning and preparation the cyclization of a sports climber.
- Management of sport climbing selections.
- Judging and rules at competitions.



• Sojenje in pravila na tekmovanjih posameznih disciplin.	
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Luebben, C. (2004). Rock climbing: Mastering Basic Skills. The mountaineers books, Seattle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goddard, J., U. Neumann. (1994). Performance Rock Climbing. Stackpole Books, Mechanicsburg.</li> <li>• Leskošek, B. (2003) Osnove športnega plezanja, Fakulteta za šport, Ljubljana.</li> <li>• Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.</li> <li>• Soles, C. (2002). CLIMBING: Training for Peak Performance, The Mountaineers Books, Leicester. Priloga 16 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020</li> <li>• Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.</li> <li>• Statut KŠP in pravilniki posameznih organov in dejavnosti.</li> <li>• Članki iz znanstvenih in strokovnih revij.</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno načrtovanje, vodenje in izvajanje vadbenega procesa v vseh disciplinah športnega plezanja vseh kategorij in temeljna znanja za delo v organih panožne zveze (KŠP-PZS).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo razumeli vadbeni proces kot sredstvo za izboljšanje ravni športnega plezalca.</li> <li>• Bodo poznali vpliv vadbenega procesa na izboljšanje kondicijske pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Bodo razumeli testiranje športnih plezalcev kot izhodišče za oceno pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Bodo poznali testno baterijo za oceno pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Bodo razumeli sodniška pravila.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>Students will gain basic knowledge for independent planning, management and implementation of the sport training process in all disciplines of sport climbing for all categories and basic knowledge to work in the bodies of the branch association (KŠP-PZS).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To understand the sport training process as a method to improve the level of a sports climber abilities.</li> <li>• To know the impact of the sport training process on improving the fitness of a sports climber.</li> <li>• To understand the measuring of sports climbers as a starting point for assessing the fitness of a sports climber.</li> <li>• To know the test battery to assess the fitness of a climber.</li> <li>• To understand the judging rules.</li> </ul>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znajo organizirati, voditi in izvajati vse vrste tečajev športnega plezanja.</li> <li>• Znajo tudi načrtovati, pripravljati in izvajati vadbene programe za športne plezalce.</li> <li>• Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za izvajanje dejavnosti s področja športnega plezanja in</li> <li>• Razumejo vlogo vadbenih programov, kot sredstva za izboljšanje pripravljenosti športnega plezalca.</li> <li>• Znajo organizirati tekmovanja in soditi na njih.</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and Understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Know how to organize, lead and conduct all types of climbing courses.</li> <li>• They can also plan, prepare and execute sport training programs for sports climbers.</li> <li>• Understand the role of curriculum content as a means to carry out activities in the field of rock climbing and</li> <li>• Understand the role of sport training programs as a means to improve the fitness of a sports climber.</li> <li>• They know how to organize and judge competitions.</li> </ul>
--	--

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Learning and teaching methods: Lectures, seminars, exercises and individual work
---	---

### Načini ocenjevanja:

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	25,00 %	Theoretical examination: 5 negative, from 6-10 positive
Seminarska naloga	25,00 %	Essay

Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive
---	---------	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**izr. prof. dr. BLAŽ JEREB**

JEREB, Blaž. Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalc. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

JEREB, Blaž. Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, JEREB, Blaž. Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, JEREB, Blaž. Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, JEREB Blaž. ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135

# ŠPORTNO PLEZANJE 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športno plezanje 1
<b>Course title:</b>	Sports climbing 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0090448
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	698

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Blaž Jereb

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 3. letnik.	Enrolment in the 3rd year of study.

### Vsebina:

- Zgodovina in organizacija športnega plezanja: začetki športnega plezanja, pomembni mejniki pri razvoju športnega plezanja, znani športni plezalci doma in v svetu, mesto Komisije za športno plezanje v PZS in v mednarodni organizaciji.
- Vrste in pravila športnega plezanja: definicija športnega plezanja, discipline športnega plezanja in njihova pravila
- Tekmovanja: raven, kategorije težavnostnih, hitrostnih in balvanskih tekmovanj.
- Vpliv športnega plezanja na človeka: na razvoj gibalnih sposobnosti na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti, na osebnostne in socialne značilnosti.

### Content (Syllabus outline):

- History and organization of sport climbing.
- Sports climbing types and rules.
- Competitions.
- The impact of sports climbing on humans.
- Physical fitness preparation for sport climbing.
- Nutrition at sports climbing.
- Injuries.
- Climbing areas and routes.
- Artificial climbing walls.
- Ethical codex of sport climbers.
- Protecting the environment, cultural and natural heritage.
- The shapes of walls.
- Mental preparation.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondicijska priprava za športno plezanje: načelo postopnosti in primerne obremenitve, metode za razvoj moči rok in ramenskega obroča, metode za povečanje gibljivosti, razvoj koordinacije s situacijsko vadbo, metode za izboljšanje srčno žilnega in dihalnega sistema</li> <li>• Prehrana pri športnem plezanju: primernost ogljikovo hidratne prehrane, pomen tekočine, negativni vplivi alkohola in drugih škodljivih poživil.</li> <li>• Poškodbe pri športnem plezanju: postopki za preprečevanje poškodb, odpravljanje poškodb, nudenje prve pomoči pri poškodbah.</li> <li>• Plezališča in smeri: lega plezališča, vrste kamenine in njene značilnosti, urejanje plezališč, načrtovanje in priprava smeri in izdelava skic in opisov.</li> <li>• Umetne plezalne stene: vrste sten, namen uporabe, materiali za gradnjo sten, makro in mikro lokacija</li> <li>• Etični kodeks športnih plezalcev.</li> <li>• Varovanje okolja, kulturne in naravne dediščine: narodni in drugi parki, zaščita živalstva in rastlinstva v plezališčih in ohranjanje njihovega naravnega ravnotežja, skrb za čisto okolje, spoznavanje naravne in kulturne dediščine in njena zaščita.</li> <li>• Stenske oblike: spoznavanje in uporabljanje pravih slovenskih izrazov za geografske, geološke in druge naravne pojave in oblike (strop, streha, previs, žmula, kapnik, poč, zajeda, kamin, itd).</li> <li>• Psihična priprava: definicija in njen pomen, za plezanje v plezališčih in na tekmovanjih.</li> <li>• Osebna in tehnična oprema: obleka, obutev, plezalni pas, čelada, pomožne vrvice, trakovi, vponke, kompleti, plezalna vrv, kladivo, klini, varovala.</li> <li>• Vrvna tehnika: vozli: osmica, bičev, polbičev, podaljševalni, prusikov, kavbojski, francoski, spuščanje partnerja, spuščanje po vrvi, prevezovanje na sidrišču ali klinu, izdelava varovališča, varovanje.</li> <li>• Varnostni ukrepi: na veliki in mali umetni steni, v plezališču</li> <li>• Taktika in tehnika plezanja: tempo, odmori, pravilo treh-dveh opornih točk, izbira smeri, tehnika prijemanja in stopanja, osnovni položaj plezalca in položaji plezalca v različnih stenskih oblikah, učenje padcev.</li> <li>• Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri poučevanju tehnike gibanja pri športnem plezanju.</li> <li>• Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri posredovanju vrvne tehnike in tehnika varovanja pri športnem plezanju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal and technical equipment.</li> <li>• Rope techniques.</li> <li>• Security measures.</li> <li>• Climbing tactics and techniques.</li> <li>• Appropriate methods of work, learning forms, didactic principles and methods at teaching the technique of movement in sports climbing.</li> <li>• Appropriate methods of work, learning forms, didactic principles and methodical procedures for the intervention of rope technique and protection technique at sport climbing.</li> </ul>
---	--

## Temeljna literatura in viri/Readings:

- Goddard, J., U. Neumann. (1994). Performance Rock Climbing. Stackpole Books,
- Mechanicsburg. Malcolm, C. (1998). Rock climbing essentials. Lorenz Books Limited, London.
- Soles, C. (2002). CLIMBING: Training for Peak Performance, The Mountaineers Books, Leicester.
- Leskošek, B. (2003) Osnove športnega plezanja, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Luebben, C. (2004). Rock climbing: Mastering Basic Skills. The mountaineers books, Seattle.
- Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.
- Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A., Jereb B.. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 102-135.
- Članki iz specializiranih znanstvenih in strokovnih revij
- Diplomске naloge, magistrska in doktorska dela s področja športnega plezanja.
- Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.

## Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in naravnih plezališčih.

Predmetno specifične kompetence:

- Bodo razumeli športno plezanje kot sredstva za ohranjanje zdravega načina življenja.
- Bodo razumeli športno plezanje kot sredstva za izboljšanje kakovosti življenja.
- Bodo poznali vpliv športnega plezanja na osebne lastnosti.
- Bodo poznali vpliv športnega plezanja na socialni razvoj osebnosti.
- Bodo poznali vpliv športnega plezanja na gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma.
- Bodo poznali osnove tehnike in taktike športnega plezanja v do pol raztežaja dolgih smereh.
- Bodo poznali osnove vrhne tehnike za varno športno plezanje v do pol raztežaja dolgih smereh.
- Bodo razumeli in poznali kodeks slovenskih športnih plezalcev.
- Bodo razumeli pokrajino kot območje pomembnih virov pitne vode, obnovljivih virov energije, rudnin, gozda in kmetijskih pridelkov.
- Bodo razumeli in poznali pokrajino kot območje za izvajanje športnega plezanja.

## Objectives and competences:

Objectives:

Students will receive basic knowledge for independent sport climbing on artificial walls and natural climbing areas. They will learn how to organize, manage and implement different kinds of sports climbing courses, in short, up to half pitch long routes on the artificial walls and in natural climbing areas.

Subject-specific competences:

- To understand sports climbing as a means of maintaining a healthy lifestyle.
- To understand sports climbing as a means of improving the quality of life.
- To know the impact of sport climbing on personality traits.
- To know the impact of sport climbing on the social development of the personality.
- To know the impact of sport climbing on the body's functional abilities.
- To know the basics of sporting climbing technique and tactics in up to half pitch long routes.
- To know the basics of rope technique for safe sport climbing in up to half pitch long routes.
- To know and understand the codex of Slovenian sports climbers.

To understand the natural landscape as sensitive area of a source of drinking water, renewable energies, minerals, forests and agricultural products.

## Predvideni študijski rezultati:

Znajo učiti športno plezanje v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi znajo organizirati, voditi in izvajati vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in naravnih plezališčih. Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za izvajanje dejavnosti s področja športnega plezanja.

## Intended learning outcomes:

Students are able to teach sports climbing in up to half-length pitches on artificial walls and natural climbing areas. In addition, they can also organize and carry out all kinds of sports climbing courses, which includes climbing up to half-length pitches on artificial walls and natural climbing walls.

**Metode poučevanja in učenja:****Learning and teaching methods:**

Predavanja, vaje in individualno delo

Lectures, exercises and individual work

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit	50,00 %	Theoretical exam
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam

**Reference nosilca/Lecturer's references:****izr. prof. dr. BLAŽ JEREB**

**JEREB, Blaž.** Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalcii. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

**JEREB, Blaž.** Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalciih, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, **JEREB, Blaž.** Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, **JEREB, Blaž.** Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, **JEREB, Blaž**, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, **JEREB Blaž.** ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135.

# TELESNA DEJAVNOST V PODJETJIH IN JAVNI UPRAVI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Telesna dejavnost v podjetjih in javni upravi
<b>Course title:</b>	
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		Celoletni	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0097208
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1126

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	45	30		15	135	9

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Damir Karpljuk

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** Vpis v 3. letnik.

**Prerequisites:**

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p>Predmet zajema:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• promocija zdravja na delovnem mestu</li><li>• zdrav življenjski slog</li><li>• obremenitve in preobremenitve na delovnem mestu</li><li>• kronične bolezni pogojene z delom</li><li>• absentizem in poklicne bolezni</li><li>• stresni dejavniki in soočanje s stresom na delovnem mestu</li><li>• reševanje konfliktnih situacij na delovnem mestu</li><li>• ergonomija delovnega mesta</li><li>• telesna dejavnost na delovnem mestu</li><li>• telesna dejavnost v prostem času , kot preventiva na delovne obremenitve</li><li>• telesna dejavnost s pripomočki</li><li>• načrtovanje in izvedba vadbenih programov v delovnem okolju</li></ul>	<p>The subject covers:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• health promotion at the workplace</li><li>• healthy lifestyle</li><li>• Loads and overloads at the workplace</li><li>• Work-related chronic diseases</li><li>• absenteeism and occupational diseases</li><li>• stress factors and coping with stress at the workplace</li><li>• solving conflict situations at the workplace</li><li>• ergonomics of the workplace</li><li>• physical activity at the workplace</li><li>• physical exercise in leisure, as a prevention of workloads</li><li>• Physical activity with accessories</li><li>• planning and implementing training programs in the work environment</li></ul>

## Temeljna literatura in viri/Readings:

- Bratina, D. (2002). Zdravstvene težave zaposlenih pri delu z računalnikom. *Delo + varnost*, 47(1), 20–25.
- Thorn, S., Forsman, M., Zhang, Q.X. in Taoda, K. (2002). Low-threshold motor unit activity during a 1-h static contraction in the trapezius muscle. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 30(4–5), 225–236.
- Fikfak-Dodič, M. (2002). Promocija zdravja na delovnem mestu – profit delavca in delodajalca. *Kadri, (marec)*, 36–41.
- Mišigoj-Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. Fakulteta za šport: Zavod za šport Slovenije; Zagreb: Kineziološka fakulteta.
- Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Cecić Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]
- Karpljuk, Damir. *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 2001. 51 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 1815729]
- Karpljuk, Damir, Videmšek, Mateja, Zajc, Martina. *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 109 str., ilustr. ISBN 961-6405-63-2. [COBISS.SI-ID 128122624]
- Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško: Počitniška skupnost, 2005. ISBN 961-238-430-4. [COBISS.SI-ID 219568896]
- DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, KARPLJUK, Damir, RAĐO, Izet. The influence of different ranges of motion testing on the isokinetic strength of the quadriceps and hamstrings. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2006, vol. 14, no. 3, 269-278. [http://iospress.metapress.com/\(qgukhk45p4xis055yzxoyc45\)/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,9,11;journal,1,30;linkingpublicationresults,1:103163,1](http://iospress.metapress.com/(qgukhk45p4xis055yzxoyc45)/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,9,11;journal,1,30;linkingpublicationresults,1:103163,1). [COBISS.SI-ID 2781105]
- Polanc, T. (2007). Pisarniško delovno okolje z vidika varnosti in zdravja pri delu. *Delo + varnost*, 52(4), 6–12.
- MLINAR, Suzana, BILBAN, Marjan, TOMORI, Martina, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Športna dejavnost in prehranske navade medicinskih sester, zaposlenih na intenzivnih enotah Kliničnega centra v Ljubljani = Sport activity and eating habits of nurses employed in intensive care units of the Ljubljana medical centre. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2007, letn. 55, št. 2, str. 74-80, tabela, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID 3047857]
- MLINAR, Suzana (urednik), KARPLJUK, Damir (urednik), VIDEMŠEK, Mateja (urednik), ŠTIHEC, Jože (urednik). *Športna dejavnost medicinskih sester*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008. 232 str., ilustr., tabele. ISBN 978-961-6583-57-2. [COBISS.SI-ID 238775808]
- Bhandari, D., Choudhary, S. K., Parmar, L. in Doshi, V. A. (2008). A study of occurrence of musculoskeletal discomfort in computer operators. *Indian Journal of Community Medicine*, 33(1), 65–66.
- MLINAR, Suzana, TUŠAK, Matej, KARPLJUK, Damir. Self-concept in intensive care nurses and control group women. *Nursing ethics*, ISSN 0969-7330, 2009, vol. 16, no. 3, str. [328]-339. [COBISS.SI-ID 3674731]
- KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana. Stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje in življenjski slog zaposlenih v Hitovi igralnici Park. *Management*, ISSN 1854-4223, pomlad 2009, let. 4, št. 1, str. 39-52, tabele. [http://www.fm-kp.si/zalozba/ISSN/1854-4231/4\\_039-052.pdf](http://www.fm-kp.si/zalozba/ISSN/1854-4231/4_039-052.pdf). [COBISS.SI-ID 3594161]
- KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože. Športna dejavnost in življenjski slog frizerjev in frizerk. 4.0 [poglavje]. V: ŠTIHEC, Jože (ur.), et al. Športna dejavnost in življenjski slog oseb nekaterih poklicev v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2009, str. 49-58, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3615921]
- Kršmanc, P. (2007). Upravljanje s stresom na delovnem mestu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- MEŠKO, Maja, PODGORŠEK, Borut, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože. Stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje ter življenjski slog zaposlenih na področju odnosov z javnostmi. 5.0 [poglavje]. V: ŠTIHEC, Jože (ur.), et al. Športna dejavnost in življenjski slog oseb nekaterih poklicev v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2009, str. 59-72, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3616177]
- MEŠKO, Maja, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, PODBREGAR, Iztok. Personality profiles and stress-coping strategies of Slovenian military pilots = Osebnostni profil slovenskih vojaških pilotov in njihove strategije spoprijemanja s stresom. *Psihološka obzorja*, ISSN 1318-1874. [Tiskana izd.], 2009, letn. 18, št. 2, str. 23-38. [COBISS.SI-ID 3649713]



- KARPLJUK, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižnica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna\\_knjizica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf). [COBISS.SI-ID 3697585]
- MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, MEŠKO ŠTOK, Zlatka, PODBREGAR, Iztok. Occupational stress among Slovene managers with respect to their participation in recreational sport activities = Stres na delovnem mestu pri slovenskih managerjih glede na udeležbo pri športnih dejavnostih. *Zdravstveno varstvo*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2010, letn. 49, št. 3, str. 117-123. <http://versita.metapress.com/content/v76p381772w14p22/fulltext.pdf>, doi: 10.2478/v10152-010-0012-y. [COBISS.SI-ID 3831473]
- KRŠMANC ŠIŠKO, Polona, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. The effect of a corporate chair massage program on musculoskeletal discomfort and joint range of motion in office workers. *The journal of alternative and complementary medicine*, ISSN 1075-5535, 2011, vol. 17, no. 7, str. 617-622, ilustr., tabeli, doi: 10.1089/acm.2010.0400. [COBISS.SI-ID 4077233]
- Kršmanc Šiško, P., Videmšek, M., Karpljuk, D. (2011). The effect of a corporate chair massage program on musculoskeletal discomfort and joint range of motion in office workers. *The journal of alternative and complementary medicine*, 17(7), 617-622.
- MEŠKO, Maja, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŽUPANIČ, Franc Željko. Stress symptoms and stress-coping strategies among Slovene middle-level managers. *African journal of business management*, ISSN 1993-8233, mar. 2012, vol. 6, no. 11, str. 4127-4133, tabele. <http://www.academicjournals.org/ajbm/Archive.htm>, doi: 10.5897/AJBM11.1840. [COBISS.SI-ID 4203697]
- MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŠINIGOJ, Tomaž, ŠUC, Lea, KARPLJUK, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. Estimated state of health and stress among truck drivers with regard to participating in recreational sport activities. *African journal of business management*, ISSN 1993-8233, avg. 2012, vol. 6, no. 31, str. 9085-9091, tabele. <http://www.academicjournals.org/AJBM/contents/2012cont/8Aug.htm>, doi: 10.5897/AJBM11.2750. [COBISS.SI-ID 4268465]
- Hlastan Ribič, C., Šerona, A. in Borovničar, A. (2012). Čezmerna telesna masa in debelost pri odraslih prebivalcih Slovenije od leta 2001 do leta 2008. Pridobljeno 5. 10. 2012 iz <http://img.ivz.si/janez/2011-5317.pdf>
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mateja, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. <http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>, <http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID 4537521]
- Kršmanc Šiško, Polona. (2014). *Implementacija wellness programa na delovnem mestu kot pomoč pri mišičnoskeletnem neudobju in bolečini : magistrsko delo*. Ljubljana, Fakulteta za šport:

#### Cilji in kompetence:

- Poznavanje različnih delovnih pogojev v podjetjih in javni upravi: statično sedeče delo, enostranske obremenitve, delo z računalnikom, ergonomija delovnega mesta, medosebni odnosi zaposlenih, odnosi s strankami oz. uporabniki storitev
- Poznavanje z delom pridobljenih poklicnih (kroničnih) bolezni
- Razumevanje pomena promocije zdravja na delovnem mestu in v delovnem okolju
- Poznati bistvene cilje promocije zdravja na delovnem mestu: omogočiti zdravo in varno delovno okolje, ohranjati delovno sposobnost in zmanjšati prezgodnje upokojevanje in pretirano odsotnost z dela zaradi bolezni, preprečiti poškodbe pri delu, poklicne bolezni ali bolezni, ki bi bile povzročene ali vplivane z delom, okoljem, življenjskim stilom ali socialnim determinanti,

#### Objectives and competences:

- Knowledge of different working conditions in companies and the public administration: static sitting work, one-sided workloads, computer work, worker ergonomics, employee relationships, customer relationships, service users
- Knowledge of the work of acquired occupational (chronic) diseases
- Understanding the importance of health promotion in the workplace and in the workplace
- To know the essential goals of health promotion in the workplace: to provide a healthy and safe working environment, to maintain working capacity and to reduce premature retirement and excessive absence from work due to illness, to prevent injuries at work, occupational diseases or diseases that would be caused or affected by work, environment, lifestyle or social determinants, to provide the optimum balance between the economic interest on the one hand and

<p>omogočiti optimalno ravnotežje med ekonomskim interesom na eni strani in delovno zmožnostjo na drugi strani za vse zaposlene, ohraniti splošno življenjsko okolje, omogočiti proizvodnjo zdravih in okolju prijaznih produktov za ljudi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumeti prednosti promocije zdravja: skrajšanje bolniškega staleža, zmanjšanje št. poškodb pri delu, znižanje stroškov zdravljenja bolezni in poškodb pri delu, boljša delovna klima, manj predčasnega (invalidskega) upokojevanja, manjša fluktuacija delovne sile, večja produktivnost, boljša kakovost dela ter izdelkov in storitev, večje zadovoljstvo zaposlenih in strank, boljši ugled podjetja.</li> <li>• Poznavanje osnovnih vadbenih vsebin, ki so primerne za vadbo na delovnem mestu in v delovnem okolju</li> <li>• Poznavanje vadbenih vsebin za adipozno populacijo in populacijo z že obstoječimi kroničnimi boleznimi</li> <li>• Poznavanje vadbenih pripomočkov, primernih za vadbo na delovnem mestu in v delovnem okolju</li> <li>• Razumevanje načrtovanja in izvajanja vadbenih programov na delovnem mestu in v delovnem okolju</li> </ul>	<p>the working capacity on the other hand for all employees, to maintain the overall living environment, to enable the production of healthy and environmentally friendly products for people</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understand the benefits of health promotion: shortening hospital stocks, reducing n. injuries at work, reduction of costs of treatment of diseases and injuries at work, better working climate, less early (disability) retirement, lower labor force fluctuation, higher productivity, better quality of work and products and services, greater satisfaction of employees and clients, better reputation of the company.</li> <li>• Knowing basic training content that is appropriate for workplace and workplace workouts</li> <li>• Knowledge of training contents for the adipose population and the population with pre-existing chronic diseases</li> <li>• Knowledge of training tools suitable for workplace and workplace workouts</li> <li>• Understanding the planning and implementation of work-place and workplace training programs</li> </ul>
--	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje in vodenja programov športne dejavnosti na delovnem mestu in v delovnem okolju.</li> <li>• Razumeti načine in možnosti, ki so povezani s promocijo zdravja na delovnem mestu.</li> <li>• Razumevati problematiko dejavnikov, ki so proizvod vsakodnevnih obremenitev na delovnem mestu: stres, mikropoškodbe čutil, poklicne bolezni, bolečine v vratu, glavobole, bolečine v ramenih, rokah, hrbtenici, kolkah, kolenih, stopalih, ...</li> <li>• Poznavanje posebnosti posameznega delovnega okolja in implementacija vadbenih programov</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and Understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To train candidates for independent planning and management of sports activities in the workplace and in the working environment.</li> <li>• Understand the ways and opportunities associated with promoting health at work.</li> <li>• Understand the problem of factors that are the product of daily workloads in the workplace: stress, microwave damage, occupational diseases, neck pain, headaches, shoulder pain, arms, spine, hips, knees, feet, ...</li> <li>• Knowledge of the specific features of a particular work environment and implementation of training programs</li> </ul>
---	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanje,</li> <li>• seminarji,</li> <li>• vaje,</li> <li>• druge oblike študija: hospitacije, nastopi.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lecture,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seminars,</li> <li>• exercises,</li> <li>• other forms of study: hospitations, performances</li> </ul>
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
pisni izpit	70,00 %	written examination
seminarska naloga	15,00 %	seminar work
nastop	15,00 %	performance

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Prof. dr. DAMIR KARPLJUK** je na Fakulteti za šport diplomiral leta 1994, magistriral leta 1996, doktoriral pa leta 1999. V naziv docent je bil izvoljen leta 2001, v naziv izredni profesor za področje znanost o športu – kineziologija leta 2006, v naziv redni profesor pa 21. 6. 2011.

Je predstojnik Katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami. Njegova bibliografija obsega preko 900 bibliografskih enot.

Znanstveno-raziskovalno delo je usmeril na področje pedagogike in didaktike športa, športne dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, predšolske športne vzgoje in borilnih športov. Sodeloval je v raziskovalnih projektih, ki so bili usmerjeni na proučevanje otrok in mladine, kot tudi posameznikov s posebnimi potrebami ter oseb odvisnih od drog. V prvi skupini mednarodnih znanstvenih revij ima objavljenih 40 znanstvenih člankov, od tega 12 v revijah, ki jih indeksira SCI ali SSCI in 29 normiranih čistih citatov. Objavil je 67 dokumentiranih referatov, od tega 30 doma in 37 v tujini. Kot avtor oz. soavtor je objavil 5 znanstvenih monografij in 34 delov znanstvenih monografij.

Damir Karpljuk je avtor oz. soavtor 11 učbenikov, od tega treh univerzitetnih, študijskih gradiv in videokaset. Bil je mentor 132 študentom in somentor 35 študentom pri izdelavi diplomskega dela, mentor 6 študentkam na podiplomskem študiju, trem pri doktoratu in trem pri magisteriju ter somentor pri enem magisteriju. Od leta 2003 je vabljeni predavatelj Univerze v Sarajevu, Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja.

#### **Nagrade in priznanja**

Za nadpovprečne študijske rezultate, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka Petroviča, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1994

Special award of ph.d. Section, Hungarian University of physical education on the 13th International congress on sport sciences, 17. May, 1998, Budapest for article Intensity of Effort of Preschool Children during their Physical Educational Class

#### **Najpomembnejša dela**

**Karpljuk**, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Cecić Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*.

Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]

**Karpljuk**, Damir. *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 2001. 51 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 1815729]

**Karpljuk**, Damir, Videmšek, Mateja, Zajc, Martina. *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 109 str., ilustr. ISBN 961-6405-63-2. [COBISS.SI-ID 128122624]

Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško: Počitniška skupnost, 2005. ISBN 961-238-430-4. [COBISS.SI-ID 219568896]

DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, **KARPLJUK**, Damir, RAĐO, Izet. The influence of different ranges of motion testing on the isokinetic strength of the quadriceps and hamstrings. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2006, vol. 14, no. 3, 269-278.

[http://iospress.metapress.com/\(qgukhk45p4xis055yzxoyc45\)/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,9,11;journal,1,30;linkingpublicationresults,1:103163,1](http://iospress.metapress.com/(qgukhk45p4xis055yzxoyc45)/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,9,11;journal,1,30;linkingpublicationresults,1:103163,1). [COBISS.SI-ID 2781105]

MLINAR, Suzana, BILBAN, Marjan, TOMORI, Martina, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir.

Športna dejavnost in prehranske navade medicinskih sester, zaposlenih na intenzivnih enotah Kliničnega centra v Ljubljani = Sport activity and eating habits of nurses employed in intensive care units of the Ljubljana medical centre. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2007, letn. 55, št. 2, str. 74-80, tabela, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID 3047857]

MLINAR, Suzana (urednik), **KARPLJUK**, Damir (urednik), VIDEMŠEK, Mateja (urednik), ŠTIHEC, Jože (urednik). *Športna dejavnost medicinskih sester*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008. 232 str., ilustr., tabele. ISBN 978-961-6583-57-2. [COBISS.SI-ID 238775808]

MLINAR, Suzana, TUŠAK, Matej, **KARPLJUK**, Damir. Self-concept in intensive care nurses and control group women. *Nursing ethics*, ISSN 0969-7330, 2009, vol. 16, no. 3, str. [328]-339. [COBISS.SI-ID 3674731]

**KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana. Stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje in življenjski slog zaposlenih v Hitovi igralnici Park. *Management*, ISSN 1854-4223, pomlad 2009, let. 4, št. 1, str. 39-52, tabele. [http://www.fm-kp.si/zalozba/ISSN/1854-4231/4\\_039-052.pdf](http://www.fm-kp.si/zalozba/ISSN/1854-4231/4_039-052.pdf).

[COBISS.SI-ID 3594161]

**KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože. Športna dejavnost in življenjski slog frizerjev in frizerk. 4.0[poglavje]. V: ŠTIHEC, Jože (ur.), et al. Športna dejavnost in življenjski slog oseb nekaterih poklicev v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2009, str. 49-58, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3615921]

MEŠKO, Maja, PODGORŠEK, Borut, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože. Stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje ter življenjski slog zaposlenih na področju odnosov z javnostmi.

5.0[poglavje]. V: ŠTIHEC, Jože (ur.), et al. Športna dejavnost in življenjski slog oseb nekaterih poklicev v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2009, str. 59-72, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3616177]

MEŠKO, Maja, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, PODBREGAR, Iztok. Personality profiles and stress-coping strategies of Slovenian military pilots = Osebnostni profil slovenskih vojaških pilotov in njihove strategije spoprijemanja s stresom. *Psihološka obzorja*, ISSN 1318-1874. [Tiskana izd.], 2009, letn. 18, št. 2, str. 23-38. [COBISS.SI-ID 3649713]

**KARPLJUK**, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižnica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna\\_knjizica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf). [COBISS.SI-ID 3697585]

MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO ŠTOK, Zlatka, PODBREGAR, Iztok. Occupational stress among Slovene managers with respect to their participation in recreational sport activities = Stres na delovnem mestu pri slovenskih managerjih glede na udeležbo pri športnih dejavnostih. *Zdravstveno varstvo*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2010, letn. 49, št. 3, str. 117-123.

<http://versita.metapress.com/content/v76p381772w14p22/fulltext.pdf>, doi: 10.2478/v10152-010-0012-y. [COBISS.SI-ID 3831473]

KRŠMANC ŠIŠKO, Polona, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. The effect of a corporate chair massage program on musculoskeletal discomfort and joint range of motion in office workers. *The journal of alternative and complementary medicine*, ISSN 1075-5535, 2011, vol. 17, no. 7, str. 617-622, ilustr., tabeli, doi: 10.1089/acm.2010.0400. [COBISS.SI-ID 4077233]

MEŠKO, Maja, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŽUPANIČ, Franc Željko. Stress symptoms and stress-coping strategies among Slovene middle-level managers. *African journal of business management*, ISSN 1993-8233, mar. 2012, vol. 6, no. 11, str. 4127-4133, tabele.

<http://www.academicjournals.org/ajbm/Archive.htm>, doi: 10.5897/AJBM11.1840. [COBISS.SI-ID 4203697]

MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŠINIGOJ, Tomaž, ŠUC, Lea, **KARPLJUK**, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. Estimated state of health and stress among truck drivers with regard to participating in recreational sport activities. *African journal of business management*, ISSN 1993-8233, avg. 2012, vol. 6, no. 31, str. 9085-9091, tabele. <http://www.academicjournals.org/AJBM/contents/2012cont/8Aug.htm>, doi: 10.5897/AJBM11.2750. [COBISS.SI-ID 4268465]

ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz.

<http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf>,

<http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html>. [COBISS.SI-ID 4537521]

# TEMELJI VADBENEGA PROCESA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Temelji vadbenega procesa 1
<b>Course title:</b>	Basic principles of sports training 1
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042641
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1108

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	0	15	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Boro Štrumbelj, prof. dr. Anton Ušaj

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pridobljena vedenja iz: fiziologije, biomehanike, osnov gibanja	Already reached knowledge of: Physiology, Biomechanics, Basic of movements

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<ul style="list-style-type: none"><li><b>VADBA KOT SISTEM IN KOT PROCES</b> Sistem-značilnosti in sestavine Pedagoški in tehnološki proces Delovanje</li><li><b>OMEJENOST ČLOVEKOVE ZMOGLJIVOSTI</b> Genotip in fenotip Genetske značilnosti in zmogljivost premagovanja napora</li><li>Trenutna zmogljivost vadečega</li><li><b>OBREMENITEV</b> Vadbena naloga Vadbena količina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>TRAINING AS SYSTEM AND PROCESS</b> The system, its characteristics, components, as pedagogical and as technological process</li><li><b>LIMITATIONS OF HUMAN PERFORMANCE</b><ul style="list-style-type: none"><li>Genotype and phenotype</li><li>Genetic characteristics and performance</li></ul></li><li><b>TRAINING LOAD</b> Exercise Training volume Training intensity Training type</li><li><b>TRAINING EFFORT (STRESS)</b></li></ul>

<p>Vadbena intenzivnost  Vadbeni tip  Temeljna zveza med intenzivnostjo in trajanjem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NAPOR</b></li> </ul> <p>Začetek katabolne faze  Ogrevanje  Kratkotrajni, največji napor  Srednje-trajajoč in največji napor  Katabolna faza pri dolgotrajnem naporu  Katabolna faza pri super-dolgotrajnem naporu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OMEJITVENI DEJAVNIKI V ŠPORTU</b></li> </ul> <p>Teorija limitov  Tipični omejitveni dejavniki in njihovi mehanizmi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ODMOR</b></li> </ul> <p>Dogajanje po kratkotrajnem in največjem naporu  Dogajanje po srednje-trajajočem in največjem naporu  Dogajanje po dolgotrajnem naporu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>UTRUJENOST</b></li> </ul> <p>Pojavne oblike utrujenosti  Nekateri mehanizmi utrujenosti</p>	<p>The beginning of catabolic phase  Warm up  Short-term and maximal effort  Moderate duration and maximal intensity exercise  Catabolic phase at prolonged exercise  Catabolic phase at extreme-long and maximal exercise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>THE LIMITING FACTORS</b></li> </ul> <p>The theory of limits  Typical limiting factors and their mechanisms</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RECOVERY INTERVAL</b></li> </ul> <p>After short-term and maximal exercise  After moderate duration and maximal intensity exercise  After prolonged exercise  After extreme-long and maximal exercise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FATIGUE</b></li> </ul> <p>Different places where fatigue may occur  Different mechanisms of fatigue</p>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Ušaj A: Osnove športnega treniranja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2000
- Ušaj A: Temelji vadbene procesa, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2011
- Viru T.: BIOCHEMICAL MONITORING OF TRAINING. Human Kinetics, Champaign IL 2000
- Jakovlev: STRENGTH AND POWER IN SPORT. Human kinetics
- Costill D.L., Gilmore: EXERCISE PHYSIOLOGY, Human Kinetics

### Cilji in kompetence:

- Cilji predmeta so:
- Predstaviti temeljne značilnosti vadbe nasploh.
  - Podrobno predstaviti pojave in njihove mehanizme v športni vadbi.
  - Zožiti in poglobiti razpršeno vedenje na različnih področjih za razlago mehanizmov, na katerih temelji odziv organizma pred in med naporom ter v odmoru.
- Predmetno specifične kompetence:
- Spoznati razumeti in razlikovati temeljne značilnosti vadbe
  - Predstaviti teoretične osnove delovanja različno zmogljivih športnikov
  - Opozoriti na bistvene razlike med značilnostmi odziva na obremenitev različno treniranih.

### Objectives and competences:

- Objectives:
- Presenting basic characteristics of sport training
  - Description of characteristic phenomena in sports training.
  - Concentrating knowledge from different disciplines for description of mechanisms during exercise and during recovery.
- Specific competences:
- Recognition and understanding the characteristics of training process.
  - Describing differences between more and less trained subjects.

### Predvideni študijski rezultati:

- Znanje in razumevanje:
- temeljnih značilnosti vadbe,
  - spoznavanje vadbenih količin

### Intended learning outcomes:

- Knowledge and understanding:
- of basic characteristics of sport training,
  - of differences between subjects with different performance, of limiting factors

### Metode poučevanja in učenja:

- Razlaga  
Demonstracija iz športne prakse in reševanje nalog  
Simulacija

### Learning and teaching methods:

- Lecturing  
Demonstration  
Simulation

**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight Assessment:**

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)		
--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:****Prof. dr. Anton Ušaj**

- Doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1990
- Predstojnik Laboratorija za biodinamiko (tudi ustanovitelj), Fakulteta za šport, Ljubljana 1985, dalje
- Gostujoči profesor na Univerzi v Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb, Hrvaška, 1987, dalje, vsaki 2 leti
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Maximal lactate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Nonhematological adaptations of altitude training (2017)
- Raziskovalno delo na University of California, Berkeley, Laboratory of Biodynamics (prof. Dr. George A. Brooks) (1993 in 1994, s presledki).
- Raziskovalno delo na Facolta telesny vichovi, Karlova Univerza, Praga, Češka republika (1991) (dr Eva Mackova)
- Nosilec raziskovalnih projektov financiranih od ministrstva za znanost ali ARRS:  
L3 8971 1997-1999 [Značilnosti območja stacionarnega stanja pri dolgotrajnem naporu](#)  
L3 1294 1999-2001 [Učinek metode z neprekinjenim naporom na vzdržljivost](#)
- Vodja raziskovalnih programov, ki jih financira : (P0-0503-0587) Biologija telesne aktivnosti: 1999-2003
- Član American College of Sports Medicine (1992, dalje)
- American College of Sports Medicine: International Scollar Award (1993)
- Član American Physiological Society (2002, dalje)

**IZBRANE REFERENCE:**

- Ušaj A: Osnove športnega treniranja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2000
- Ušaj A: Temelji vadbenega procesa, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2011
- Ušaj A, Starc V (1996). Blood pH and lactate kinetics in the assesment of running endurance. *Int J Sports Med*, 17(1); 34-40.
- Usaj A, Kandare F, Starc V (2000). Changes in blood pH, lactate concentration and pulmonary ventilation during incremental testing protocol on cycle rgometer. *Pflugers archiv – European Journal of Physiology*, 439(3); R220-R221.
- Ušaj A., Mackova EV. (1990). Zveza med spremembami treninga, sposobnostmi in fiziološkimi značilnostmi tekačev na 800 m. Inštitut za kineziologijo, Ljubljana in Fakulta telesny vichovy, Praga.
- UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. *Eur. j. appl. physiol. (Print)*. [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692, ilustr., graf.
- UŠAJ, Anton. Testing of alpinists in normoxic and hypoxic conditions, before and after high-altitude expeditions. *Med. Sportiva (Online)*, 2010, vol. 14, no. 1, str. 1-6, ilustr.
- UŠAJ, Anton. Vzdržljivost pri teku. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 153-166, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609201](#)]
- UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez. Muscle oxygenation differences resulting from living at a moderate or high altitude and training at a moderate altitude in already trained xc ski-runners. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 34-37, ilustr. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID [4559793](#)]
- UŠAJ, Anton (urednik), KÜPPER, Thomas (urednik), TANNHEIMER, Markus (urednik), ULMER, Hans-Volkhart (urednik). *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, 2016. 48 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-67-6. [COBISS.SI-ID [286139136](#)]

- UŠAJ, Anton. Hypoxia. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 8. [COBISS.SI-ID 4930481]
- UŠAJ, Anton, BURNIK, Stojan. The influence of high-altitude acclimatization on ventilatory and blood oxygen saturation responses during normoxic and hypoxic testing. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 125-133, tabela, ilustr. <http://www.johk.pl/files/10078-50-2016-v50-2016-14.pdf>, [http://www.johk.pl/volume\\_50.html](http://www.johk.pl/volume_50.html), doi: 10.1515/hukin-2015-0149. [COBISS.SI-ID 4862897]
- UŠAJ, Anton, MEKJAVIČ, Igor B., MCDONNELL, Adam, KAPUS, Jernej, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, JAKI MEKJAVIČ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation and cardiorespiratory responses during incremental exercise in children adults. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 38. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/archive/>. [COBISS.SI-ID 30081063]
- UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, OSREDKAR, Joško, VODIČAR, Janez. Nonhematological adaptations using training at moderate altitude. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 31, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930993]
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]

#### **Doc. dr. Boro Štrumbelj**

Diplomiral je leta 1994 na Fakulteti za šport in se zaposlil na matični fakulteti, magistriral leta 1999, doktoriral pa leta 2005. V naziv docent je bil izvoljen leta 2008, 2013 in 2018. Od leta 2015 do 2018 je bil Generalni direktor direktorata za šport na MIZŠ. Od leta 2015 je ocenjevalec Erasmus + šport projektov za Evropsko komisijo. Je tudi član komisije EACEA za integriteto v športu. Trenutno je član strokovnega sveta za šport Republike Slovenije kot predstavnik paralimpijskega komiteja, ki ga je v preteklosti tudi vodil. Je predsednik strokovnega sveta Zveze ŠIS – paralimpijskega komiteja Slovenije. Je tudi predsednik Plavalne zveze Slovenije. Bil je vabljeni predavatelj na več znanstvenih in strokovnih konferencah s področja vadbenega procesa. Kot trener paraplavalcov je dvakratni udeleženec paralimpijskih iger in trener dvakratnega svetovnega prvaka in svetovnega rekorderja Darka Đuriča. Več kot 24 let je vodil Panožni team pri Plavalni zvezi Slovenije in je bil v tem obdobju tesno povezan z uspehi plavalcev in plavalk.

Je predavatelj pri predmetih Diagnostika športa, Temelji vadbenega procesa in Plavanje izbirno. Sodeloval je v dveh velikih projektih skupaj z Univerzo v Granadi o proučevanju učinkov višine na plavalce.

Je avtor ali soavtor več znanstvenih člankov in knjig s področja plavanja, teorije športne vadbe in učinkov višine na sposobnosti plavalcev. Kot profesor je bil mentor ene doktorske disertacije s področja športa invalidov in več magistrskih in diplomskih nalog s tega področja.

Najpomembnejša dela na področju vsebine temljev vadbenega procesa:

1. TOMAŽIN, Katja, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén, GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Neuromuscular adaptations in elite swimmers during concurrent strength and endurance training at low and moderate altitudes. *Journal of strength and conditioning research*. Mar. 2020, str. 1-9, ilustr. ISSN 1533-4287. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/9000/Neuromuscular\\_Adaptations\\_in\\_Elite\\_Swimmers\\_During.94442.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/9000/Neuromuscular_Adaptations_in_Elite_Swimmers_During.94442.aspx), <https://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/results.aspx?txtKeywords=katja+tomazin>, DOI: 10.1519/JSC.0000000000003566. [COBISS.SI-ID 14440195]
2. JANKO, Vito, CVETKOVIČ, Božidara, GRADIŠEK, Anton, LUŠTREK, Mitja, ŠTRUMBELJ, Boro, KAJTNA, Tanja. e-Gibalec : mobile application to monitor and encourage physical activity in schoolchildren. *Journal of ambient intelligence and smart environments*. 2017, vol. 9, no. 5, str. 595-609. ISSN 1876-1364. DOI: 10.3233/AIS-170453. [COBISS.SI-ID 30687271]
3. GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, CALDERÓN, Carmen, BONITCH-GÓNGORA, Juan, TOMAŽIN, Katja, ŠTRUMBELJ, Boro, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The effect of an altitude training camp on swimming start time and loaded squat jump performance. *PLoS one*. 2016, vol. 17, iss. 7, tabela, graf. prikazi. ISSN 1932-6203. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965075/pdf/pone.0160401.pdf>, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0160401>, DOI: 10.1371/journal.pone.0160401. [COBISS.SI-ID 4916913]
4. GARCÍA RAMOS, Amador, FERICHE, Belén, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, STROJNIK, Vojko, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Relationship between different push-off



variables and start performance in experienced swimmers. *European journal of sport science : EJSS*. 2015, iss. 8, p. 687-695, tabele, graf. prikazi. ISSN 1536-7290.

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2015.1063699>, DOI:

[10.1080/17461391.2015.1063699](http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2015.1063699). [COBISS.SI-ID 4753841]

5. ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. *Journal of strength and conditioning research*. 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. ISSN 1064-8011.

<http://journals.lww.com/nsca->

[jscr/Abstract/2015/03000/Graded\\_Shuttle\\_Run\\_Performance\\_by\\_Playing.30.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2015/03000/Graded_Shuttle_Run_Performance_by_Playing.30.aspx),

<http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/currenttoc.aspx>, DOI: [10.1519/JSC.0000000000000673](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000673).

[COBISS.SI-ID 4640177]

Ostale reference:

1. KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele.

2. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele.

3. ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Breathing frequency patterns during submaximal and maximal front crawl swim with and without a respiratory valve = Obrasci frekvencije disanja tijekom submaksimalnog plivanja kraulom s ventilom za disanje i brez njega. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2007, let. 39, št. 2, str. 165-170, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3241905], [SNIP]

4. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2124977]

5. KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3881649], [ICR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. 6.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. 7. ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Breathing frequency patterns during submaximal and maximal front crawl swim with and without a respiratory valve = Obrasci frekvencije disanja tijekom submaksimalnog plivanja kraulom s ventilom za disanje i brez njega. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2007, let. 39, št. 2, str. 165-170, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3241905], [SNIP]

7. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2124977]

[tip COBISS: 1.01 Izvirni znanstveni članek]

[uvrstitev revije v MBP (do 2013): SCIE, SSCI, Scopus, PSYCINFO, PUBMED, SPORTDISCUS]

# TEMELJI VADBENEGA PROCESA 2

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Temelji vadbenega procesa 2
<b>Course title:</b>	Basic principles of training process
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042739
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1167

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Boro Štrumbelj, prof. dr. Anton Ušaj

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pridobljena vedenja iz: fiziologije, biomehanike, osnov gibanja, in temeljev športne vadbe	Already reached knowledge of Basic Principles of Sports Training, Physiology, biomechanics

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ŠPORTNA VADBA KOT SISTEM</b> Definicija športne vadbe Sestavni deli Značilnosti Delovanje Tehnološki in pedagoški proces</li><li>• <b>PRILAGAJANJE – TEMELJNI POJAV V ŠPORTNI VADBI</b> Zakon primerne dražljaja Zakon homeostaze Zakon prilagajanja: Na temelju aktivacije (rušenje homeostaze) Na temelju homeostaze (uravnavani in uravnalni sistemi) Temeljni mehanizmi prilagajanja na molekularnem in celičnem nivoju. Prilagajanje v mirovanju</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>SPORT TRAINING AS A SYSTEM</b> Definition of sports training The components of sports training Characteristics of sports training Sports training as a pedagogical and technological process</li><li>• <b>ADAPTATION</b> The principle of adequate stimulus The principle of homeostasis The principle of adaptation: Based on activation of the system Based on homeostasis Mechanisms of adaptation on molecular and cellular level Adaptations observed during resting Adaptations observing during submaximal exercise Adaptations observing during maximal exercise</li></ul>

<p>Prilagajanje pri submaksimalnem naporu Prilagajanje pri največjem naporu Prilagajanje po naporu Časovni potek prilagajanja: Posamični vadbeni učinki Vadbeni učinki skozi daljša vadbeno obdobja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CIKLIČNOST V ŠPORTNI VADBI</b></li> </ul> <p>Katabolne in anabolne faze v naravnih ciklih našega življenja (cirkadiani cikli) Cikli v športnem treniranju (vsiljene katabolne in anabolne faze): Teorija ciklizacije – interferenca različnih ciklov Vadbeno enota, mikrocikel, mezocikel, obdobje in tekmovalna sezona</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TRENERJEVA OPRAVILA V PROCESU ŠPORTNE VADBE</b></li> </ul> <p>Načrtovanje in modeli načrtovane vadbe Izvedba Nadzor in modeli nadzora Izdelava modelov opravljene vadbe in nadzor proseca športne vadbe Ocena Predvidevanje s pomočjo nadzora znotraj ene tekmovalne sezone in s pomočjo modelov tekmovalnih dosežkov skozi tekmovalno kariero športnika.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KONČNI UČINKI V VADBENEM PROCESU</b></li> </ul> <p>Športna forma Izboljšanje sposobnosti, toda ne tudi tekmovalnih rezultatov</p>	<p>Adaptations observing after exercise Adaptations on strenght training Adaptations on endurance training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PERIODIZATION AND TRAINING CYCLES</b></li> </ul> <p>Catabolic and anabolic processes Training cycles The theory of interference of different cycles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>COACHES DUTIES IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING</b></li> </ul> <p>Planning of the training, training models Realization Control in the training process Prediction models within one training season and during sports career</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POSSIBLE EFFECTS OF SPORTS TRAINING</b></li> </ul> <p>Peak performance at selected time Improvement of performance but not sports result at selected competition Overtraining</p>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ušaj A.: OSNOVE ŠPORTNEGA TRENIRANJA (veljavno samo ob novih zapiskih predavanj).</li> <li>• Ušaj A.: Temelji vadbenega procesa</li> <li>• Bompa T.: TRAINING PRINCIPLES. Human kinetics Champaign IL</li> <li>• MOLECULAR BASIS OF ADAPTATION</li> <li>• Astrand P.O.: TEXTBOOK OF WORK PHYSIOLOGY</li> <li>• Viru T.: BIOCHEMICAL MONITORING OF TRAINING. Human Kinetics, Champaign IL 2000</li> <li>• Viru : ADAPTATIONS IN SPORT, CRC Ppress</li> <li>• Jakovlev: STRENGHT AND POWER IN SPORT. Human kinetics</li> <li>• Shephard and Astrand PO. Endurance in sport. Blackwell publishing company, London</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstaviti temelje sistema športne vadbe</li> <li>• Razložiti mehanizme prilagajanja organizma skozi vadbeni proces</li> <li>• Predstaviti delovanje sistema z vidika:</li> </ul> <p>Opravil trenerja Časovnega zaporedja teh opravil Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati osnovna pravila načrtovanja vadbe</li> <li>• Spoznati osnovna pravila nadzora vadbe</li> <li>• Spoznati uporabo tipičnih kazalcev za oceno prilagoditev na vadbo, za napovedovanje in simuliranje</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>Objectives:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenting basic characteristics of sport training</li> <li>• Description of characteristical phenomena in sports training.</li> <li>• Concentrating knowledge from differebt disciplines for description of mechanisms during exercise and during recovery.</li> </ul> <p>Specific competences:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recognition and understanding the characteristics of training process.</li> <li>• Be able to relized training process.</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>S pomočjo neposredne udeležbe v prilagojenem vadbenem procesu (vaje) opraviti poglavitne trenerjeve naloge.</li> </ul>	
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje pojavov prilagajanja v procesu športne vadbe, mehanizme prilagajanja	Knowledge and understanding: Basic phenomena of adaptation in sports training Mechanisms of adaptations

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Razlaga Prikaz primerov iz športne prakse Simulacija nekaterih pojavov	Presentation Demonstration Simulation

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Ustno izpraševanje s pisnim delom, naloge, projekti		Examinations, oral, coursework, projects

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- Doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1990
- Predstojnik Laboratorija za biodinamiko (tudi ustanovitelj), Fakulteta za šport, Ljubljana 1985, dalje
- Gostujoči profesor na Univerzi v Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb, Hrvaška, 1987, dalje, vsaki 2 leti
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Maximal lactate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Nonhematological adaptations of altitude training (2017)
- Raziskovalno delo na University of California, Berkeley, Laboratory of Biodynamics (prof. Dr. George A. Brooks) (1993 in 1994, s presledki).
- Raziskovalno delo na Facolta telesny vichovi, Karlova Univerza, Praga, Češka republika (1991) (dr Eva Mackova)
- Nosilec raziskovalnih projektov financiranih od ministrstva za znanost ali ARRS:  
L3 8971 1997-1999 [Značilnosti območja stacionarnega stanja pri dolgotrajnem naporu](#)  
L3 1294 1999-2001 [Učinek metode z neprekinjenim naporom na vzdržljivost](#)
- Vodja raziskovalnih programov, ki jih financira : (P0-0503-0587) Biologija telesne aktivnosti: 1999-2003
- Član American College of Sports Medicine (1992, dalje)
- American College of Sports Medicine: International Scollar Award (1993)
- Član American Physiological Society (2002, dalje)

#### IZBRANE REFERENCE:

- Ušaj A: Osnove športnega treniranja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2000
- Ušaj A: Temelji vadbenega procesa, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2011
- Ušaj A, Starc V (1996). Blood pH and lactate kinetics in the assesment of running endurance. *Int J Sports Med*, 17(1); 34-40.
- Usaj A, Kandare F, Starc V (2000). Changes in blood pH, lactate concentration and pulmonary ventilation during incremental testing protocol on cycle rgometer. *Pflugers archiv – European Journal of Physiology*, 439(3); R220-R221.
- Ušaj A., Mackova EV. (1990). Zveza med spremembami treninga, sposobnostmi in fiziološkimi značilnostmi tekačev na 800 m. Inštitut za kineziologijo, Ljubljana in Fakulta telesny vichovy, Praga.
- UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. *Eur. j. appl. physiol. (Print)*. [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692, ilustr., graf.
- UŠAJ, Anton. Testing of alpinists in normoxic and hypoxic conditions, before and after high-altitude expeditions. *Med. Sportiva (Online)*, 2010, vol. 14, no. 1, str. 1-6, ilustr.
- UŠAJ, Anton. Vzdržljivost pri teku. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek : [uredil Frane Erčulj]*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 153-166, ilustr. [COBISS.SI-ID [4609201](#)]

- UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez. Muscle oxygenation differences resulting from living at a moderate or high altitude and training at a moderate altitude in already trained xc ski-runners. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIČ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I.* Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 34-37, ilustr. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID 4559793]
- UŠAJ, Anton (urednik), KÜPPER, Thomas (urednik), TANNHEIMER, Markus (urednik), ULMER, Hans-Volkhart (urednik). *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport, 2016. 48 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-67-6. [COBISS.SI-ID 286139136]
- UŠAJ, Anton. Hypoxia. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 8. [COBISS.SI-ID 4930481]
- UŠAJ, Anton, BURNIK, Stojan. The influence of high-altitude acclimatization on ventilatory and blood oxygen saturation responses during normoxic and hypoxic testing. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 125-133, tabele, ilustr. <http://www.johk.pl/files/10078-50-2016-v50-2016-14.pdf>, [http://www.johk.pl/volume\\_50.html](http://www.johk.pl/volume_50.html), doi: 10.1515/hukin-2015-0149. [COBISS.SI-ID 4862897]
- UŠAJ, Anton, MEKJAVIČ, Igor B., MCDONNELL, Adam, KAPUS, Jernej, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIČ, Miroljub, JAKI MEKJAVIČ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation and cardiorespiratory responses during incremental exercise in children adults. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 38. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/archive/>. [COBISS.SI-ID 30081063]
- UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, OSREDKAR, Joško, VODIČAR, Janez. Nonhematological adaptations using training at moderate altitude. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 31, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930993]
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]

### Doc. dr. Boro Štrumbelj

Diplomiral je leta 1994 na Fakulteti za šport in se zaposlil na matični fakulteti, magistriral leta 1999, doktoriral pa leta 2005. V naziv docent je bil izvoljen leta 2008, 2013 in 2018. Od leta 2015 do 2018 je bil Generalni direktor direktorata za šport na MIZŠ. Od leta 2015 je ocenjevalec Erasmus + šport projektov za Evropsko komisijo. Je tudi član komisije EACEA za integriteto v športu. Trenutno je član strokovnega sveta za šport Republike Slovenije kot predstavnik paralimpijskega komiteja, ki ga je v preteklosti tudi vodil. Je predsednik strokovnega sveta Zveze ŠIS – paralimpijskega komiteja Slovenije. Je tudi predsednik Plavalne zveze Slovenije. Bil je vabljeni predavatelj na več znanstvenih in strokovnih konferencah s področja vadbenega procesa.

Kot trener paraplavalec je dvakratni udeleženec paralimpijskih iger in trener dvakratnega svetovnega prvaka in svetovnega rekorderja Darka Đuriča. Več kot 24 let je vodil Panožni team pri Plavalni zvezi Slovenije in je bil v tem obdobju tesno povezan z uspehi plavalcev in plavalk.

Je predavatelj pri predmetih Diagnostika športa, Temelji vadbenega procesa in Plavanje izbirno. Sodeloval je v dveh velikih projektih skupaj z Univerzo v Granadi o proučevanju učinkov višine na plavalce.

Je avtor ali soavtor več znanstvenih člankov in knjig s področja plavanja, teorije športne vadbe in učinkov višine na sposobnosti plavalcev. Kot profesor je bil mentor ene doktorske disertacije s področja športa invalidov in več magistrskih in diplomskih nalog s tega področja.

Najpomembnejša dela na področju vsebine temlje vadbenega procesa:

1. TOMAŽIN, Katja, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén, GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Neuromuscular adaptations in elite swimmers during concurrent strength and endurance training at low and moderate altitudes. *Journal of strength and conditioning research*. Mar. 2020, str. 1-9, ilustr. ISSN 1533-4287. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/9000/Neuromuscular\\_Adaptations\\_in\\_Elite\\_Swimmers\\_During.94442.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/9000/Neuromuscular_Adaptations_in_Elite_Swimmers_During.94442.aspx), <https://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/results.aspx?txtKeywords=katja+tomazin>, DOI: 10.1519/JSC.0000000000003566. [COBISS.SI-ID 14440195]

2. JANKO, Vito, CVETKOVIĆ, Božidara, GRADIŠEK, Anton, LUŠTREK, Mitja, ŠTRUMBELJ, Boro, KAJTNA, Tanja. e-Gibalec : mobile application to monitor and encourage physical activity in schoolchildren. *Journal of ambient intelligence and smart environments*. 2017, vol. 9, no. 5, str. 595-609. ISSN 1876-1364. DOI: [10.3233/AIS-170453](https://doi.org/10.3233/AIS-170453). [COBISS.SI-ID [30687271](#)]

3. GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, CALDERÓN, Carmen, BONITCH-GÓNGORA, Juan, TOMAŽIN, Katja, ŠTRUMBELJ, Boro, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The effect of an altitude training camp on swimming start time and loaded squat jump performance. *PLoS one*. 2016, vol. 17, iss. 7, tabele, graf. prikazi. ISSN 1932-6203. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965075/pdf/pone.0160401.pdf>, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0160401>, DOI: [10.1371/journal.pone.0160401](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160401). [COBISS.SI-ID [4916913](#)]

4. GARCÍA RAMOS, Amador, FERICHE, Belén, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, STROJNIK, Vojko, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Relationship between different push-off variables and start performance in experienced swimmers. *European journal of sport science : EJSS*. 2015, iss. 8, p. 687-695, tabele, graf. prikazi. ISSN 1536-7290.

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2015.1063699>, DOI: [10.1080/17461391.2015.1063699](https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1063699). [COBISS.SI-ID [4753841](#)]

5. ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. *Journal of strength and conditioning research*. 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. ISSN 1064-8011.

[http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2015/03000/Graded\\_Shuttle\\_Run\\_Performance\\_by\\_Playing.30.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2015/03000/Graded_Shuttle_Run_Performance_by_Playing.30.aspx), <http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/currenttoc.aspx>, DOI: [10.1519/JSC.0000000000000673](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000673). [COBISS.SI-ID [4640177](#)]

Ostale reference:

1. KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele.

2. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele.

3. ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Breathing frequency patterns during submaximal and maximal front crawl swim with and without a respiratory valve = Obrasci frekvencije disanja tijekom submaksimalnog plivanja kraulom s ventilom za disanje i brez njega. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2007, let. 39, št. 2, str. 165-170, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [3241905](#)], [SNIP]

4. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2124977](#)]

5. KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3881649](#)], [ICR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. 6.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. 7. ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Breathing frequency patterns during submaximal and maximal front crawl swim with and without a respiratory valve = Obrasci frekvencije disanja tijekom submaksimalnog plivanja kraulom s ventilom za disanje i brez njega. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2007, let. 39, št. 2, str. 165-170, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [3241905](#)], [SNIP]

7. KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2124977](#)]

[tip COBISS: 1.01 Izvirni znanstveni članek]

[uvrstitev revije v MBP (do 2013): SCIE, SSCI, Scopus, PSYCINFO, PUBMED, SPORTDISCUS]



# TENIS

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Tenis
<b>Course title:</b>	Tennis
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042864
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1078

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Aleš Filipčič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Ustrežno teniško znanje in vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.	Appropriate tennis knowledge and accomplished preparatory module (1CP).
--	---

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"><li>Tenis – analiza igre</li><li>Dejavniki poučevanja tenisa</li><li>Trener, stili vodenja in komunikacija z igralcem</li><li>Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj tenisa</li><li>Uvodne aktivnosti pri učenju tenisa in učenje tenisa skozi igro</li><li>Organizacijski model teniške šole</li><li>Etika in samo-razvoj teniškega igralca</li><li>Komunikacija pri treniranju tenisa</li><li>Organizacijski model teniškega kluba, šole...</li><li>Poslovni vidik trenerskega dela</li><li>Produkti v tenisu in trženje</li><li>Športna prehrana teniških igralcev</li><li>Poškodbe v tenisu in prva pomoč</li><li>Tenis gibalno oviranih</li><li>Uvod v teniško taktiko posameznikov in dvojic</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tennis – game analysis</li><li>Tennis coaching factors</li><li>Coach, leading styles and communication with players</li><li>Methodical approach, learning methods and procedures, tennis development</li><li>Introductory tennis learning activities and game based tennis learning</li><li>Organization model of tennis academy</li><li>Ethics and self-development of tennis players</li><li>Communication in tennis training</li><li>Organization model of tennis clubs, academies ...</li><li>Economic aspect of coaching work</li><li>Products in tennis and marketing</li><li>Sports nutrition of tennis players</li><li>Tennis injuries and first aid</li><li>Tennis of physically handicapped persons</li></ul>
---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj taktične odločitve</li> <li>• Igralne situacije pri igri posameznikov</li> <li>• Igralni stili, značilnosti in igralci</li> <li>• Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca</li> <li>• Taktično-tehnični trening in razvoj taktike v igri posameznikov</li> <li>• Taktika igre dvojic</li> <li>• Osnove teniških udarcev in gibanj</li> <li>• Analiza tehnike in razvoj udarcev</li> <li>• Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj</li> <li>• Psihološke sposobnosti in veščine v tenisu</li> <li>• Psihološki trening teniških igralcev</li> <li>• Priprava na tekmo, obnašanje med tekmo in analiza obnašanja</li> <li>• Široki gibalni razvoj tenisu</li> <li>• Kondicijski trening mladih teniških igralcev</li> <li>• Osnove treniranja in uspešnost v tenisu</li> <li>• Dolgoročni razvoj teniških igralcev</li> <li>• Načrtovanje treningov in tekmovanj</li> <li>• Individualni in skupinski trening z mladimi teniški igralci</li> <li>• Integralni pristop k teniškemu treningu</li> <li>• Nadzor učinkov treniranja v tenisu</li> <li>• Posebnosti dela z ženskimi naprednejšimi igralkami</li> <li>• Spremljanje mladih igralcev na tekmovanjih</li> <li>• Svetovanje igralcem med ekipno tekmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction to tennis tactics in singles and doubles</li> <li>• Development of tactical decision</li> <li>• Game situations in singles play</li> <li>• Game styles, characteristics and players</li> <li>• Game analysis and characteristics of tennis players</li> <li>• Tactical-technical training and tactics development in singles play</li> <li>• Tactics in doubles play</li> <li>• Basics of tennis strokes and movement patterns</li> <li>• Psychological abilities and skills in tennis</li> <li>• Match preparation, behaviour during matches and behaviour analysis</li> <li>• Wide range of motor development in tennis</li> <li>• Fitness training of youth tennis players</li> <li>• Basics of training and successfulness in tennis</li> <li>• Longterm development of tennis players</li> <li>• Planning of trainings and competitions</li> <li>• Individual and group training with youth tennis players</li> <li>• Integral approach to tennis training</li> <li>• Control over training effects in tennis</li> <li>• Specialties of working with advanced female players</li> <li>• Accompanying youth tennis players in competitions</li> <li>• Consulting players during team matches.</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2011). ITF Teniški priročnik. London: International Tennis Federation.</li> <li>2. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2015). Tehnični razvoj mladih teniških igralcev. London: International Tennis Federation.</li> <li>3. Filipčič A, T. Filipčič. (2003). Tenis–učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Filipčič A. (2000). Tenis–tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>5. Filipčič A. (2001). Tenis–treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>6. Filipčič A., Završki S., Čoh, M. (2007). Teniška motorika. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> </ol>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje značilnosti in zahtev tenisa</li> <li>• Sposobnost prilagajanja stilov vodenja in komunikacije v različnih situacijah, ki se pojavljajo pri poučevanju in treniranju tenisa</li> <li>• Delovanje v skladu z etičnimi pravili, trenerskim kodeksom ter drugimi dokumenti, ki določajo obnašanje trenerja</li> <li>• Sposobnost oblikovanja in trženja športnih (teniških) produktov (programov)</li> <li>• Sposobnost svetovanja in usmerjanja prehranjevalnih navad teniških igralcev</li> <li>• Sposobnost nudenja prve pomoči in svetovanje poškodovanim igralcem</li> <li>• Sposobnost oblikovanja novih znajnj, konceptov, strategij razvoja tenisa, igralcev in organizacij</li> <li>• Sposobnost prenosa znanj, veščin in izkušenj na sodelavce, mlajše trenerje</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding tennis characteristics and demands</li> <li>• Ability to adapt leading style and communication according to different situations that occur in tennis coaching and training</li> <li>• Working in compliance with ethical rules, coaching codex and other documents which define conduct of tennis coaches</li> <li>• Ability for creating and marketing sports (tennis) products (programmes)</li> <li>• Ability to consult and direct nutritional habits of tennis players</li> <li>• Ability to perform first aid and to consult injured players</li> <li>• Ability to create new knowledge, concepts, strategies for development of tennis, players and organizations</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost uporabe sodobnih tehnologij za spremljanje in nadzor učinkov treniranja</li> <li>• Sposobnost načrtovanja, organizacije in nadzora poučevanja in treniranja teniških igralcev in igralk različnih z različnimi cilji (taktični, tehnični, psihološki, kondicijski)</li> <li>• Sposobnost holistične analize teniškega igralca ter priprave dolgoročnih, srednjeročnih in kratkoročnih načrtov treningov in tekmovanj</li> <li>• Sposobnost vodenja in upravljanja teniškega kluba, centra ali šole</li> <li>• Poznavanje tekmovalnih sistemov, sposobnost organizacije tekmovanj ter vodenja posameznikov in ekip na tekmovanjih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to transfer knowledge, skills and experience on to colleagues and younger coaches</li> <li>• Ability of using modern technologies for monitoring and controlling training effects</li> <li>• Ability to plan, organize and control coaching and training of different male and female tennis players with different goals (tactical, technical, psychological, fitness)</li> <li>• Ability of holistic analysis of tennis players and preparation of longterm, midterm and shortterm training and competition plans</li> <li>• Ability to run and manage tennis club, centre or academy</li> <li>• Knowledge of competition systems, ability to organize competitions and to lead individuals and teams in competitions.</li> </ul>
--	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Obvladovanje teniških udarcev in gibanj; načrtovanje, organiziranje, izvajanje in nadzor postopkov poučevanja in treniranja različnih starostnih in kakovostnih skupin ter posameznikov z različnimi trenajznimi cilji; vodenje in upravljanje teniških organizacij; izvajanje podpornih aktivnosti (svetovanje, izvajanje kondicijskih treningov, organizacija dogodkov...).	Knowledge and understanding of tennis strokes and movement patterns; Planning, organizing, executing and controlling procedures of coaching and training different age and quality groups and individuals with different training goals; running and managing tennis organizations; conducting supporting activities (consulting, executing fitness trainings, organization of events ...).

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice, nastopi, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa, projektna naloga.	Tutorial, work in group, individual work, co-learning/teaching, active (reflexive) teaching, work shops, performances, hospitations, pedagogical practice, project work.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Ustni izpit	50,00 %	Oral examination
Seminarske naloge	10,00 %	Seminar work
Projektna naloga	10,00 %	Project work
Ocena učnih, organizacijskih in trenerskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	Assessment of learning, organizational and coaching abilities in strokes learning and development
Ocena igralnih in trenerskih sposobnosti pri individualnem in skupinskem treningu z različnimi cilji (teniški, psihološki, kondicijski, integralni)	20,00 %	Assessment of game and coaching abilities in individual and group training with different goals (tennis, psychological, fitness, integral)

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<p><b>FILIPČIČ, Aleš, PISK, Leon, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship between the results of selected motor tests and competitive successfulness in tennis for different age categories = Povezanost rezultata odabranih testova motoričkih sposobnosti i natjecateljske uspešnosti mladih tenisačica i tenisača različnih dobnih kategorija. <i>Kinesiology</i>, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 175-183, tabele. [COBISS.SI-ID 3978161], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do</b></p>

7. 3. 2016: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.33, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SSCI, IF=0,525.

FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Tjaša. Secular trends in body dimensions among young tennis players from 1992 to 2008 = Tendencias seculares en las dimensiones corporales entre tenistas jóvenes desde 1992 hasta 2008. *International Journal of Morphology*, ISSN 0717-9367, 2012, vol. 30, no. 4, str. 1558-1568, graf. prikazi.

<http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v30n4/art47.pdf>. [COBISS.SI-ID 2377939], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SCI, IF=0,234.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, REID, Machar, CRESPO, Miguel, ŠARABON, Nejc. Tournament structure and success of players based on location in men`s professional tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], june 2013, vol. 12, issue 2, str. 354-361, tabele, graf. prikazi. <http://www.jssm.org/vol12/n2/18/v12n2-18text.php>, <http://www.jssm.org/content.php>. [COBISS.SI-ID 4358065], [JCR, SNIP, WoS do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SCI, IF=0,898.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc. Classification of top male tennis players. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2014, vol. 13, no. 1 (part 2, spec. ed.), str. 36-42, ilustr., tabele.

[http://www.iacss.org/fileadmin/user\\_upload/IJCSS\\_Abstracts/Vol13\\_2014\\_Ed1/IJCSS-Volume13\\_2014\\_Edition1\\_Abstract\\_Filipic.pdf](http://www.iacss.org/fileadmin/user_upload/IJCSS_Abstracts/Vol13_2014_Ed1/IJCSS-Volume13_2014_Edition1_Abstract_Filipic.pdf), <http://www.iacss.org/index.php?id=48>. [COBISS.SI-ID 1536604612], [SNIP, Scopus do 26. 11. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša, LESKOŠEK, Bojan. Differences in physical fitness among young tennis players in between 1992 and 2008. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, no. 1, str. 131-143, ilustr., tabele.

<http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/93/1096>. [COBISS.SI-ID 10547785], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Tjaša, FILIPČIČ, Aleš. Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 67-75, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3645617], [JCR, SNIP, WoS do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00, normirano št. čistih citatov (NC): 14, Scopus do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3]. Baza SPORT discus.

[KONDRIČ, Miran \(urednik\), FILIPČIČ, Aleš \(urednik\). Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia. Toronto: Sport books publisher, cop. 2009. XIII, 239 str., ilustr., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-0-920905-99-9. \[COBISS.SI-ID 3577777\]](#)

PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Aleš. Prediction of the successfulness of tennis players with machine learning methods. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], jun. 2010, vol. 42, iss. 1, str. 98-106, tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1832147], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 11, Scopus do 7. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 2]. Baza: SSCI, IF=0,525.

MUNIVRANA, Goran, FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship of speed, agility, neuromuscular power, and selected anthropometrical variables and performance results of male and female junior tennis players. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, suppl.

1, str. 109-116, tabele.<http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/1343/1196>. [COBISS.SI-ID 4716465], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

# TENIS

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Tenis
<b>Course title:</b>	Tennis
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076626
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1078

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Aleš Filipčič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	<b>Prerequisites:</b> Entry into the 3rd year of the program Sports Training.
---	--

### Vsebina:

- Tenis – analiza igre
- Dejavniki poučevanja tenisa
- Trener, stili vodenja in komunikacija z igralcem
- Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj tenisa
- Uvodne aktivnosti pri učenju tenisa in učenje tenisa skozi igro
- Organizacijski model teniške šole
- Etika in samo-razvoj teniškega igralca
- Komunikacija pri treniranju tenisa
- Organizacijski model teniškega kluba, šole...
- Poslovni vidik trenerskega dela
- Produkti v tenisu in trženje
- Športna prehrana teniških igralcev
- Poškodbe v tenisu in prva pomoč
- Tenis gibalno oviranih
- Uvod v teniško taktiko posameznikov in dvojic

### Content (Syllabus outline):

- Tennis – game analysis
- Tennis coaching factors
- Coach, leading styles and communication with players
- Methodical approach, learning methods and procedures, tennis development
- Introductory tennis learning activities and game based tennis learning
- Organization model of tennis academy
- Ethics and self-development of tennis players
- Communication in tennis training
- Organization model of tennis clubs, academies ...
- Economic aspect of coaching work
- Products in tennis and marketing
- Sports nutrition of tennis players
- Tennis injuries and first aid
- Tennis of physically handicapped persons

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj taktične odločitve</li> <li>• Igralne situacije pri igri posameznikov</li> <li>• Igralni stili, značilnosti in igralci</li> <li>• Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca</li> <li>• Taktično-tehnični trening in razvoj taktike v igri posameznikov</li> <li>• Taktika igre dvojic</li> <li>• Osnove teniških udarcev in gibanj</li> <li>• Analiza tehnike in razvoj udarcev</li> <li>• Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj</li> <li>• Psihološke sposobnosti in veščine v tenisu</li> <li>• Psihološki trening teniških igralcev</li> <li>• Priprava na tekmo, obnašanje med tekmo in analiza obnašanja</li> <li>• Široki gibalni razvoj tenisu</li> <li>• Kondicijski trening mladih teniških igralcev</li> <li>• Osnove treniranja in uspešnost v tenisu</li> <li>• Dolgoročni razvoj teniških igralcev</li> <li>• Načrtovanje treningov in tekmovanj</li> <li>• Individualni in skupinski trening z mladimi teniški igralci</li> <li>• Integralni pristop k teniškemu treningu</li> <li>• Nadzor učinkov treniranja v tenisu</li> <li>• Posebnosti dela z ženskimi naprednejšimi igralkami</li> <li>• Spremljanje mladih igralcev na tekmovanjih</li> <li>• Svetovanje igralcem med ekipno tekmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction to tennis tactics in singles and doubles</li> <li>• Development of tactical decision</li> <li>• Game situations in singles play</li> <li>• Game styles, characteristics and players</li> <li>• Game analysis and characteristics of tennis players</li> <li>• Tactical-technical training and tactics development in singles play</li> <li>• Tactics in doubles play</li> <li>• Basics of tennis strokes and movement patterns</li> <li>• Psychological abilities and skills in tennis</li> <li>• Match preparation, behaviour during matches and behaviour analysis</li> <li>• Wide range of motor development in tennis</li> <li>• Fitness training of youth tennis players</li> <li>• Basics of training and successfulness in tennis</li> <li>• Longterm development of tennis players</li> <li>• Planning of trainings and competitions</li> <li>• Individual and group training with youth tennis players</li> <li>• Integral approach to tennis training</li> <li>• Control over training effects in tennis</li> <li>• Specialties of working with advanced female players</li> <li>• Accompanying youth tennis players in competitions</li> </ul> <p>Consulting players during team matches.</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2011). ITF Teniški priročnik. London: International Tennis Federation.</li> <li>2. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2015). Tehnični razvoj mladih teniških igralcev. London: International Tennis Federation.</li> <li>3. Filipčič A, T. Filipčič. (2003). Tenis–učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Filipčič A. (2000). Tenis–tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>5. Filipčič A. (2001). Tenis–treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filipčič A., Završki S., Čoh, M. (2007). Teniška motorika. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje značilnosti in zahtev tenisa</li> <li>• Sposobnost prilagajanja stilov vodenja in komunikacije v različnih situacijah, ki se pojavljajo pri poučevanju in treniranju tenisa</li> <li>• Delovanje v skladu z etičnimi pravili, trenerskim kodeksom ter drugimi dokumenti, ki določajo obnašanje trenerja</li> <li>• Sposobnost oblikovanja in trženja športnih (teniških) produktov (programov)</li> <li>• Sposobnost svetovanja in usmerjanja prehranjevalnih navad teniških igralcev</li> <li>• Sposobnost nudenja prve pomoči in svetovanje poškodovanim igralcem</li> <li>• Sposobnost oblikovanja novih znajnj, konceptov, strategij razvoja tenisa, igralcev in organizacij</li> <li>• Sposobnost prenosa znanj, veščin in izkušenj na sodelavce, mlajše trenerje</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding tennis characteristics and demands</li> <li>• Ability to adapt leading style and communication according to different situations that occur in tennis coaching and training</li> <li>• Working in compliance with ethical rules, coaching codex and other documents which define conduct of tennis coaches</li> <li>• Ability for creating and marketing sports (tennis) products (programmes)</li> <li>• Ability to consult and direct nutritional habits of tennis players</li> <li>• Ability to perform first aid and to consult injured players</li> <li>• Ability to create new knowledge, concepts, strategies for development of tennis, players and organizations</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost uporabe sodobnih tehnologij za spremljanje in nadzor učinkov treniranja</li> <li>• Sposobnost načrtovanja, organizacije in nadzora poučevanja in treniranja teniških igralcev in igralk različnih z različnimi cilji (taktični, tehnični, psihološki, kondicijski)</li> <li>• Sposobnost holistične analize teniškega igralca ter priprave dolgoročnih, srednjeročnih in kratkoročnih načrtov treningov in tekmovanj</li> <li>• Sposobnost vodenja in upravljanja teniškega kluba, centra ali šole</li> <li>• Poznavanje tekmovalnih sistemov, sposobnost organizacije tekmovanj ter vodenja posameznikov in ekip na tekmovanjih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to transfer knowledge, skills and experience on to colleagues and younger coaches</li> <li>• Ability of using modern technologies for monitoring and controlling training effects</li> <li>• Ability to plan, organize and control coaching and training of different male and female tennis players with different goals (tactical, technical, psychological, fitness)</li> <li>• Ability of holistic analysis of tennis players and preparation of longterm, midterm and shortterm training and competition plans</li> <li>• Ability to run and manage tennis club, centre or academy</li> <li>• Knowledge of competition systems, ability to organize competitions and to lead individuals and teams in competitions.</li> </ul>
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Obvladovanje teniških udarcev in gibanj; načrtovanje, organiziranje, izvajanje in nadzor postopkov poučevanja in treniranja različnih starostnih in kakovostnih skupin ter posameznikov z različnimi trenajznimi cilji; vodenje in upravljanje teniških organizacij; izvajanje podpornih aktivnosti (svetovanje, izvajanje kondicijskih treningov, organizacija dogodkov...).	Knowledge and understanding of tennis strokes and movement patterns; Planning, organizing, executing and controlling procedures of coaching and training different age and quality groups and individuals with different training goals; running and managing tennis organizations; conducting supporting activities (consulting, executing fitness trainings, organization of events ...).

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice, nastopi, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa, projektna naloga.	Tutorial, work in group, individual work, co-learning/teaching, active (reflexive) teaching, work shops, performances, hospitations, pedagogical practice, project work.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
ustni izpit	50,00 %	Oral examination
seminarske naloge	10,00 %	Seminar work
projektna naloga	10,00 %	Project work
ocena učnih, organizacijskih in trenerskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	Assessment of learning, organizational and coaching abilities in strokes learning and development
Ocena igralnih in trenerskih sposobnosti pri individualenam in skupinskem treningu z različnimi cilji (teniški, psihološki, kondicijski, integralni)	20,00 %	Assessment of game and coaching abilities in individual and group training with different goals (tennis, psychological, fitness, integral)

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
FILIPČIČ, Aleš, PISK, Leon, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship between the results of selected motor tests and competitive successfulness in tennis for different age categories = Povezanost rezultata odabranih testova motoričkih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti mladih tenisačica i tenisača različitih dobnih kategorija. <i>Kinesiology</i> , ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 175-183, tabele. [COBISS.SI-ID 3978161], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do 7. 3. 2016: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.33, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SSCI, IF=0,525.

FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Tjaša. Secular trends in body dimensions among young tennis players from 1992 to 2008 = Tendencias seculares en las dimensiones corporales entre tenistas jóvenes desde 1992 hasta 2008. *International Journal of Morphology*, ISSN 0717-9367, 2012, vol. 30, no. 4, str. 1558-1568, graf. prikazi. <http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v30n4/art47.pdf>. [COBISS.SI-ID 2377939], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SCI, IF=0,234.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, REID, Machar, CRESPO, Miguel, ŠARABON, Nejc. Tournament structure and success of players based on location in men`s professional tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], june 2013, vol. 12, issue 2, str. 354-361, tabele, graf.

prikazi.<http://www.jssm.org/vol12/n2/18/v12n2-18text.php>, <http://www.jssm.org/content.php>.

[COBISS.SI-ID 4358065], [JCR, SNIP, WoS do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SCI, IF=0,898.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc. Classification of top male tennis players. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2014, vol. 13, no. 1 (part 2, spec. ed.), str. 36-42, ilustr., tabele. [http://www.iacss.org/fileadmin/user\\_upload/IJCSS\\_Abstracts/Vol13\\_2014\\_Ed1/IJCSS-](http://www.iacss.org/fileadmin/user_upload/IJCSS_Abstracts/Vol13_2014_Ed1/IJCSS-Volume13_2014_Edition1_Abstract_Filipic.pdf)

[Volume13\\_2014\\_Edition1\\_Abstract\\_Filipic.pdf](http://www.iacss.org/index.php?id=48), <http://www.iacss.org/index.php?id=48>. [COBISS.SI-ID 1536604612], [SNIP, Scopus do 26. 11. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša, LESKOŠEK, Bojan. Differences in physical fitness among young tennis players in between 1992 and 2008. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, no. 1, str. 131-143, ilustr., tabele. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/93/1096>. [COBISS.SI-ID 10547785], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Tjaša, FILIPČIČ, Aleš. Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces.

*Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 67-75, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3645617], [JCR, SNIP, WoS do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00, normirano št. čistih citatov (NC): 14, Scopus do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3]. Baza SPORT discus.

KONDRIČ, Miran (urednik), FILIPČIČ, Aleš (urednik). Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia. Toronto: Sport books publisher, cop. 2009. XIII, 239 str., ilustr., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-0-920905-99-9. [COBISS.SI-ID 3577777]

PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Aleš. Prediction of the successfulness of tennis players with machine learning methods. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], jun. 2010, vol. 42, iss. 1, str. 98-106, tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1832147], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 11, Scopus do 7. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 2]. Baza: SSCI, IF=0,525.

MUNIVRANA, Goran, FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship of speed, agility, neuromuscular power, and selected anthropometrical variables and performance results of male and female junior tennis players. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, suppl. 1, str. 109-116,

tabele.<http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/1343/1196>. [COBISS.SI-ID 4716465], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.



# TENIS

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Tenis
<b>Course title:</b>	Tennis
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0076627
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1078

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Aleš Filipčič

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	<b>Prerequisites:</b> Entry into the 2nd year of the program Sports Training
---	---

### Vsebina:

- Tenis – analiza igre
- Dejavniki poučevanja tenisa
- Trener, stili vodenja in komunikacija z igralcem
- Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj tenisa
- Uvodne aktivnosti pri učenju tenisa in učenje tenisa skozi igro
- Organizacijski model teniške šole
- Etika in samo-razvoj teniškega igralca
- Komunikacija pri treniranju tenisa
- Organizacijski model teniškega kluba, šole...
- Poslovni vidik trenerskega dela
- Produkti v tenisu in trženje
- Športna prehrana teniških igralcev
- Poškodbe v tenisu in prva pomoč
- Tenis gibalno oviranih
- Uvod v teniško taktiko posameznikov in dvojic

### Content (Syllabus outline):

- Tennis – game analysis
- Tennis coaching factors
- Coach, leading styles and communication with players
- Methodical approach, learning methods and procedures, tennis development
- Introductory tennis learning activities and game based tennis learning
- Organization model of tennis academy
- Ethics and self-development of tennis players
- Communication in tennis training
- Organization model of tennis clubs, academies ...
- Economic aspect of coaching work
- Products in tennis and marketing
- Sports nutrition of tennis players
- Tennis injuries and first aid

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj taktične odločitve</li> <li>• Igralne situacije pri igri posameznikov</li> <li>• Igralni stili, značilnosti in igralci</li> <li>• Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca</li> <li>• Taktično-tehnični trening in razvoj taktike v igri posameznikov</li> <li>• Taktika igre dvojic</li> <li>• Osnove teniških udarcev in gibanj</li> <li>• Analiza tehnike in razvoj udarcev</li> <li>• Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj</li> <li>• Psihološke sposobnosti in veščine v tenisu</li> <li>• Psihološki trening teniških igralcev</li> <li>• Priprava na tekmo, obnašanje med tekmo in analiza obnašanja</li> <li>• Široki gibalni razvoj tenisu</li> <li>• Kondicijski trening mladih teniških igralcev</li> <li>• Osnove treniranja in uspešnost v tenisu</li> <li>• Dolgoročni razvoj teniških igralcev</li> <li>• Načrtovanje treningov in tekmovanj</li> <li>• Individualni in skupinski trening z mladimi teniški igralci</li> <li>• Integralni pristop k teniškemu treningu</li> <li>• Nadzor učinkov treniranja v tenisu</li> <li>• Posebnosti dela z ženskimi naprednejšimi igralkami</li> <li>• Spremljanje mladih igralcev na tekmovanjih</li> <li>• Svetovanje igralcem med ekipno tekmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis of physically handicapped persons</li> <li>• Introduction to tennis tactics in singles and doubles</li> <li>• Development of tactical decision</li> <li>• Game situations in singles play</li> <li>• Game styles, characteristics and players</li> <li>• Game analysis and characteristics of tennis players</li> <li>• Tactical-technical training and tactics development in singles play</li> <li>• Tactics in doubles play</li> <li>• Basics of tennis strokes and movement patterns</li> <li>• Psychological abilities and skills in tennis</li> <li>• Match preparation, behaviour during matches and behaviour analysis</li> <li>• Wide range of motor development in tennis</li> <li>• Fitness training of youth tennis players</li> <li>• Basics of training and successfulness in tennis</li> <li>• Longterm development of tennis players</li> <li>• Planning of trainings and competitions</li> <li>• Individual and group training with youth tennis players</li> <li>• Integral approach to tennis training</li> <li>• Control over training effects in tennis</li> <li>• Specialties of working with advanced female players</li> <li>• Accompanying youth tennis players in competitions</li> <li>• Consulting players during team matches.</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2011). ITF Teniški priročnik. London: International Tennis Federation.
2. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2015). Tehnični razvoj mladih teniških igralcev. London: International Tennis Federation.
3. Filipčič A, T. Filipčič. (2003). Teniški učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič A. (2000). Teniški tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič A. (2001). Teniški treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič A., Završki S., Čoh, M. (2007). Teniški motorika. Ljubljana: Fakulteta za šport.

### Cilji in kompetence:

- Poznavanje značilnosti in zahtev tenisa
- Sposobnost prilagajanja stilov vodenja in komunikacije v različnih situacijah, ki se pojavljajo pri poučevanju in treniranju tenisa
- Delovanje v skladu z etičnimi pravili, trenerskim kodeksom ter drugimi dokumenti, ki določajo obnašanje trenerja
- Sposobnost oblikovanja in trženja športnih (teniških) produktov (programov)
- Sposobnost svetovanja in usmerjanja prehranjevalnih navad teniških igralcev
- Sposobnost nudenja prve pomoči in svetovanje poškodovanim igralcem
- Sposobnost oblikovanja novih znanih, konceptov, strategij razvoja tenisa, igralcev in organizacij
- Sposobnost prenosa znanj, veščin in izkušenj na sodelavce, mlajše trenerje

### Objectives and competences:

- Understanding tennis characteristics and demands
- Ability to adapt leading style and communication according to different situations that occur in tennis coaching and training
- Working in compliance with ethical rules, coaching codex and other documents which define conduct of tennis coaches
- Ability for creating and marketing sports (tennis) products (programmes)
- Ability to consult and direct nutritional habits of tennis players
- Ability to perform first aid and to consult injured players
- Ability to create new knowledge, concepts, strategies for development of tennis, players and organizations

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost uporabe sodobnih tehnologij za spremljanje in nadzor učinkov treniranja</li> <li>• Sposobnost načrtovanja, organizacije in nadzora poučevanja in treniranja teniških igralcev in igralcev različnih z različnimi cilji (taktični, tehnični, psihološki, kondicijski)</li> <li>• Sposobnost holistične analize teniškega igralca ter priprave dolgoročnih, srednjeročnih in kratkoročnih načrtov treningov in tekmovanj</li> <li>• Sposobnost vodenja in upravljanja teniškega kluba, centra ali šole</li> <li>• Poznavanje tekmovalnih sistemov, sposobnost organizacije tekmovanj ter vodenja posameznikov in ekip na tekmovanjih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to transfer knowledge, skills and experience on to colleagues and younger coaches</li> <li>• Ability of using modern technologies for monitoring and controlling training effects</li> <li>• Ability to plan, organize and control coaching and training of different male and female tennis players with different goals (tactical, technical, psychological, fitness)</li> <li>• Ability of holistic analysis of tennis players and preparation of longterm, midterm and shortterm training and competition plans</li> <li>• Ability to run and manage tennis club, centre or academy</li> <li>• Knowledge of competition systems, ability to organize competitions and to lead individuals and teams in competitions.</li> </ul>
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Obvladovanje teniških udarcev in gibanj; načrtovanje, organiziranje, izvajanje in nadzor postopkov poučevanja in treniranja različnih starostnih in kakovostnih skupin ter posameznikov z različnimi trenajznimi cilji; vodenje in upravljanje teniških organizacij; izvajanje podpornih aktivnosti (svetovanje, izvajanje kondicijskih treningov, organizacija dogodkov...).	Knowledge and understanding of tennis strokes and movement patterns; Planning, organizing, executing and controlling procedures of coaching and training different age and quality groups and individuals with different training goals; running and managing tennis organizations; conducting supporting activities (consulting, executing fitness trainings, organization of events ...).

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice, nastopi, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa, projektna naloga.	Tutorial, work in group, individual work, co-learning/teaching, active (reflexive) teaching, work shops, performances, hospitations, pedagogical practice, project work.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Ustni izpit	50,00 %	Oral examination
Seminarske naloge	10,00 %	Seminar work
Projektna naloga	10,00 %	Project work
Ocena učnih, organizacijskih in trenerskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	Assessment of learning, organizational and coaching abilities in strokes learning and development
Ocena igralnih in trenerskih sposobnosti pri individualnem in skupinskem treningu z različnimi cilji (teniški, psihološki, kondicijski, integralni)	20,00 %	Assessment of game and coaching abilities in individual and group training with different goals (tennis, psychological, fitness, integral)

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
FILIPČIČ, Aleš, PISK, Leon, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship between the results of selected motor tests and competitive successfulness in tennis for different age categories = Povezanost rezultata odabranih testova motoričkih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti mladih tenisačica i tenisača različitih dobnih kategorija. <i>Kinesiology</i> , ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 175-183, tabele. [COBISS.SI-ID 3978161], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do 7. 3. 2016: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.33, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SSCI, IF=0,525. FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Tjaša. Secular trends in body dimensions among young tennis players from 1992 to 2008 = Tendencias seculares en las dimensiones corporales entre

tenistas jóvenes desde 1992 hasta 2008. *International Journal of Morphology*, ISSN 0717-9367, 2012, vol. 30, no. 4, str. 1558-1568, graf. prikazi. <http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v30n4/art47.pdf>. [COBISS.SI-ID 2377939], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SCI, IF=0,234.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, REID, Machar, CRESPO, Miguel, ŠARABON, Nejc. Tournament structure and success of players based on location in men`s professional tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], june 2013, vol. 12, issue 2, str. 354-361, tabele, graf.

prikazi.<http://www.jssm.org/vol12/n2/18/v12n2-18text.php>, <http://www.jssm.org/content.php>.

[COBISS.SI-ID 4358065], [JCR, SNIP, WoS do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SCI, IF=0,898.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc. Classification of top male tennis players. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2014, vol. 13, no. 1 (part 2, spec. ed.), str. 36-42, ilustr., tabele.

[http://www.iacss.org/fileadmin/user\\_upload/IJCSS\\_Abstracts/Vol13\\_2014\\_Ed1/IJCSS-](http://www.iacss.org/fileadmin/user_upload/IJCSS_Abstracts/Vol13_2014_Ed1/IJCSS-Volume13_2014_Edition1_Abstract_Filipcic.pdf)

[Volume13\\_2014\\_Edition1\\_Abstract\\_Filipcic.pdf](http://www.iacss.org/index.php?id=48), <http://www.iacss.org/index.php?id=48>. [COBISS.SI-ID 1536604612], [SNIP, Scopus do 26. 11. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša, LESKOŠEK, Bojan. Differences in physical fitness among young tennis players in between 1992 and 2008. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, no. 1, str. 131-143, ilustr., tabele. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/93/1096>. [COBISS.SI-ID 10547785], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Tjaša, FILIPČIČ, Aleš. Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces.

*Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 67-75, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3645617], [JCR, SNIP, WoS do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00, normirano št. čistih citatov (NC): 14, Scopus do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3]. Baza SPORT discus.

[KONDRIČ, Miran \(urednik\), FILIPČIČ, Aleš \(urednik\). Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia. Toronto: Sport books publisher, cop. 2009. XIII, 239 str., ilustr., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-0-920905-99-9. \[COBISS.SI-ID 3577777\]](#)

PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Aleš. Prediction of the successfulness of tennis players with machine learning methods. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], jun. 2010, vol. 42, iss. 1, str. 98-106, tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1832147], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 11, Scopus do 7. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 2]. Baza: SSCI, IF=0,525.

MUNIVRANA, Goran, FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship of speed, agility, neuromuscular power, and selected anthropometrical variables and performance results of male and female junior tennis players. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, suppl. 1, str. 109-116,

tabele.<http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/1343/1196>. [COBISS.SI-ID 4716465], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

# TRIATLON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Triatlon
<b>Course title:</b>	Triathlon
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042859
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1073

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Samo Rauter, prof. dr. Branko Škof

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 1. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje

**Prerequisites:**

Enrollment in the first year the study program "Sports Training"

**Vsebina:**

- **1. SKLOP : TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU (4KT)**
- Klasifikacijska struktura posameznih disciplin v kolesarstvu na osnovi fizioloških, tehničnih in taktičnih zahtev
- Definiranje obremenitev in metod pri treningu kolesarjev in triatloncev
- Metodično didaktični postopki pri treniranju vzdržljivostnih disciplin
- Različne oblike treninga za razvoj posameznih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost na tekmovanjih (vzdržljivost, moč, hitrostna moč in hitrost, ter druge sposobnosti)
- Antropološka analiza sposobnosti in telesnih značilnosti pomembnih za uspešnost v posameznih kolesarskih disciplinah in triatlonu

**Content (Syllabus outline):**

**PART 1: GENERAL AND SPECIFIC TRAINING METHODS FOR CYCLING PART IN TRIATHLON**

- Rules and distribution of disciplines in cycling on the basis of technical and tactical requirements
- Definition of training loads and methods in cycling training
- Methodical/didactic principles of training in different cycling disciplines
- Specific training methods for the development of different motor abilities that are important for performance in cycling part of triathlon competitions (endurance, strength, speed, and other competences)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnične in taktične prvine v kolesarskega dela v triatlonu v povezavi s tekmovalno uspešnostjo</li> <li>• Vloga trenerja (načrtovanje, izvedba in spremljanje treninga na kolesu)</li> <li>• Pomen in značilnosti sodobne kolesarske opreme in vpliv tehnologije na rezultate</li> <li>• Pravilna nastavitve položaja na kolesu</li> <li>• Aerodinamika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance of anthropological and physiological characteristics of athletes for performance in different cycling disciplines and triathlon</li> <li>• An overview of important technical skills for cycling part of triathlon</li> <li>• The role of coach (planning, performing and monitoring of training of cycling part in triathlon)</li> <li>• The technology and cycling equipment</li> <li>• Bike fitting</li> <li>• Aerodynamics</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Modul: Teki na srednje in dolge proge

##### 1. OBVEZNA IN PRIPOROČLJIVA LITERATURA

#### FIZIOLOŠKE IN BIOKEMIJSKE OSNOVE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE:

1. Noakes T.: LORE OF RUNNING (2003). Human Kinetics;
2. Maughan, R.; Gleeson, M. & Greenhaff, P.L. (2002). BIOCHEMISTRY OF EXERCISE & TRAINING. Oxford medical publications
3. Wilmore J. H. & Costill, D.L. (2005). PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE. Human Kinetics
4. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.
5. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). London: John Wiley & Sons

#### TEHNIKA TEKA

1. Cavanagh P.: BIOMECHANICS OF DISTANCE RUNNING (1990). Human Kinetic; Poglavlje: Muscle activity in running. Str.: 165 – 179; Poglavlje: Relationship between distance running biomechanics and running economy. Str.: 271 – 297
2. ŠKOF, Branko, ŠTUHEC, Stanko. Kinematic analysis of Jolanda Ceplak's running technique. *New stud. athl.*, 2004, letn. 19, št. 1, str. 23-31, ilustr., tabele, graf. prikazi.
3. ŠKOF, Branko. KINEMATIČNO-DINAMIČNI IN ANATOMSKO-FIZIOLOŠKI MODEL TEKA. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 145-164, graf. prikazi.
4. DOLENEC, Aleš, ŠKOF, Branko. SPREMENBE V VZORCU EMG SIGNALA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 165-175, graf. prikazi.
5. ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš. SPREMENBE DINAMIČNIH PARAMETROV TEKALNEGA KORAKA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 176-190, graf. prikazi.
6. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science. Poglavlja: Anatomical and Anthropometric Fundamentals of Endurance str.: 35 – 45

#### METODIKA TRENIRANJA TEKOV NA SREDNJE IN DOLGE PROGE

1. Martin D.E., N.P. Coe. BETTER TRAINING FOR DISTANCE RUNNERS (1997). Human Kinetics  
Poglavlje: A Unified strategy for training distance runners. Str.: 115 – 167  
Poglavlje: Comprehensive conditioning for runners. Str.: 173 - 208
1. ŠKOF, Branko. METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI : (aplikacija na trening trčanja na srednje i duge staze). V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). Međuraodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 246-255, ilustr.
2. ŠKOF, Branko, UŠAJ, Anton, UŠENIČNIK, Maja. Monitoring of the training process in middle distance runs. Pračenje procesa treninga u trkača na srednje pruge. *Kineziologija*, 1996, let. 28, št. 2, str. 46-51
3. Mujika, I. (2009). [Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.](#)
4. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). John Wiley & Sons ; Poglavlje: Theory into Practice. Str.:177 – 198
5. Noakes T.: LORE OF RUNNING (1991). Human Kinetics; Poglavlje: Theory and Practice of Training. Str.: 169 – 215
6. Janssen, P. (2001). LACTAT TRESHOLD TRAINING. Human Kinetics
7. Podgoršek, J. (2004). Analiza tekmovalne kariere tekača na 3000 m zapreke. Diplomski naloga
8. Kaluža T. (2016).Diplomski naloga

## TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU

1. Cheung, S. in Zabala, M. (2017). *Cycling Science: Champaign (IL): Human Kinetics*
2. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). *The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2*, 35(4), 313–337.
3. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). *The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1*, 35(4), 285–312.
4. Friel, J. (2009). *The Cyclist's Training Bible*. Boulder, Colorado: Velopress
5. Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
6. Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidiki*. Kranj: izdano v samozaložbi.

### TRIATLON

1. Friel J., Vance J., (2013). TRIATHLON SCIENCE. Human Kinetics.
2. Friel J., (2015). THE TRIATHLETE'S TRAINING BIBLE. Velopress
3. Bernhardt, G. 2004. Triathlon training basics. Boulder. Velopress.

### članki:

1. Trends in Triathlon Performance: Effects of Sex and Age. Lepers R, Knechtle B, Stapley PJ. Sports Med. 2013 Sep; 43(9):851-63.
2. Specific aspects of contemporary triathlon: implications for physiological analysis and performance. Bentley DJ, Millet GP, Vleck VE, McNaughton LR. Sports Med. 2002; 32(6):345-59.
3. Physical and physiological factors associated with success in the triathlon. Sleivert GG, Rowlands DS. Sports Med. 1996 Jul; 22(1):8-18.
4. Physiological attributes of triathletes. J Sci Med Sport. 2010 May;13(3):340-7.
5. Physiological characteristics of elite short- and long-distance triathletes. Eur J Appl Physiol. 2003 Jan;88(4-5):427-30.
6. Swimming intensity during triathlon: a review of current research and strategies to enhance race performance. J Sports Sci. 2009 Aug;27(10):1079-85.

### Cilji in kompetence:

#### Cilji:

- Študenti spoznajo širši kontekst in umestitev triatlona v športu in družbi (zgodovinski okvir, družbeni pomen, itd.)
- Študenti spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike plavanja, cestnega kolesarjenja in teka.
- Spoznajo tekmovalna pravila v posamznih disciplinah in specifična tekmovalna pravila v triatlonu
- Študenti se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe teka, plavanja in kolesarjenja
- Poznajo metode za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu.
- Študenti se spoznajo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih
- Spoznanjo osnovne principe prehrane v vzdržljivostnih disciplinah
- Spoznajo preobremenitvene poškodbe v teku, plavanju in kolesarjenju in osnovne postopke preventive ter ukrepanja pri poškodbah

#### Predmetno-specifične kompetence:

Metodične in didaktične kompetence za učenje in izpopolnjevanje tehnike vseh treh disciplin triatlona in specifičnih postopkov v triatlonu.

Metodične in didaktične kompetence za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešen

### Objectives and competences:

#### Objectives:

- Students learn about the wider context of triathlon in sports and society (historical context, social meaning, etc.)
- Students learn the main technical and tactical cycling, running and swimming skills
- Students get acquainted with rules in all three disciplines of triathlon and specific triathlon rules
- Students get acquainted with the necessary equipment and technology of all three disciplines in triathlon
- They understand methods for the development of motor abilities that are important for triathlon performance
- Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports  
Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines
- Students in different situations before, during, and after the cycling competition
- Students get acquainted with common injuries by swimming, running and cycling, and also learn about the basic prevention and how to react by injuries

#### Topic-specific competences:

Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of triathlon.

<p>tekmovalni nastop in znanja za izbiro ustreznih taktičnih tekmovalnih načrtov.  Poznajo specifičnost dela z mladimi športniki v vzdržljivostnih športih  Znajo načrtovati in voditi proces športne vadbe tekačev, kolesarjev, plavalcev in seveda triatloncev različnih starostnih kategorij in ravni uspešnosti.  So usposobljeni za pripravo in izvedbo triatlonskih tekmovanj.</p>	<p>Methodical and didactical competences for the development of different motor abilities that are important for optimal performance in triathlon.  They get acquainted with specific principles of working with young athletes in endurance disciplines.  Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender  They know how to organize and prepare triathlon competitions</p>
--	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje:  Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja, plavanja in teka.  Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti razvoja tehnike kolesarjenja, teka in plavanja in fiziološke podlage napora v triatlonu.  Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu  Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:  Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of running, cycling and swimming.  Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling, running and swimming and the physiological demands in cycling.  Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal triathlon performance.  Students know and understand the competition rules of triathlon.</p>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, hospitacije, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, theoretical and practical seminars, hospitations, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.</p>
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<p>Pisni izpit, ustno izpraševanje, seminarske teoretične in praktične naloge, projekt)  <b>OBVEZNOSTI ŠTUDENTA</b> 1.Opravljen pedagoške obveznosti 1., 2. in 3. sklopa (prisotnost vsaj 80 %) 2. Opravljen seminarske naloge (pri vsakem vsebinskem sklopu ena + letni program vadbe) 3. Opravljen teoretičen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. TM treniranja v kolesarjenju b. TM treniranja v tekih in plavanju c. TM treniranja v triatlonu 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev, tekačev, plavalcev (eno letno spremljanje) in triatloncev; 3 letno permanentno delovanje • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, tekačev, plavalcev (po 3 dni na vsakih) in triatloncev (2 krat po 5 dni) • Opravljena</p>		<p>STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describe in part 1, 2, 3. (presence of at least 80%) 2. A completed seminar work assigned to all parts of the study program + A yearly training program 3.. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods for cycling part in triathlon b. General and specific training methods for swimming and running part of triathlon c. Specific methods of training in triathlon 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in specific triathlon sport diagnostics, • Participation and cooperation with triathlon clubs in triathlon training camps or triathlon competitions • Practice: Experience of working in a cycling club. Two year practice (150 hours). (certified and signed diary by the mentor)</p>



praksa: 2- letna permanentna praksa (150 ur) v triatlonskem klubu (potrjen n podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		
---	--	--

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

##### Prof. dr. Branko Škof

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1993
- redni profesor, Univerza v Ljubljani, 2007-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2012-
- avtor/soavtor preko 400 bibliografskih zapisov (od tega 65 znanstvenih prispevkov in 5 univerzitetnih učbenikov ali znanstvenih monografij)
- nacionalni trener za teke na srednje in dolge proge pri AZS od 1995 do 2006
- trener številnih tekačev, ki so za reprezentanco Jugoslavije in Slovenije nastopali na velikih mednarodnih tekmovanjih
- strokovni vodja programa rekreativnega teka v Sloveniji pod okriljem časopisne hiše Delo – Polet (od 2003 do 2012)

##### Izbrana bibliografija:

1. ŠKOF, Branko. Koncepti in pojavne oblike športa mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 60-68.
2. ŠKOF, Branko. Tekmovalni šport mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 70-127.
3. ŠKOF, Branko. Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 344-375.
4. ŠKOF, Branko. Vadba vzdržljivosti. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 602-657.
5. ŠKOF, Branko. Telesna vadba v luči vrhunskih dosežkov. V: KNAP, Bojan (ur.), HORVAT, Matija (ur.). *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Zgornja Kungota: Društvo Forabel. 2014, str. 129-155.
6. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206.
7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, 2013, vol. 8, issue 319.
8. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
9. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13,
10. AUERSPERGER, I., ULAGA, Maja, ŠKOF, Branko. An expert model for determining success in middle-distance running = Ekspertni model uspešnosti za teke na srednje proge. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2009, vol. 15, no. 2, str. 5-15.
11. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. *Biology of Sport*, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
12. TOMAŽIN, Katja, ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš, ČOH, Milan. Gender-related differences in maximum mechanical power output in short-term activities in children and adolescents = Spolne razlike u maksimalnoj mehaničkoj snazi tijekom kratkotrajnih aktivnosti kod djece i adolescenata. *Collegium antropologicum*, 2008, vol. 32, no. 3, str. 821-828.
13. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. *Journal of strength and conditioning research*, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.

14. ŠKOF, Branko, KROPEJ, Veronika L., MILIČ, Radoje, PIŠOT, Rado. Vpliv dimenzij sestave telesa na aerobno učinkovitost otrok. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis*, 2006, letn. 16, št. 1, str. 115-120.
  15. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. *British journal of sports medicine*, , 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
  16. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. *International journal of sports medicine*, ISSN 0172-4622, 2006, vol. 27, 220-225.
  17. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje, PIŠOT, Rado. Ugotavljanje dejavnikov, povezanih z doseganjem platoja VO<sub>2</sub> pri treniranih dečkih. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis*, ISSN 1408-533X, 2005, letn. 15, št. 1, str. 137-142.
  18. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. The influence of aerobic and anaerobic characteristics of children of different age on achievement of VO<sub>2</sub> plateau. *Biology of Sport*, 2005, vol. 22, no. 1, str. 67-79.
  19. ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. Delež energijskih sistemov pri teku na 600 in 2400 metrov pri otrocih različne starosti. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 3, str. 17-23.
  20. ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. Analiza fiziološkega napora pri testnih tekih na 600 in 2400 metrov pri otrocih in refleksija rezultatov na metodiko vzdržljivostnih aktivnosti v okviru športne vzgoje. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 4, str. 49-54,
  21. TOMAŽIN, Katja, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko. Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters = Povezanost morfoloških in motoričnih spremenljivk z uspešnostjo mladih šprinterov v teku na 60 metrov. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 49-56,
- ŠKOF, Branko. Značilnosti tekmovalnega športa otrok in mladostnikov ter nekatera zdravstvena tveganja mladih v tovrstnem športu = The characteristics of competitive youth sport and different health risks. *Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki]*, 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.

#### doc. dr. Samo Rauter

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

#### Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.  
<http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf>,  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_issueoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issueoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso), doi: [10.4067/S0717-95022017000300018](https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000300018). [COBISS.SI-ID [5175729](https://www.cobiss.si/id/5175729)], [ICR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
 kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
 točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: [10.4018/IJAPUC.2015040103](https://doi.org/10.4018/IJAPUC.2015040103). [COBISS.SI-ID [18994966](https://www.cobiss.si/id/18994966)]  
 kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
 točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIČ, Radoje, ŽELE, Luka, HVAŠTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERCULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID [4711601](https://www.cobiss.si/id/4711601)]  
 kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
 točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb.

2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: [10.1016/j.neucom.2014.07.034](https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034). [COBISS.SI-ID [17999638](#)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]

kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT  
točke: 20.55, št. avtorjev: 5

- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID [4092337](#)], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID [3954609](#)]  
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavior[s] of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831>. [COBISS.SI-ID [4558513](#)], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]  
kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is\\_the\\_change\\_of\\_direction\\_Speed\\_and\\_Reactive.95401.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx), doi: [10.1519/JSC.0000000000002553](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002553). [COBISS.SI-ID [5278385](#)], [JCR, SNIP]  
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran  
točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiology Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356\\_254.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf). [COBISS.SI-ID [4540593](#)]  
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstraxt : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. [http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14\\_Mojca.pdf](http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf). [COBISS.SI-ID [4476849](#)]  
kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD  
točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID [4930737](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/>. [COBISS.SI-ID [5105329](#)]  
kategorija: SU (S)  
točke: 0.33, št. avtorjev: 6

- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIČ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID [4559537](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIČ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID [4594353](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID [4596145](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID [4599473](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 0.4, št. avtorjev: 5

# TRIATLON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Triatlon
<b>Course title:</b>	Triathlon
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042898
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1153

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75	0	45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Samo Rauter, prof. dr. Branko Škof

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Enrollment in the second year the study program "Sports Training"

**Vsebina:**

- **2. SKLOP: TEHNIKA IN METODIKA TRENIRANJA TEKA IN PLAVANJA V TRIATLONU (8KT)**
  - 1. TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA V TEKIH NA SREDNJE IN DOLGE PROGE (dr. Branko Škof) 4 KT
  - Dejavniki uspeha v tekih na srednje in dolge proge
  - zgodovinski pregled razvoja vadbenih metod vzdržljivostnih športnikov
  - fiziološke osnove tekov na srednje in dolge proge
  - tehnika in taktika tekov na srednje in dolge proge
  - metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge: metodika razvoja vzdržljivost, mišične moči in hitrosti

**Content (Syllabus outline):**

- PART 2: GENERAL AND SPECIFIC TRAINING METHODS FOR SWIMMING AND RUNNING PART OF TRIATHLON**
1. THEORY AND METHODS OF TRAINING FOR MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS
    - Optimal performance factors in middle and long distance runners
    - Historical overview of the development of training methods for endurance athletes
    - The physiological demands of middle and long distance running
    - Technical and tactical requirements of middle and long distance running
    - Specific training methods for middle and long distance runners : methods for development of different motor abilities)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• načrtovanje – ciklizacija treninga tekačev</li> <li>• diagnostične metode v treningu teka na srednje in dolge proge</li> <li>• vloga trenerja in motivacijski prijem pri vadbi vzdržljivosti</li> <li>• posebnosti v treningu mladih tekačev</li> </ul> <p><b>2. BIOMEHANSKE OSNOVE PLOVANJA - TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA V PLOVANJU (dr. B. Štrumbelj 4 KT)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dejavniki uspeha v plavanju na dolge proge (antropometrijski, morfološki in funkcionalni)</li> <li>• biomehanske zakonitosti plavanja (hidrostatične in hidrodinamične zakonitosti)</li> <li>• metode razvoja vzdržljivosti in hitrosti v plavanju (aerobnih in anaerobnih procesov)</li> <li>• vadba plavalcev na suhem (razvoj gibljivosti, hitrosti in moči)</li> <li>• opis tehnik kravl, hrbtno in prsno</li> <li>• metodika in odpravljanje napak v tehnikah kravl, hrbtno in prsno</li> <li>• perizodizacija v plavanju</li> <li>• višinski trening</li> <li>• vloga, osebne lastnosti trenerja in motivacija plavalcev pri vadbi</li> <li>• varnost med plavalno vadbo</li> <li>• dolgoročni razvoja plavalcev</li> <li>• analiza nastopov in meritve v plavanju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodization and tapering for optimal performance in running</li> <li>• The role of coach and motivation approaches by endurance</li> <li>• Special features in the training of young runners</li> <li>• <b>SWIMMING BIOMECHANICS THEORY AND METHODS OF TRAINING IN SWIMMING (Dr. B. Štrumbelj 4 ECTS)</b></li> <li>• Optimal performance factors in long distance swimming</li> <li>• Biomechanical principles of swimming (hydrostatic and hydrodynamic principles)</li> <li>• Training methods for developing endurance and speed in swimming part of triathlon (aerobic and anaerobic processes)</li> <li>• Swimming training in dry conditions</li> <li>• Description of the different swimming techniques</li> <li>• Methodology of learning different swimming techniques (free crawl, back breaststroke)</li> <li>• Periodization and tapering in swimming</li> <li>• Altitude training</li> <li>• The role of coach and motivation approaches by swimmers</li> <li>• Safety during swimming exercise</li> <li>• Long term development process of swimmers</li> <li>• Analysis of swimming events and sport diagnostic methods by swimmers</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Modul: Teki na srednje in dolge proge

##### 1. OBVEZNA IN PRIPOROČLJIVA LITERATURA

##### **FIZIOLOŠKE IN BIOKEMIJSKE OSNOVE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE:**

1. Noakes T.: *LORE OF RUNNING* (2003). Human Kinetics;
2. Maughan, R.; Gleeson, M. & Greenhaff, P.L. (2002). *BIOCHEMISTRY OF EXERCISE & TRAINING*. Oxford medical publications
3. Wilmore J. H. & Costill, D.L. (2005). *PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE*. Human Kinetics
4. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). *ENDURANCE IN SPORT*. Blackwell science.
5. Newsholme E., T Leech, G. Duester. *KEEP ON RUNNING* (1994). London: John Wiley & Sons

##### **TEHNIKA TEKA**

1. Cavanagh P.: *BIOMECHANICS OF DISTANCE RUNNING* (1990). Human Kinetic; Poglavje: Muscle activity in running. Str.: 165 – 179; Poglavje: Relationship between distance running biomechanics and running economy. Str.: 271 – 297
2. ŠKOF, Branko, ŠTUHEC, Stanko. Kinematic analysis of Jolanda Ceplak's running technique. *New stud. athl.*, 2004, letn. 19, št. 1, str. 23-31, ilustr., tabele, graf. prikazi.
3. ŠKOF, Branko. KINEMATIČNO-DINAMIČNI IN ANATOMSKO-FIZIOLOŠKI MODEL TEKA. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 145-164, graf. prikazi.
4. DOLENEC, Aleš, ŠKOF, Branko. SPREMEMBE V VZORCU EMG SIGNALA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 165-175, graf. prikazi.
5. ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš. SPREMEMBE DINAMIČNIH PARAMETROV TEKALNEGA KORAKA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 176-190, graf. prikazi.

6. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science. Poglavlja: Anatomical and Anthropometric Fundamentals of Endurance str.: 35 – 45

### **METODIKA TRENIRANJA TEKOV NA SREDNJE IN DOLGE PROGE**

1. Martin D.E., N.P. Coe. BETTER TRAINING FOR DISTANCE RUNNERS (1997). Human Kinetics  
Poglavje: A Unified strategy for training distance runners. Str.: 115 – 167  
Poglavje: Comprehensive conditioning for runners. Str.: 173 - 208
1. ŠKOF, Branko. METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI : (aplikacija na trening trčanja na srednje i duge staze). V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). Međuraodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 246-255, ilustr.
2. ŠKOF, Branko, UŠAJ, Anton, UŠENIČNIK, Maja. Monitoring of the training process in middle distance runs. Praćenje procesa treninga u trkača na srednje pruge. *Kineziologija*, 1996, let. 28, št. 2, str. 46-51
3. Mujika, I. (2009). [Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.](#)
4. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). John Wiley & Sons ; Poglavje: Theory into Practice. Str.:177 – 198
5. Noakes T.: LORE OF RUNNING (1991). Human Kinetics; Poglavje: Theory and Practice of Training. Str.: 169 – 215
6. Janssen, P. (2001). LACTAT TRESHOLD TRAINING. Human Kinetics
7. Podgoršek, J. (2004). Analiza tekmovalne kariere tekača na 3000 m zapreke. Diplomaska naloga
8. Kaluža T. (2016).Diplomaska naloga

### **TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU**

1. Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Scienc: Champaign (IL): Human Kinetics
2. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
3. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
4. Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
5. Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
6. Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidiki*. Kranj: izdano v samozaložbi.

#### **TRIATLON**

1. Friel J., Vance J., (2013). TRIATHLON SCIENCE. Human Kinetics.
2. Friel J., (2015). THE TRIATHLETE'S TRAINING BIBLE. Velopress
3. Bernhardt, G. 2004. Triathlon training basics. Boulder. Velopress.

#### **članki:**

1. Trends in Triathlon Performance: Effects of Sex and Age. Lepers R, Knechtle B, Stapley PJ. Sports Med. 2013 Sep; 43(9):851-63.
2. Specific aspects of contemporary triathlon: implications for physiological analysis and performance. Bentley DJ, Millet GP, Vleck VE, McNaughton LR. Sports Med. 2002; 32(6):345-59.
3. Physical and physiological factors associated with success in the triathlon. Sleivert GG, Rowlands DS. Sports Med. 1996 Jul; 22(1):8-18.
4. Physiological attributes of triathletes. J Sci Med Sport. 2010 May;13(3):340-7.
5. Physiological characteristics of elite short- and long-distance triathletes. Eur J Appl Physiol. 2003 Jan;88(4-5):427-30.
6. Swimming intensity during triathlon: a review of current research and strategies to enhance race performance. J Sports Sci. 2009 Aug;27(10):1079-85.

#### **Cilji in kompetence:**

##### **Cilji:**

- Študenti spoznajo širši kontekst in umestitev triatlona v športu in družbi (zgodovinski okvir, družbeni pomen, itd.)
- Študenti spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike plavanja, cestnega kolesarjenja in teka.

#### **Objectives and competences:**

##### **Objectives:**

- Students learn about the wider context of triathlon in sports and society (historical context, social meaning, etc.)
- Students learn the main technical and tactical cycling, running and swimming skills

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznajo tekmovalna pravila v posamznih disciplinah in specifična tekmovalna pravila v triatlonu</li> <li>• Študenti se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe teka, plavanja in kolesarjenja</li> <li>• Poznajo metode za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu.</li> <li>• Študenti se spoznajo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih</li> <li>• Spoznajo osnovne principe prehrane v vzdržljivostnih disciplinah</li> <li>• Spoznajo preobremenitvene poškodbe v teku, plavanju in kolesarjenju in osnovne postopke preventive ter ukrepanja pri poškodbah</li> </ul> <p><b>Predmetno-specifične kompetence:</b> Metodične in didaktične kompetence za učenju in izpopolnjevanju tehnike vseh treh disciplin triatlona in specifičnih postopkov v triatlonu. Metodične in didaktične kompetence za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešen tekmovalni nastop in znanja za izbiro ustreznih taktičnih tekmovalnih načrtov. Poznajo specifičnost dela z mladimi športniki v vzdržljivostnih športih Znajo načrtovati in voditi proces športne vadbe tekačev, kolesarjev, plavalcev in seveda triatloncev različnih starostnih kategorij in ravni uspešnosti.</p> <p>So usposobljeni za pripravo in izvedbo triatlonskih tekmovanj</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Students get acquainted with rules in all three disciplines of triathlon and specific triathlon rules</li> <li>• Students get acquainted with the necessary equipment and technology of all three disciplines in triathlon</li> <li>• They understand methods for the development of motor abilities that are important for triathlon performance</li> <li>• Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines</li> <li>• Students in different situations before, during, and after the cycling competition</li> <li>• Students get acquainted with common injuries by swimming, running and cycling, and also learn about the basic prevention and how to react by injuries</li> </ul> <p><b>Topic-specific competences:</b> Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of triathlon. Methodical and didactical competences for the development of different motor abilities that are important for optimal performance in triathlon. They get acquainted with specific principles of working with young athletes in endurance disciplines. Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender They know how to organize and prepare triathlon competitions</p>
---	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje: Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja, plavanja in teka. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti razvoja tehnike kolesarjenja, teka in plavanja in fiziološke podlage napora v triatlonu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding: Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of running, cycling and swimming. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling, running and swimming and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal triathlon performance. Students know and understand the competition rules of triathlon.</p>
<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, hospitacije, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, theoretical and practical seminars, hospitations, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.</p>



**Načini ocenjevanja:****Delež/Weight****Assessment:**

<p>Pisni izpit, ustno izpraševanje, seminarske teoretične in praktične naloge, projekt)</p> <p><b>OBVEZNOSTI ŠTUDENTA</b> 1. Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. in 3. sklopa (prisotnost vsaj 80 %) 2. Opravljene seminarske naloge (pri vsakem vsebinskem sklopu ena + letni program vadbe) 3. Opravljen teoretičen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. TM treniranja v kolesarjenju b. TM treniranja v tekih in plavanju c. TM treniranja v triatlonu 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev, tekačev, plavalcev (eno letno spremljanje) in triatloncev; 3 letno permanentno delovanje • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, tekačev, plavalcev (po 3 dni na vsakih) in triatloncev (2 krat po 5 dni) • Opravljena praksa: 2 letna permanentna praksa (150 ur) v triatlonskem klubu (potrjen n podpisani dnevnik dela s strani mentorja)</p>		<p>Type (examination, oral, coursework, seminar work, project): STUDENT OBLIGATIONS 1. Obligations describe in part 1, 2, 3. (presence of at least 80%) 2. A completed seminar work assigned to all parts of the study program + A yearly training program 3.. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods for cycling part in triathlon b. General and specific training methods for swimming and running part of triathlon c. Specific methods of training in triathlon 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in specific triathlon sport diagnostics, • Participation and cooperation with triathlon clubs in triathlon training camps or triathlon competitions • Practice: Experience of working in a cycling club. Two year practice (150 hours). (certified and signed diary by the mentor)</p>
--	--	---

**Reference nosilca/Lecturer's references:****Reference nosilca: prof. dr. Branko Škof**

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1993
- redni profesor, Univerza v Ljubljani, 2007-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2012-
- avtor/soavtor preko 400 bibliografskih zapisov (od tega 65 znanstvenih prispevkov in 5 univerzitetnih učbenikov ali znanstvenih monografij)
- nacionalni trener za teke na srednje in dolge proge pri AZS od 1995 do 2006
- trener številnih tekačev, ki so za reprezentanco Jugoslavije in Slovenije nastopali na velikih mednarodnih tekmovanjih
- strokovni vodja programa rekreativnega teka v Sloveniji pod okriljem časopisne hiše Delo – Polet (od 2003 do 2012)

## Izbrana bibliografija:

1. ŠKOF, Branko. Koncepti in pojavne oblike športa mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 60-68.
2. ŠKOF, Branko. Tekmovalni šport mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 70-127.
3. ŠKOF, Branko. Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 344-375.
4. ŠKOF, Branko. Vadba vzdržljivosti. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 602-657.
5. ŠKOF, Branko. Telesna vadba v luči vrhunskih dosežkov. V: KNAP, Bojan (ur.), HORVAT, Matija (ur.). *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Zgornja Kungota: Društvo Forabel. 2014, str. 129-155.
6. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206.

7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, 2013, vol. 8, issue 319.
8. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
9. ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13,
10. AUERSPERGER, I., ULAGA, Maja, ŠKOF, Branko. An expert model for determining success in middle-distance running = Ekspertni model uspešnosti za teke na srednje proge. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2009, vol. 15, no. 2, str. 5-15.
11. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. *Biology of Sport*, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
12. TOMAŽIN, Katja, ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš, ČOH, Milan. Gender-related differences in maximum mechanical power output in short-term activities in children and adolescents = Spolne razlike u maksimalnoj mehaničkoj snazi tijekom kratkotrajnih aktivnosti kod djece i adolescenata. *Collegium antropologicum*, 2008, vol. 32, no. 3, str. 821-828.
13. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. *Journal of strength and conditioning research*, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.
14. ŠKOF, Branko, KROPEJ, Veronika L., MILIČ, Radoje, PIŠOT, Rado. Vpliv dimenzij sestave telesa na aerobno učinkovitost otrok. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis*, 2006, letn. 16, št. 1, str. 115-120.
15. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. *British journal of sports medicine*, 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
16. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. *International journal of sports medicine*, ISSN 0172-4622, 2006, vol. 27, 220-225.
17. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje, PIŠOT, Rado. Ugotavljanje dejavnikov, povezanih z doseganjem platoja VO<sub>2</sub> pri treniranih dečkih. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis*, ISSN 1408-533X, 2005, letn. 15, št. 1, str. 137-142.
18. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. The influence of aerobic and anaerobic characteristics of children of different age on achievement of VO<sub>2</sub> plateau. *Biology of Sport*, 2005, vol. 22, no. 1, str. 67-79.
19. ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. Delež energijskih sistemov pri teku na 600 in 2400 metrov pri otrocih različne starosti. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 3, str. 17-23.
20. ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. Analiza fiziološkega napora pri testnih tekih na 600 in 2400 metrov pri otrocih in refleksija rezultatov na metodiko vzdržljivostnih aktivnosti v okviru športne vzgoje. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 4, str. 49-54,
21. TOMAŽIN, Katja, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko. Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters = Povezanost morfoloških in motoričnih spremenljivk z uspešnostjo mladih šprinterov v teku na 60 metrov. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 49-56,
22. ŠKOF, Branko. Značilnosti tekmovalnega športa otrok in mladostnikov ter nekatera zdravstvena tveganja mladih v tovrstnem športu = The characteristics of competitive youth sport and different health risks. *Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki]*, 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.

**Reference nosilca: doc. dr. Samo Rauter**

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele. <http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf>, [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso), doi: [10.4067/S0717-95022017000300018](https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000300018). [COBISS.SI-ID [5175729](#)], [JCR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0] kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: [10.4018/IJAPUC.2015040103](https://doi.org/10.4018/IJAPUC.2015040103). [COBISS.SI-ID [18994966](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIČ, Radoje, ŽELE, Luka, HVAŠTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERCULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID [4711601](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: [10.1016/j.neucom.2014.07.034](https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034). [COBISS.SI-ID [17999638](#)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80] kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID [4092337](#)], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00] kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID [3954609](#)] kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavio[ur]s of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831>. [COBISS.SI-ID [4558513](#)], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00] kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is\\_the\\_change\\_of\\_direction\\_Speed\\_and\\_Reactive.95401.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx), doi: [10.1519/JSC.0000000000002553](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002553). [COBISS.SI-ID [5278385](#)], [JCR, SNIP] kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran točke: 13.29, št. avtorjev: 7

- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologija Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356\\_254.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf). [COBISS.SI-ID [4540593](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Abstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. [http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14\\_Mojca.pdf](http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf). [COBISS.SI-ID [4476849](#)] kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID [4930737](#)] kategorija: SU (S) točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIČ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/>. [COBISS.SI-ID [5105329](#)] kategorija: SU (S) točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIČ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID [4559537](#)] kategorija: SU (S) točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIČ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID [4594353](#)] kategorija: SU (S) točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID [4596145](#)] kategorija: SU (S) točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID [4599473](#)] kategorija: SU (S) točke: 0.4, št. avtorjev: 5

# TRIATLON

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Triatlon
<b>Course title:</b>	Triathlon
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099060
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1153

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Samo Rauter, prof. dr. Branko Škof

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	<b>Prerequisites:</b> Enrollment in the third year the study program "Sports Training"
---	---

### Vsebina:

#### 3. SKLOP: SPECIFIČNOSTI V TEORIJI IN METODIKI TRENIRANJA TRIATLONA (7 KT)

##### TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA V TRIATLONU

- Razvoj triatlona v svetu in v Sloveniji
- Dejavniki uspeha v triatlonu
- Dolgi triatlon
- Tehnično taktični vidik menjav v triatlonu
- Metodika treninga specialnih vsebin v triatlonu (menjave, plavanje)
- Dolgoročni razvoj športnika v triatlonu
- Načrtovnanje v triatlonu
- Paratriatlon
- Pravila, organizacija triatlona
- Prehrana in prehranski dodatki v triatlonu
- Preobremenitvene poškodbe v triatlonu

### Content (Syllabus outline):

#### 3. PART: SPECIFIC METHODS OF TRAINING IN TRIATLON (7 ECTS)

##### THEORY AND METHOD OF TRAINING IN TRIATLON

- History and development of the triathlon worldwide and in Slovenia
- Optimal performance in triathlon
- Long triathlon
- The technical tactical aspect of the transition area in triathlon
- Specific training method in triathlon (transition, swimming)
- Long-term development process of triathletes
- Paratriathlon
- Rules and organization of triathlon

<p>DELO NA PRIPRAVAH in TEKMOVANJIH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznanitev z načeli glede varnosti in tveganja pri treningu triatlona</li> <li>• Pomoč pri pripravi koles in druge opreme in</li> <li>• Seznanitev z organizacijskimi oblikami dela in tekmovanja v triatlonu</li> </ul> <p>DELO NA MERITVAH</p> <p>Usposabljanje in delo na meritvah triatloncev</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrition and nutritional supplements in triathlon</li> <li>- Overload damage in the triathlon</li> </ul> <p>COOPERATING IN TRAINING CAMPS AND COMPETITIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Getting to know safety and risk principles</li> <li>Helping to prepare bicycles and other triathlon specific equipment and</li> <li>Getting acquainted with organizational forms of work and competitions in triathlon</li> </ul> <p>COOPERATION ON CYCLING DIAGNOSTICS</p> <p>Getting acquainted and working on triathlon measurements</p>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Modul: Teki na srednje in dolge proge

##### 1. OBVEZNA IN PRIPOROČLJIVA LITERATURA

#### FIZIOLOŠKE IN BIOKEMIJSKE OSNOVE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE:

1. Noakes T.: LORE OF RUNNING (2003). Human Kinetics;
2. Maughan, R.; Gleeson, M. & Greenhaff, P.L. (2002). BIOCHEMISTRY OF EXERCISE & TRAINING. Oxford medical publications
3. Wilmore J. H. & Costill, D.L. (2005). PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE. Human Kinetics
4. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.
5. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). London: John Wiley & Sons

#### TEHNIKA TEKA

1. Cavanagh P.: BIOMECHANICS OF DISTANCE RUNNING (1990). Human Kinetic; Poglavlje: Muscle activity in running. Str.: 165 – 179; Poglavlje: Realationship between distance running biomechanics and running economy. Str.: 271 – 297
2. ŠKOF, Branko, ŠTUHEC, Stanko. Kinematic analysis of Jolanda Ceplak's running technique. *New stud. athl.*, 2004, letn. 19, št. 1, str. 23-31, ilustr., tabele, graf. prikazi.
3. ŠKOF, Branko. KINEMATIČNO-DINAMIČNI IN ANATOMSKO-FIZIOLOŠKI MODEL TEKA. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 145-164, graf. prikazi.
4. DOLENEC, Aleš, ŠKOF, Branko. SPREMEMBE V VZORCU EMG SIGNALA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 165-175, graf. prikazi.
5. ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš. SPREMEMBE DINAMIČNIH PARAMETROV TEKALNEGA KORAKA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 176-190, graf. prikazi.
6. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science. Poglavlja: Anatomical and Anthrometric Fundamentals of Endurance str.: 35 – 45

#### METODIKA TRENIRANJA TEKOV NA SREDNJE IN DOLGE PROGE

1. Martin D.E., N.P. Coe. BETTER TRAINING FOR DISTANCE RUNNERS (1997). Human Kinetics  
Poglavlje: A Unified strategy for training distance runners. Str.: 115 – 167  
Poglavlje: Comprehensive conditioning for runners. Str.: 173 - 208
1. ŠKOF, Branko. METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI : (aplikacija na trening trčanja na srednje i duge staze). V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). Međuraodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 246-255, ilustr.
2. ŠKOF, Branko, UŠAJ, Anton, UŠENIČNIK, Maja. Monitoring of the training process in middle distance runs. Pračenje procesa treninga u trkača na srednje pruge. *Kineziologija*, 1996, let. 28, št. 2, str. 46-51
3. Mujika, I. (2009). [Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.](#)
4. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). John Wiley & Sons ; Poglavlje: Theory into Practice. Str.:177 – 198
5. Noakes T.: LORE OF RUNNING (1991). Human Kinetics; Poglavlje: Theory and Practice of Training. Str.: 169 – 215
6. Janssen, P. (2001). LACTAT TRESHOLD TRAINING. Human Kinetics

7. Podgoršek, J. (2004). Analiza tekmovalne kariere tekača na 3000 m zapreke. Diplomski naloga
8. Kaluža T. (2016).Diplomski naloga

### TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU

1. Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Science: Champaign (IL): Human Kinetics
2. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
3. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
4. Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
5. Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
6. Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidiki*. Kranj: izdano v samozaložbi.

### TRIATLON

1. Friel J., Vance J., (2013). TRIATHLON SCIENCE. Human Kinetics.
2. Friel J., (2015). THE TRIATHLETE'S TRAINING BIBLE. Velopress
3. Bernhardt, G. 2004. Triathlon training basics. Boulder. Velopress.

### članki:

1. Trends in Triathlon Performance: Effects of Sex and Age. Lepers R, Knechtle B, Stapley PJ. Sports Med. 2013 Sep; 43(9):851-63.
2. Specific aspects of contemporary triathlon: implications for physiological analysis and performance. Bentley DJ, Millet GP, Vleck VE, McNaughton LR. Sports Med. 2002; 32(6):345-59.
3. Physical and physiological factors associated with success in the triathlon. Sleivert GG, Rowlands DS. Sports Med. 1996 Jul; 22(1):8-18.
4. Physiological attributes of triathletes. J Sci Med Sport. 2010 May;13(3):340-7.
5. Physiological characteristics of elite short- and long-distance triathletes. Eur J Appl Physiol. 2003 Jan;88(4-5):427-30.
6. Swimming intensity during triathlon: a review of current research and strategies to enhance race performance. J Sports Sci. 2009 Aug;27(10):1079-85.

### Cilji in kompetence:

#### Cilji:

- Študenti spoznajo širši kontekst in umestitev triatlona v športu in družbi (zgodovinski okvir, družbeni pomen, itd.)
- Študenti spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike plavanja, cestnega kolesarjenja in teka.
- Spoznajo tekmovalna pravila v posamznih disciplinah in specifična tekmovalna pravila v triatlonu
- Študenti se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe teka, plavanja in kolesarjenja
- Poznajo metode za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu.
- Študenti se spoznajo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih
- Spoznanje osnovne principe prehrane v vzdržljivostnih disciplinah
- Spoznajo preobremenitvene poškodbe v teku, plavanju in kolesarjenju in osnovne postopke preventive ter ukrepanja pri poškodbah

#### Predmetno-specifične kompetence:

Metodične in didaktične kompetence za učenje in izpopolnjevanje tehnike vseh treh disciplin triatlona in specifičnih postopkov v triatlonu.

### Objectives and competences:

#### Objectives:

- Students learn about the wider context of triathlon in sports and society (historical context, social meaning, etc.)
- Students learn the main technical and tactical cycling, running and swimming skills
- Students get acquainted with rules in all three disciplines of triathlon and specific triathlon rules
- Students get acquainted with the necessary equipment and technology of all three disciplines in triathlon
- They understand methods for the development of motor abilities that are important for triathlon performance
- Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports  
Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines
- Students in different situations before, during, and after the cycling competition
- Students get acquainted with common injuries by swimming, running and cycling, and also learn about the basic prevention and how to react by injuries

#### Topic-specific competences:

<p>Metodične in didaktične kompetence za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešen tekmovalni nastop in znanja za izbiro ustreznih taktičnih tekmovalnih načrtov.</p> <p>Poznajo specifičnost dela z mladimi športniki v vzdržljivostnih športih</p> <p>Znajo načrtovati in voditi proces športne vadbe tekačev, kolesarjev, plavalcev in seveda triatloncev različnih starostnih kategorij in ravni uspešnosti.</p> <p>So usposobljeni za pripravo in izvedbo triatlonskih tekmovanj</p>	<p>Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of triathlon. Methodical and didactical competences for the development of different motor abilities that are important for optimal performance in triathlon. They get acquainted with specific principles of working with young athletes in endurance disciplines. Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender They know how to organize and prepare triathlon competitions</p>
--	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje: Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja, plavanja in teka. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti razvoja tehnike kolesarjenja, teka in plavanja in fiziološke podlage napora v triatlonu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding: Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of running, cycling and swimming. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling, running and swimming and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal triathlon performance. Students know and understand the competition rules of triathlon.</p>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, hospitacije, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, theoretical and practical seminars, hospitations, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.</p>
--	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<p>Pisni izpit, ustno izpraševanje, seminarske teoretične in praktične naloge, projekt)</p> <p><b>OBVEZNOSTI ŠTUDENTA</b> 1. Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. in 3. sklopa (prisotnost vsaj 80 %) 2. Opravljene seminarske naloge (pri vsakem vsebinskem sklopu ena + letni program vadbe) 3. Opravljen teoretičen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. TM treniranja v kolesarjenju b. TM treniranja v tekih in plavanju c. TM treniranja v triatlonu 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev, tekačev, plavalcev (eno letno spremljanje) in triatloncev; 3 letno permanentno delovanje • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, tekačev, plavalcev (po 3 dni na vsakih) in</p>		<p>Type (examination, oral, coursework, seminar work, project): STUDENT OBLIGATIONS 1. Obligations describe in part 1, 2, 3. (presence of at least 80%) 2. A completed seminar work assigned to all parts of the study program + A yearly training program 3.. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods for cycling part in triathlon b. General and specific training methods for swimming and running part of triathlon c. Specific methods of training in triathlon 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in specific triathlon sport diagnostics, • Participation and cooperation with triathlon clubs in triathlon training camps or triathlon competitions • Practice: Experience of working in a cycling club. Two year practice</p>



triatloncev (2 krat po 5 dni) • Opravljena praksa: 2 letna permanentna praksa (150 ur) v triatlonskem klubu (potrjen n podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		(150 hours). (certified and signed diary by the mentor)
---	--	---

### Reference nosilca/Lecturer's references:

#### Reference nosilca: prof. dr. Branko Škof

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1993
- redni profesor, Univerza v Ljubljani, 2007-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2012-
- avtor/soavtor preko 400 bibliografskih zapisov (od tega 65 znanstvenih prispevkov in 5 univerzitetnih učbenikov ali znanstvenih monografij)
- nacionalni trener za teke na srednje in dolge proge pri AZS od 1995 do 2006
- trener številnih tekačev, ki so za reprezentanco Jugoslavije in Slovenije nastopali na velikih mednarodnih tekmovanjih
- strokovni vodja programa rekreativnega teka v Sloveniji pod okriljem časopisne hiše Delo – Polet (od 2003 do 2012)

#### Izbrana bibliografija:

1. ŠKOF, Branko. Koncepti in pojavne oblike športa mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 60-68.
2. ŠKOF, Branko. Tekmovalni šport mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 70-127.
3. ŠKOF, Branko. Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 344-375.
4. ŠKOF, Branko. Vadba vzdržljivosti. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 602-657.
5. ŠKOF, Branko. Telesna vadba v luči vrhunskih dosežkov. V: KNAP, Bojan (ur.), HORVAT, Matija (ur.). *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Zgornja Kungota: Društvo Forabel. 2014, str. 129-155.
6. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206.
7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. *PloS one*, 2013, vol. 8, issue 319.
8. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
9. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13,
10. AUERSPERGER, I., ULAGA, Maja, ŠKOF, Branko. An expert model for determining success in middle-distance running = Ekspertni model uspešnosti za teke na srednje proge. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 2009, vol. 15, no. 2, str. 5-15.
11. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. *Biology of Sport*, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
12. TOMAŽIN, Katja, ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš, ČOH, Milan. Gender-related differences in maximum mechanical power output in short-term activities in children and adolescents = Spolne razlike u maksimalnoj mehaničkoj snazi tijekom kratkotrajnih aktivnosti kod djece i adolescenata. *Collegium antropologicum*, 2008, vol. 32, no. 3, str. 821-828.
13. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. *Journal of strength and conditioning research*, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.

14. ŠKOF, Branko, KROPEJ, Veronika L., MILIČ, Radoje, PIŠOT, Rado. Vpliv dimenzij sestave telesa na aerobno učinkovitost otrok. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis*, 2006, letn. 16, št. 1, str. 115-120.
15. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. *British journal of sports medicine*, , 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
16. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. *International journal of sports medicine*, ISSN 0172-4622, 2006, vol. 27, 220-225.
17. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje, PIŠOT, Rado. Ugotavljanje dejavnikov, povezanih z doseganjem platoja VO<sub>2</sub> pri treniranih dečkih. *Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis*, ISSN 1408-533X, 2005, letn. 15, št. 1, str. 137-142.
18. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. The influence of aerobic and anaerobic characteristics of children of different age on achievement of VO<sub>2</sub> plateau. *Biology of Sport*, 2005, vol. 22, no. 1, str. 67-79.
19. ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. Delež energijskih sistemov pri teku na 600 in 2400 metrov pri otrocih različne starosti. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 3, str. 17-23.
20. ŠKOF, Branko, MILIČ, Radoje. Analiza fiziološkega napora pri testnih tekih na 600 in 2400 metrov pri otrocih in refleksija rezultatov na metodiko vzdržljivostnih aktivnosti v okviru športne vzgoje. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2002, letn. 50, št. 4, str. 49-54,
21. TOMAŽIN, Katja, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko. Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters = Povezanost morfoloških in motoričnih spremenljivk z uspešnostjo mladih šprinterov v teku na 60 metrov. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 49-56,
22. ŠKOF, Branko. Značilnosti tekmovalnega športa otrok in mladostnikov ter nekatera zdravstvena tveganja mladih v tovrstnem športu = The characteristics of competitive youth sport and different health risks. *Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki]*, 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.

#### Reference nosilca: doc. dr. Samo Rauter

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

#### Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.  
<http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf>,  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_issueoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issueoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso), doi: [10.4067/S0717-95022017000300018](https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000300018). [COBISS.SI-ID [5175729](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis-5175729)], [ICR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]  
 kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD  
 točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: [10.4018/IJAPUC.2015040103](https://doi.org/10.4018/IJAPUC.2015040103). [COBISS.SI-ID [18994966](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis-18994966)]  
 kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT  
 točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIČ, Radoje, ŽELE, Luka, HVAŠTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERCULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID [4711601](https://www.cobiss.si/urn:nbn:si:coibis-4711601)]  
 kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD  
 točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb.

2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: [10.1016/j.neucom.2014.07.034](https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034). [COBISS.SI-ID [17999638](#)], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]

kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT

točke: 20.55, št. avtorjev: 5

- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID [4092337](#)], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00] kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID [3954609](#)] kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. <http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831>. [COBISS.SI-ID [4558513](#)], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00] kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is\\_the\\_change\\_of\\_direction\\_Speed\\_and\\_Reactive.95401.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx), doi: [10.1519/JSC.0000000000002553](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002553). [COBISS.SI-ID [5278385](#)], [JCR, SNIP] kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiology Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. [http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356\\_254.pdf](http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf). [COBISS.SI-ID [4540593](#)] kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. [http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14\\_Mojca.pdf](http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf). [COBISS.SI-ID [4476849](#)] kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID [4930737](#)] kategorija: SU (S) točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. <http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/>. [COBISS.SI-ID [5105329](#)] kategorija: SU (S) točke: 0.33, št. avtorjev: 6

- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIČ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. [http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_%28EEP%29.pdf](http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf), [http://is.ijs.si/zborniki/2014\\_IS\\_CP\\_Volume-I\\_\(EEP\).pdf](http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf). [COBISS.SI-ID [4559537](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIČ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID [4594353](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID [4596145](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID [4599473](#)]  
 kategorija: SU (S)  
 točke: 0.4, št. avtorjev: 5

# TURNO KOLESARSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Turno kolesarstvo
<b>Course title:</b>	Touring bike
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045116
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	683

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Samo Rauter, izr. prof. dr. Tadej Debevec

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** Pogoji za vpis v študijski letnik.

**Prerequisites:**

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p><b>Teoretični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiziranost kolesarjev in informacijski viri</li> <li>• Zakonske osnove, moralna in pravna odgovornost</li> <li>• Specifičnosti teorije in metodike kolesarskega treninga</li> <li>• Prehrana pri kolesarjenju</li> <li>• Psihologija vodenja kolesarske skupine</li> <li>• Ohranjanje in varstvo narave</li> <li>• Planinske in kolesarske poti</li> <li>• Orientacija in načrtovanje turno kolesarskega izleta</li> <li>• Vodenje in varnost skupine</li> <li>• Oprema turnega kolesarja</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika in taktika vožnje kolesa individualno in v skupini</li> </ul> <p><b>Praktični del:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izdelava seminarske naloge na izbrano tematiko s področja, vodenja turno kolesarskega izleta, problematike turno kolesarskih poti, ..... ki bo vsebovala ustrezen metodološki pristop in bo vsebinsko ustrezna.</li> <li>• Predstavitev seminarske naloge na kabinetnih in/ali terenskih vajah.</li> <li>• Terenske vaje:</li> <li>• d) priprava (opis ture, vris v zemljevid, skica poti, profil poti) in vodenje turno kolesarskega izleta.</li> </ul> <p>a) tehnika vožnje kolesa b) osnovno vzdrževanje kolesa in popravila na terenu c) orientacija</p>	
---	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planinska šola: učbenik, različni avtorji, Ljubljana: Planinska zveza Slovenije 2005</li> <li>• Vodniški učbenik: učbenik, različni avtorji, Ljubljana: Planinska zveza Slovenije 2006</li> <li>• Gorazd Stražišar: Sem kolesar, gorski kolesar, MTB priročnik, Pisanica, 2007</li> <li>• Narava v gorskem svetu: učbenik, različni avtorji, Ljubljana: Planinska zveza Slovenije 2006</li> <li>• Alpin-lehrplan band 7, Hermann Böhler et al.: Mountainbiken, Deutcher Alpenverein, Verband Deutscher Berg und Skifürer, Alpenferein Südtirol</li> </ul>
--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p>Gorsko kolesarstvo se je razvilo na podlagi tehničnega napredka koles, ki so omogočila vožnjo v strmih svetih in po zelo grobi in razgibani podlagi. Med številnimi zvrstmi gorskega kolesarstva je vse bolj priljubljeno turno kolesarstvo –vožnja po poteh v naravnem okolju gorskega sveta.</p> <p>Osnovni cilj programa je usposobiti študente za vodenje srednje zahtevnih turno kolesarskih izletov. Študentje bodo usposobljeni za vodenje po javnih cestah, gozdnih cestah, grajenih gozdnih vlakih in poljskih poteh, kjer zahtevnost spusta ne preseže 3. do 4. stopnje (S3 – S4) po Paternujevi sedem-stopenjski lestvici (srednje zahtevni spusti po slabih, strmih, do zelo strmih makadamskih cestah, gozdnih cestah, grajenih gozdnih vlakih in poljskih poteh z zelo redkimi ovirami). Pridobili bodo tudi ustrezno znanje orientacije za gibanje po omenjem terenu.</p>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti so sposobni podajati temeljna znanja o turnem kolesarstvu.</li> <li>• Sposobni so pripraviti in voditi izlete, športne dneve in interesne dejavnosti s turno kolesarskimi vsebinami v gorskem okolju in zunaj urejenih cest.</li> <li>• Sposobni so oceniti tehnične in telesne sposobnosti in zmogljivosti udeležencev turno kolesarskega izleta in ustrezno prilagoditi zahtevnost izleta.</li> </ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo in varno izvedbo športnega dne, šole v naravi ali interesne dejavnosti s turno kolesarsko vsebino. Sposobnost prilagajanja različnim (lahko tudi nepredvidljivim) situacijam.</li> <li>• Študenti bodo usposobljeni za strokovno delo in bodo sposobni kritične presoje, hkrati pa aktivnega vključevanja pri izvajanju in organizaciji različnih kolesarskih dejavnosti v gorskih območjih.</li> </ul> <p>Razvijanje kompetenc za učinkovito načrtovanje in vodenje športnega dne in šole v naravi s turno kolesarsko vsebino za posamezne triade v OŠ in posamezno starostno stopnjo v SŠ in na Univerzi. Ocena in zavedanje problemov in nevarnosti pri vodenju športne vzgoje s planinsko vsebino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sposobnost iskanja virov za pomoč pri izdelavi organizacijske, tehnične, vsebinske, kondicijske in psihične priprave za izlet, turo in sposobnost povezovanja z drugimi predmeti na šoli.</li> </ul>	
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> Predavanja, seminarji, seminarska naloga, terenske vaje	<b>Learning and teaching methods:</b>
--	---------------------------------------

<b>Načini ocenjevanja:</b> Pisni/ustni izpit, ocenjena seminarska naloga, preizkusna tura.	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
---	---------------------	--------------------

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
---

# UČENJE PLAVANJA MALČKOV IN PREDŠOLSKIH OTROK PO FREDOVI METODI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Učenje plavanja malčkov in predšolskih otrok po Fredovi metodi
<b>Course title:</b>	Teaching swimming toddlers and pre-school children according to Fred's method
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042675
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	716

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	30	0		45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija, lahko tudi določene predhodno opravljene obveznosti (predmeti);  
Pogoj za pristop je opravljen izpit za vaditelja plavanja.

**Prerequisites:**

Prerequisite for admission is the enrollment to the academic year, and certain previously fulfilled obligations (subjects);  
Prerequisite to the approach is the passed exam Swimming 1.

**Vsebina:**

Predmet zajema tako teoretične vsebine, kot praktične vsebine in seminarje.

Temeljne teoretične vsebine:

- Osnovni pogoji za vadbo v vodi predšolskih otrok
- Razvojne značilnosti predšolskih otrok
- Vloga učitelja plavanja

**Content (Syllabus outline):**

The subject covers both theoretical and practical contents and seminars.

Basic theoretical contents:

- Basic conditions of swimming lessons of pre-school children
- Developmental characteristics of pre-school children
- The role of the swimming teacher



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavitev različnih metod učenja plavanja</li> <li>• Značilnosti Fredove metode učenja plavanja</li> <li>• Uporaba plavalnih pripomočkov</li> <li>• Metodika učenja plavanja po Fredovi metodi</li> <li>• Program za 10-urni plavalni program po Fredovi metodi</li> <li>• Zagotavljanje aktivne varnosti, reševanje iz vode in izvedba prve pomoči pri predšolskih otrocih</li> </ul> <p>Praktične vsebine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hospitacije in praktična vadba v vodi po programu z malčki in njihovimi starši</li> </ul> <p>Hospitacije in praktična vadba v vodi po programu s skupino malčkov brez staršev</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentation of various swimming methods</li> <li>• Characteristics of Fred's method of teaching swimming</li> <li>• Use of swimming aids</li> <li>• Methodology of teaching swimming according to Fred's method</li> <li>• Syllabus for a 10-hour swimming program according to Fred's method</li> <li>• Ensuring active safety, rescue from the water and first aid in preschool children</li> </ul> <p>Practical content:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teaching observations and practical exercises in the water according to the syllabus with toddlers and their parents</li> </ul> <p>Teaching observations and practical exercises in the water according to the syllabus with toddlers without parents</p>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

Dorica Šajber (2006): Plavanje od rojstva do šole. Didakta, Radovljica.

### Cilji in kompetence:

Študenti dobijo temeljna teoretična in praktična znanja in spretnosti za vodenje vadbe v vodi malčkov in učenje plavanja v predšolskem obdobju po različnih metodah.

Spoznajo različne stile vodenja pedagoškega procesa in različne metode učenja plavanja. Znajo izbrati primerno v specifičnih situacijah. Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na proces (ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih nevarnosti in ustrezna priprava na varno izvedbo vadbe, pripomočki, zasebnost, vloga družine...). Pridobijo naziv učitelj plavanja za malčke po Fredovi metodi, ki je potrjen na SS MIZŠ do junija 2019.

### Objectives and competences:

Students receive basic theoretical and practical knowledge and skills to guide exercises in the water of toddlers and swimming lessons in pre-school aged children according to different methods.

They get acquainted with various styles of pedagogical processes and different methods of swimming. They are able to choose appropriate methods in specific situations. They also get to know and are able to critically assess other factors, which influence the process (assessment of grades of subjective and objective dangers and appropriate preparation for a safe execution of the lesson, swimming aids, privacy, role of the family ...). They get the title Swimming teacher for toddlers according to Fred's method, which is confirmed by SS MIZŠ until June 2019.

### Predvideni študijski rezultati:

Poznajo Fredovo metodo učenja plavanja in osnove učenja prsnega plavanja po različnih metodah učenja ter jih usposobiti za samostojno učenje plavanja neplavalcev v predšolskem obdobju.

Razumejo vlogo različnih dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost učenja plavanja, razvoj gibalnih sposobnosti, osebnostna struktura vadečih ...)

Razumejo uporabo različnih metod učenja plavanja.

Usposobiti kandidate in jim dodeliti ustrezne kompetence za vodenje vadbe malčkov v vodi.

Poznavanje posebnosti populacije predšolskih otrok, njihovih sposobnosti, značilnosti, lastnosti, ter uporaba dobljenega znanja za izdelavo delovnega načrta ter učnih priprav za vadbo z učenci v vodi.

Sposobni so kritično ovrednotiti svoje pedagoško delo in poiskati svoja močna in šibka področja.

### Intended learning outcomes:

They know Fred's method of teaching swimming and the basics of teaching breast swimming according to different teaching methods and train them for independent teaching of swimming of non-swimmers in the pre-school age.

They understand the role of various factors that influence the performance of teaching swimming, the development of motor skills (the personality structure of the swimmers ...)

They understand the use of various methods of teaching swimming.

Train candidates and give them appropriate competencies to guide exercises for toddlers in the water.

Knowledge of the specificity of the population of pre-school children, their abilities, characteristics,

	features, and the use of the acquired knowledge for the preparation of a work and lesson plan for teaching lessons to pupils in the water. They are able to critically evaluate their pedagogical work and find their strong and weak areas.
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Metode poučevanja so predavanja (aktivno poučevanje), seminarji (raziskovalni seminarji, projektno delo), vaje (delo v bazenu z malčki, vodne delavnice) druge oblike, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa).	Teaching methods are lectures (active teaching), seminars (research seminars, project work), exercises (work in a swimming pool with toddlers, water workshops) other forms, teaching observations, teaching demonstrations, pedagogical practice).

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Pisni izpit	50,00 %	Written exam
Praktično vodenje ure	40,00 %	Practical teaching lesson
Seminarska naloga	10,00 %	Seminar work

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
Cobiss- Šajber, Dorica [14971]

# VATERPOLO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Vaterpolo
<b>Course title:</b>	Water poolo
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042872
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1086

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Ustrezna športna anamneza in standardni pogoji za vpis v prvi letnik.	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p><b>Vaterpolo 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zgodovina vaterpola v Sloveniji in v svetu, zgodovinski razvoj pravil in njihov vpliv na razvoj igre</li> <li>• pomen, posebnosti in pravila malega vaterpola</li> <li>• pravila igre, tehnika sojenja in pisanje zapisnika</li> <li>• osnove tehnike in metodike gibanj brez žoge in z žogo</li> <li>• analiza igre(faze igre) :preprečevanje protinapada, trenutna obramba, pozicijska obramba, obramba z igralcem manj, obramba z igralcem več, protinapad, pozicijski napad, napad z igralcem več, napad z igralcem manj)</li> <li>• individualni in skupinski elementi igre v obrambi</li> <li>• individualni in skupinski elementi igre v napadu</li> <li>• osnove taktike malega vaterpola – posebnosti taktike igre pri malem vaterpolu</li> </ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• osnove taktike igre v obrambi in napadu (načini branjenja in napadi proti njim – posamična obramba, conske obrambe kombinirane obrambe, obrambe z igralcem manj</li> <li>• modelne značilnosti in sposobnosti igralcev</li> <li>• posebnosti treninga mladih (kondicijska priprava mladihmoč, gibljivost, koordinacija, vzdržljivost)</li> <li>• organizacijske metode in oblike vadbe</li> <li>• elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v vaterpolsko igro</li> </ul>	
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kačič, Z.(2002). Vratar u vaterpolu. Zagreb, Gopal-sportska knjiga.</li> <li>2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč</li> <li>3. Kapus, V., Bednarik, J., Šajber Pincolič, D., Štrumbelj, B., Kapus, J.,Vute R., Šink , I., Kapus, M. (2001). <i>Plavanje, učenje in osnove biomehanike</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Štirn, I. (2001). <i>Mali vaterpolo</i>. Kranj: Vaterpolska zveza Slovenije.</li> <li>5. Štirn, I., Peranovič, T., Ošljak, A.(2007). Osnove vaterpola – tehnika. Interaktivni računalniški DVD. Ljubljana, Fakulteta za šport.</li> <li>6. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>7. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>8. Tanner, J.(2004). Deffensive skills for waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>9. Tanner, J.(2004). Offensive skills. Stanford University, DVD-video</li> <li>10. Tanner, J.(2004). Team Tactics for waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> </ol>	
---	--

### Cilji in kompetence:

### Objectives and competences:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov nadaljevalnega učenja in predvsem vadbe vaterpola.</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost oblikovanja in vodenja procesa treniranja</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost demonstracije in odpravljanja napak na uri/treningu</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost prilagajanja učnih vsebin znanju vadečih in njihovi motivaciji</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost vodenja ekipe na tekmi.</li> </ul>	
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

### Intended learning outcomes:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <p>Študent bo usposobljen za samostojno učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbenega procesa. Študent bo razumel in poznal metodiko poučevanja vaterpolskih tehnik in taktike igre in bo posamezne elemente sposoben tudi praktično pokazati. Študent bo poznal osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih</p> <p>Usposobljenost za samostojno organiziranje in izvedbo vadbe vaterpola v okviru športnih društev in šolskih interesnih dejavnosti.</p> <p>Usposobljenost za samostojno načrtovanjem in vodenje tekem mlajših kategorij na uradnih tekmovanjih in šolskih športnih tekmovanjih</p>	
---	--

<p>Usposobljenost prepoznavanja nadarjenih otrok in njihovo usmerjanje v naprednejšo vadbo.</p> <p>Obvladovanje športnih znanj in veščin izbrane športne panoge.</p> <p>Usposobljenost za organiziranje in vodenje procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah.</p> <p>Usposobljenost za vodenje ekipe na tekmovanju.</p> <p>Študent-trener bo usposobljen za samostojno vodenje klubskega ali reprezentančnega moštva vseh starostnih kategorij.</p>	
---	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Vodeni individualni študij, predavanja, vaje, raziskovalni seminar, nastopi	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Opravil/ni opravil obveznosti 1. letnika pri tem predmetu (ni izpita)		

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Igor Štirn je bil aktivni igralec in trener vaterpola. Igral je za kadetsko reprezentanco Jugoslavije, ter za slovensko člansko reprezentanco. Bil je trener tako mlajših kot članskih ekip, ki jih je vodil na različnih nivojih tekmovanj: državna prvenstva in pokalna tekmovanja, mednarodne lige, evropska liga (predtekmovanje), sredozemski pokal, sredozemske igre, evropsko prvenstvo (mladinsko in člansko), olimpijske igre mladih (EYOF).</li> <li>Igor Štirn vodi programe usposabljanja slovenskih vaterpolskih trenerjev od leta 1997. Nekatere strokovne in znanstvene reference so navedene v nadaljevanju.</li> <li>ŠTIRN, Igor, PERANOVIČ, Tadej, OŠLJAK, Aleš. <i>Osnove vaterpola : tehnika</i>, (Zbirka Voda, naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.</li> <li>ŠTIRN, Igor, STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko. The examination of different tests for the evaluation of the efficiency of the eggbeater kicks. <i>Journal of Human Kinetics</i>, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 41, str. 215-226,</li> <li>ŠTIRN, Igor. Razlike između mladih (13-14 godina) vaterpolo igrača, koji su kasnije bili ili nisu bili izabrani u nacionalni tim. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010. ŠTIRN, Igor, DORIĆ, Robert, KAPUS, Venceslav, MILIĆ, Radoje. Ugotavljanje gibalnih sposobnosti vaterpolistov = The evaluation of motor abilities of water polo players. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 1996, letn. 44, št. 2/3, str. 54-57</li> <li>ŠTIRN, Igor. Primerjava igralne učinkovitosti slovenske vaterpolske reprezentance na dveh evropskih prvenstvih. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2003, vol. 51, št. 4, str. 85-91 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus</li> <li>Štirn, Igor. Analiza nekaterih morfoloških in specialnih gibalnih sposobnosti mladih vaterpolistov. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2011,ISSN: 0353-7455</li> <li>ŠTIRN, Igor, KAPUS, Venceslav. Šola v naravi in mali vaterpolo. V: 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [3.-5. 11.] 2005. <i>Zbornik</i>. Ljubljana: Center šolskih in občolskih dejavnosti, 2005, str. 171-178 ISBN: 961-90115-5-4</li> <li>STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor. Povezanost med različnimi testi za ugotavljanje dinamike vaterpolskih škarij. <i>Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 114-120, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID <a href="#">4311985</a>]</li> <li>ŠTIRN, Igor. Bodo spremembe pravil pozitivno vplivale na razvoj vaterpola?. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2005, letn. 53, št. 3, str. 21-26 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus</li> <li>ŠTIRN, Igor. Tehnika osnovnega vaterpolskega meta = The technique of the basic water-polo throw. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2009, let. 57, št. 1/2, str. 43-46 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus</li> </ul>
--

# VATERPOLO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Vaterpolo
<b>Course title:</b>	Water polo
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045347
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1154

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45			120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Igor Štirn

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni/selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:** **Prerequisites:**

Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	
--	--

### Vsebina:

### Content (Syllabus outline):

<b>Vaterpolo 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>nadaljevalne vaterpolske tehnike brez žoge in z žogo (položaji, premiki, zahtevni meti)</li><li>metodika učenja nadaljevalnih vaterpolskih tehnik in odpravljanje napak.</li><li>Individualizacija vadbe:<ul style="list-style-type: none"><li>Posebnosti igre in treninga vratarja</li><li>Posebnosti igre in treninga centra</li><li>Posebnosti igre in treninga branilca</li><li>Posebnosti igre in treninga napadalca</li></ul></li><li>Moštvena taktika - različne obrambe in napadi proti njim, igra z igralcem več/manj</li><li>Kondicijska priprava vaterpolista (vadba na suhem, plavalna priprava, situacijska vadba)</li><li>Vodenje treninga – različne oblike treninga, demonstracija tehnike in taktike in demonstracija napak</li><li>Priprava na tekmo, vodenje tekme, analiza tekme</li></ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• znanstveno raziskovalno delo na področju vaterpola</li> <li>• Priprava mikrocikla z ustreznimi učnimi in vadbenimi vsebinami</li> </ul>	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kačić, Z.(2002). Vratar u vaterpolu. Zagreb, Gopal-sportska knjiga.</li> <li>2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč</li> <li>3. Kapus, V., Bednarik, J., Šajber Pincolič, D., Štrumbelj, B., Kapus, J.,Vute R., Šink , I., Kapus, M. (2001). <i>Plavanje, učenje in osnove biomehanike</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Štirn, I. (2001). <i>Mali vaterpolo</i>. Kranj: Vaterpolska zveza Slovenije.</li> <li>5. Štirn, I., Peranovič, T., Ošljak, A.(2007). Osnove vaterpola – tehnika. Interaktivni računalniški DVD. Ljubljana, Fakulteta za šport.</li> <li>6. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>7. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>8. Tanner, J.(2004). Deffensive skills for waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>9. Tanner, J.(2004). Offensive skills. Stanford University, DVD-video</li> <li>10. Tanner, J.(2004). Team Tactics for waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> </ol>	
---	--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov nadaljevalnega učenja in predvsem vadbe vaterpola.</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost oblikovanja in vodenja procesa treniranja</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost demonstracije in odpravljanja napak na uri/treningu</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost prilagajanja učnih vsebin znanju vadečih in njihovi motivaciji</li> <li>• Preveriti študentovo sposobnost vodenja ekipe na tekmi.</li> </ul>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje:  Študent bo usposobljen za samostojno učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbenega procesa.  Študent bo razumel in poznal metodiko poučevanja vaterpolskih tehnik in taktike igre in bo posamezne elemente sposoben tudi praktično pokazati.  Študent bo poznal osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih  Usposobljenost za samostojno organiziranje in izvedbo vadbe vaterpola v okviru športnih društev in šolskih interesnih dejavnosti.  Usposobljenost za samostojno načrtovanjem in vodenje tekem mlajših kategorij na uradnih tekmovanjih in šolskih športnih tekmovanjih  Usposobljenost prepoznavanja nadarjenih otrok in njihovo usmerjanje v naprednejšo vadbo.  Obvladovanje športnih znanj in veščin izbrane športne panoge.  Usposobljenost za organiziranje in vodenje procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah.  Usposobljenost za vodenje ekipe na tekmovanju.</p>	
---	--

Študent-trener bo usposobljen za samostojno vodenje klubskega ali reprezentančnega moštva vseh starostnih kategorij.	
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Vodeni individualni študij, predavanja, vaje, raziskovalni seminar, nastopi	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Opravil/ni opravil vsebin 2. letnika pri tem predmetu.		

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igor Štirn je bil aktivni igralec in trener vaterpola. Igral je za kadetsko reprezentanco Jugoslavije, ter za slovensko člansko reprezentanco. Bil je trener tako mlajših kot članskih ekip, ki jih je vodil na različnih nivojih tekmovanj: državna prvenstva in pokalna tekmovanja, mednarodne lige, evropska liga (predtekmovanje), sredozemski pokal, sredozemske igre, evropsko prvenstvo (mladinsko in člansko), olimpijske igre mladih (EYOF).</li> <li>• Igor Štirn vodi programe usposabljanja slovenskih vaterpolskih trenerjev od leta 1997. Nekatere strokovne in znanstvene reference so navedene v nadaljevanju.</li> <li>• ŠTIRN, Igor, PERANOVIČ, Tadej, OŠLJAK, Aleš. <i>Osnove vaterpola : tehnika</i>, (Zbirka Voda, naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.</li> <li>• ŠTIRN, Igor, STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko. The examination of different tests for the evaluation of the efficiency of the eggbeater kicks. <i>Journal of Human Kinetics</i>, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 41, str. 215-226,</li> <li>• ŠTIRN, Igor. Razlike između mladih (13-14 godina) vaterpolo igrača, koji su kasnije bili ili nisu bili izabrani u nacionalni tim. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010. ŠTIRN, Igor, DORIĆ, Robert, KAPUS, Venceslav, MILIĆ, Radoje. Ugotavljanje gibalnih sposobnosti vaterpolistov = The evaluation of motor abilities of water polo players. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 1996, letn. 44, št. 2/3, str. 54-57</li> <li>• ŠTIRN, Igor. Primerjava igralne učinkovitosti slovenske vaterpolske reprezentance na dveh evropskih prvenstvih. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2003, vol. 51, št. 4, str. 85-91 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus</li> <li>• Štirn, Igor. Analiza nekaterih morfoloških in specialnih gibalnih sposobnosti mladih vaterpolistov. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2011,ISSN: 0353-7455</li> <li>• ŠTIRN, Igor, KAPUS, Venceslav. Šola v naravi in mali vaterpolo. V: 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [3.-5. 11.] 2005. <i>Zbornik</i>. Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti, 2005, str. 171-178 ISBN: 961-90115-5-4</li> <li>• STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor. Povezanost med različnimi testi za ugotavljanje dinamike vaterpolskih škarij. <i>Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 114-120, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID <a href="#">4311985</a>]</li> <li>• ŠTIRN, Igor. Bodo spremembe pravil pozitivno vplivale na razvoj vaterpola?. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2005, letn. 53, št. 3, str. 21-26 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus</li> <li>• ŠTIRN, Igor. Tehnika osnovnega vaterpolskega meta = The technique of the basic water-polo throw. <i>Šport (Ljublj.)</i>, 2009, let. 57, št. 1/2, str. 43-46 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus</li> </ul>
--



# VATERPOLO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Vaterpolo
<b>Course title:</b>	Water polo
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0083514
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1154

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30			105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	<b>Prerequisites:</b>
--	-----------------------

### Vsebina:

**Vaterpolo 3**  
*Teorija igre:* značilnosti vaterpolske igre; sistemi tekmovalj, pravila vaterpolske igre in inštrukcije za sojenje; vpliv pravil na razvoj vaterpolske igre; odnosi trener - sodnik – igralec; model vaterpolskega kluba; sistem izobraževanja trenerjev  
*Teorija in metodika treniranja:* Ocenjevanje uspešnosti igranja posameznega igralca in celotnega moštva, modelne značilnosti moštva; model igre vaterpolskega moštva, analiza igre moštev različnih starostnih in kakovostnih kategorij s poudarkom na vrhunskih klubskih in reprezentančnih ekipah, analiza igre posameznika na različnih igralnih mestih v različnih fazah igre; upravljanje procesa treniranja; metode iskanja nadarjenih za vaterpolo in spremljanja njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju; merski postopki za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti nekaterih pomembnih

### Content (Syllabus outline):

osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti; načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja; periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme; moštveni in posamični programi; vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja po posameznih obdobjih; posebnosti pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij in glede na spol; timsko delo pri treniranju (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa); metode obnove zmogljivosti igralcev; tehnična opremljenost za strokovno delo; možnosti uporabe računalnika pri strokovnem delu trenerja.

*Vaterpolska tehnika*. Definicija in pomen tehnike; motorično učenje; metodika učenja in izpolnjevanja tehničnih elementov pri vaterpolu  
Elementi tehnike v obrambi, elementi tehnike v napadu, analiza kinematične strukture posameznih elementov tehnike  
povezanost tehnike in taktike, organizacijske oblike treninga tehnike

*Taktika vaterpolske igre* Definicija in pomen taktike igre; taktika igre in strategija; Individualna, skupinska in moštvena taktika, metodika učenja in izpolnjevanja posamične, skupinske in skupne taktike; posebnosti v taktični pripravi glede na sposobnosti igralcev, na starostne kategorije in spol; priprava taktike za tekmo, vodenje tekme; zapisovanje in analiza igralnih dogajanj.

Trening individualne taktike – vratar, center, branilec, napadalec

Igra v napadu: -protinapad (1:0, 1:0(+1), 2:1, 3:2,4:3, 5:4,), pozicijski napad proti posamični in proti različnim tipom conskih obramb, napad z igralcem več

Igra v obrambi: posamična obramba, različne oblike conske obrambe ( z usmerjanjem centra stran in proti con), obramba z igralcem manj(statična, gibljiva)

Organizacijske oblike treninga taktike.

*Kondicijski trening*

Razdelitev treninga glede na organizacijsko obliko - trening na suhem, trening v vodi, plavalni trening, trening brez žoge, z žogo, situacijski trening, igra kot kondicijski trening (prilagojena pravila igre)

Razdelitev treninga glede na vsebino - koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost, preciznost, trening meta  
Posebnosti kondicijskega treninga pri igralcih različnih starostnih in kakovostnih kategorij ter glede na spol; metode treniranja kondicijskih sposobnosti vaterpolistov, naprave in rekviziti za kondicijski trening; modeli kondicijskih treningov.

*Individualizacija treninga*

Trening vratarja, centra, branilca

*Najpogostejše poškodbe in preventiva pred njimi*

Poškodba kolena, rame, komolca, primikalke nog, poškodba bobniča – preventivna vadba (izbor vaj, izvedba)

*Uporaba tehnologije za pomoč trenerju – videoanaliza, statistika*

Ciklizacija trenažnega procesa ( prehodno, pripravljajno, tekmovalno obdobje)	
---	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kačić, Z.(2002). Vratar u vaterpolu. Zagreb, Gopal-sportska knjiga.</li> <li>2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč</li> <li>3. Kapus, V., Bednarik, J., Šajber Pincolič, D., Štrumbelj, B., Kapus, J.,Vute R., Šink , I., Kapus, M. (2001). <i>Plavanje, učenje in osnove biomehanike</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li> <li>4. Štirn, I. (2001). <i>Mali vaterpolo</i>. Kranj: Vaterpolska zveza Slovenije.</li> <li>5. Štirn, I., Peranovič, T., Ošljak, A.(2007). Osnove vaterpola – tehnika. Interaktivni računalniški DVD. Ljubljana, Fakulteta za šport.</li> <li>6. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>7. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>8. Tanner, J.(2004). Deffensive skills for waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> <li>9. Tanner, J.(2004). Offensive skills. Stanford University, DVD-video</li> <li>10. Tanner, J.(2004). Team Tactics for waterpolo. Stanford University, DVD-video</li> </ol>	
---	--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p><b>Waterpolo 3</b> Študenti bodo dobili teoretična in praktična znanja za načrtovanje, organizacijo, uspešno in varno vodenje programov vadbe vaterpola.</p>	
---	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje: Študent bo usposobljen za samostojno učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbena procesa. Študent bo razumel in poznal metodiko poučevanja vaterpolskih tehnik in taktike igre in bo posamezne elemente sposoben tudi praktično pokazati. Študent bo poznal osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih Usposobljenost za samostojno organiziranje in izvedbo vadbe vaterpola v okviru športnih društev in šolskih interesnih dejavnosti. Usposobljenost za samostojno načrtovanjem in vodenje tekem mlajših kategorij na uradnih tekmovanjih in šolskih športnih tekmovanjih Usposobljenost prepoznavanja nadarjenih otrok in njihovo usmerjanje v naprednejšo vadbo. Obvladovanje športnih znanj in veščin izbrane športne panoge. Usposobljenost za organiziranje in vodenje procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah. Usposobljenost za vodenje ekipe na tekmovanju. Študent-trener bo usposobljen za samostojno vodenje klubskega ali reprezentančnega moštva vseh starostnih kategorij.</p>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

Vodeni individualni študij, predavanja, vaje, raziskovalni seminar, nastopi	
---	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

Pogoj za pristop k izpitu je opravljen seminar in poročilo o praksi	10,00 %	
Ustni /pisni izpiti; Od 6-10 (pozitivno), 5 negativno.	70,00 %	
Nastop	20,00 %	

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- Igor Štirn je bil aktivni igralec in trener vaterpola. Igral je za kadetsko reprezentanco Jugoslavije, ter za slovensko člansko reprezentanco. Bil je trener tako mlajših kot članskih ekip, ki jih je vodil na različnih nivojih tekmovanj: državna prvenstva in pokalna tekmovanja, mednarodne lige, evropska liga (predtekmovanje), sredozemski pokal, sredozemske igre, evropsko prvenstvo (mladinsko in člansko), olimpijske igre mladih (EYOF).
- Igor Štirn vodi programe usposabljanja slovenskih vaterpolskih trenerjev od leta 1997. Nekatere strokovne in znanstvene reference so navedene v nadaljevanju.
- ŠTIRN, Igor, PERANOVIČ, Tadej, OŠLJAK, Aleš. *Osnove vaterpola : tehnika*, (Zbirka Voda, naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.
- ŠTIRN, Igor, STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko. The examination of different tests for the evaluation of the efficiency of the eggbeater kicks. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 41, str. 215-226,
- ŠTIRN, Igor. Razlike između mladih (13-14 godina) vaterpolo igrača, koji su kasnije bili ili nisu bili izabrani u nacionalni tim. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010. ŠTIRN, Igor, DORIĆ, Robert, KAPUS, Venceslav, MILIĆ, Radoje. Ugotavljanje gibalnih sposobnosti vaterpolistov = The evaluation of motor abilities of water polo players. *Šport (Ljublj.)*, 1996, letn. 44, št. 2/3, str. 54-57
- ŠTIRN, Igor. Primerjava igralne učinkovitosti slovenske vaterpolske reprezentance na dveh evropskih prvenstvih. *Šport (Ljublj.)*, 2003, vol. 51, št. 4, str. 85-91  
ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus
- Štirn, Igor. Analiza nekaterih morfoloških in specialnih gibalnih sposobnosti mladih vaterpolistov. *Šport (Ljublj.)*, 2011,ISSN: 0353-7455
- ŠTIRN, Igor, KAPUS, Venceslav. Šola v naravi in mali vaterpolo. V: 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [3.-5. 11.] 2005. *Zbornik*. Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti, 2005, str. 171-178 ISBN: 961-90115-5-4

# VESLANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Veslanje
<b>Course title:</b>	Rowing
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042873
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1087

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# VESLANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Veslanje
<b>Course title:</b>	Rowing
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042900
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1155

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45	0	0	120	8

**Nosilec predmeta/Lecturer:** prof. dr. Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** izbirni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--



# VESLANJE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Veslanje
<b>Course title:</b>	Rowing
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0045366
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1186

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30	0	0	105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

--	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

--	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

--

# VIŠINSKA VADBA V ŠPORTU

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Višinska vadba v športu
<b>Course title:</b>	Altitude training in sport
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0127655
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1235

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Tadej Debevec, prof. dr. Anton Ušaj

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Za pristop k predmetu ni posebnih pogojev.	No special requirements

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<b>Okoljski dejavniki v športu</b> <i>Key factors</i> <i>Terminologija</i> <i>Pogled v zgodovino</i>	<b>Environmental factors in sport</b> <i>Key factors</i> <i>Terminology</i> <i>Historical overview</i>
<b>Višinska fiziologija</b> <i>Vplivi velikih nadmorskih višin na človeka</i> <i>Športnik na povečani nadmorski višini</i>	<b>Altitude physiology</b> <i>Physiological effects of high altitude</i> <i>Athletes at moderate / high altitudes</i>
<b>Višinski trening in tekmovanja na povečani višini</b> <i>Sodobni modeli višinskega treninga</i> <i>Uporaba hiperoksije</i> <i>Implementacija v trenažni proces</i> <i>Tempiranje višinske vadbe glede na vadbene cikle</i> <i>Strategije ob tekmovanjih na višini</i>	<b>Altitude training and competition</b> <i>Contemporary altitude training models</i> <i>Potential uses of hyperoxia</i> <i>Implementation in training programmes</i> <i>Timing of altitude training cycles</i>

<p><i>Strategije ob tekmovanjih na nižini</i>  <i>Sodobne tehnologije za simulacijo nadmorske višine</i>  <b>Vpliv okoljske temperature na športno sposobnost v ekstremnih okoljih</b>  <i>Ključni termoregulacijski procesi v mrazu in vročini</i>  <i>Osnovne metode adaptacije na vročino/mraz</i>  <i>Implementacija v trenajni proces</i>  <i>Tempiranje vročinske vadbe glede na vadbene cikle</i>  <i>Vadbene/adaptacijske strategije ob tekmovanjih v vročini</i>  <i>Vadbene/adaptacijske strategije ob tekmovanjih v mrazu</i>  <i>Metode akutnega ogrevanja/ohlajanja v mrazu/vročini</i>  <i>Tehnologija okoljskih komor</i>  <b>Vadba v onesnaženih okoljih</b>  <i>Onesnaženost zraka in športna sposobnost</i>  Metode zmanjševanja negativnih vplivov polutantov  <b>Biološki ritmi in športna sposobnost</b>  <i>Vpliv fizioloških ritmov na športno sposobnost</i>  <i>Motnje ritmov kot posledica okoljskih dejavnikov</i></p>	<p><i>Strategies for competitions at altitude</i>  <i>Strategies for competitions at sea level</i>  <i>Modern technologies for altitude simulation</i>  <b>Effects of ambient temperature on sports performance in extreme environments</b>  <i>Key thermoregulatory factors in the cold / the heat</i>  <i>Basic methods of heat/cold adaptation</i>  <i>Implementation in training programmes</i>  <i>Timing of heat training cycles</i>  <i>Training/adaptation strategies for competitions in the heat</i>  <i>Training/adaptation strategies for competitions in the cold</i>  <i>Contemporary acute warming/cooling methods</i>  <i>Technology of environmental chambers</i>  <b>Exercise in polluted environments</b>  <i>Air pollution and sports performance</i>  Strategies to reduce pollutant-related negative effects.  <b>Biological rhythms and sports performance</b>  <i>Circadian rhythms and performance</i>  <i>Environmental-induced circadian rhythms disturbances</i></p>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Osnovna literatura / Main textbooks:

- Advanced Environmental Exercise Physiology; Cheung S.S. Human Kinetics, 2010.
- Physiological Bases of Human Performance During Work and Exercise; Editors: Nigel A.S. Taylor N.A.S and Groeller H. Elsevier, 2008.
- Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L., Lippincott Williams & Wilkins, 2010

#### Dodatna literatura / Additional reading/selected papers:

- Sotiridis A., Debevec T., Mekjavić I.B. Combined effects of hypoxia and heat: importance of hypoxic dose. American Journal of Physiology, Regulatory, Integrative and Comparative physiology. (2018)
- Debevec T., Pialoux V., Mekjavić I.B., Eiken O., Mury P. & Millet G.P. Moderate exercise blunts oxidative stress induced by normobaric hypoxic confinement. Medicine & Science in Sports & Exercise. (2014)
- Debevec T., Pialoux V., Saugy J., Schmitt L., Cejeuela R., Mury P., Ehrström S., Faiss R., Millet, G.P. Prooxidant/antioxidant balance in hypoxia: a cross-over study on normobaric vs. hypobaric "live high-train low". PLOS ONE. (2015)
- Debevec T., Mekjavić I.B. Sodobni trendi uporabe višinskega treninga v športu = Modern trends in the use of altitude training for sports. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. (2009)

### Cilji in kompetence:

Glavni cilj predmeta je študente usposobiti za uporabo različnih okoljskih vabnih metod (kot npr. višinski trening, adaptacija na vročino/mraz), ki preko različnih fizioloških mehanizmov lahko izboljšajo športno sposobnost. Predmet v tem pogledu nadgrajuje predmete s področja fiziologije športa in športnega treninga z namenom izboljšanja razumevanja adaptacije človeškega telesa na vadbo oziroma napor v različnih okoljih. Ključni cilji in pridobljene kompetence so navedene v nadaljevanju.

#### Cilji

- Nadgraditi znanja pridobljena pri predmetih Fiziologija športa in športnega treninga z vidika vplivov okoljskih faktorjev.
- Razumeti fiziološke mehanizme preko katerih različni okoljski dejavniki vplivajo na športno sposobnost in športni rezultat.

### Objectives and competences:

Key objective of this course is to provide the students with the knowledge necessary to employ various environmental training strategies (i.e. altitude training, heat acclimation protocols) to enhance physical capabilities of athletes. This will be achieved by upgrading their understanding of sports physiology and training enable them to efficiently handle the athlete management in various environmental conditions. Key objectives and competences are outlined below:

#### Objectives

- To upgrade the understanding of exercise physiology and training in relation to environmental factors.
- To understand the key physiological mechanism related to environmental factors that influence exercise capacity and subsequent performance.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumeti integrativne in povezane fiziološke odzive človeka na kombinirane okoljske dejavnike.</li> <li>• Razumeti in znati uporabljati različne metode športne vadbe, ki zmanjšajo negativni vpliv različnih okoljskih dejavnikov.</li> <li>• Znati implementirati metode okoljske vadbe (višinski trening itd.) v trenažni proces za izboljšanje športnega rezultata.</li> <li>• Pridobivati in kritično ovrednotiti strokovno literaturo na področju okoljske športne fiziologije.</li> </ul> <p><b>Splošne kompetence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumevanje integrativnega prepletanja fizioloških sistemov v mirovanju in med vadbo.</li> <li>• Sposobnost iskanja novih in povezanih dejstev ter znanj.</li> <li>• Sposobnost kritičnega preverjanja ter pridobivanja informacij.</li> <li>• Usposobljenost za uporabo empiričnih in teoretičnih strategij v športu.</li> </ul> <p><b>Specifične kompetence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje interaktivnih vplivov različnih okoljskih dejavnikov in človeka.</li> <li>• Zmožnost analize vplivov okolja na vadbeni proces in tekmovalno sposobnost.</li> <li>• Sposobnost implementacije okoljskih faktorjev v vadbeni proces z namenom izboljševanja športne sposobnosti.</li> <li>• Zmožnost interdisciplinarnega povezovanja znanj in vadbenih metod s področji vezanih na okoljsko fiziologijo (kineziologija, fiziologija napora).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• To understand the integrative physiological responses related to combined environmental stressors.</li> <li>• To understand and know how to utilize different exercise training approaches to reduce the potential negative effects of extreme environments.</li> <li>• To be able to implement environmental training methods (e.g. altitude training) in the athletes' preparation with the aim of further performance improvement.</li> <li>• To be able to obtain and critically assess scientific literature in the environmental exercise physiology field.</li> </ul> <p><b>General competences</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the integrative nature of physiological responses during rest and exercise.</li> <li>• Ability to utilize experimental and theoretical strategies in exercise physiology.</li> <li>• Ability to identify and obtain important facts and new knowledge.</li> <li>• Ability to obtain and critically assess crucial information.</li> </ul> <p><b>Topic-specific competences</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the interactive effects of individual or combined environmental factors</li> <li>• Ability to analyse the effects environmental factors might exert on training and competition capacity.</li> <li>• Ability to implement the environmental stressors in the athletes' training in order to further enhance sport performance.</li> <li>• Ability to employ interdisciplinary experimental approaches (related to kinesiology, sports physiology) to answer contemporary environmental exercise physiology issues.</li> </ul>
--	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študentje bodo poznali osnovne principe in fiziološke mehanizme, ki vplivajo na adaptacijo posameznika na različne okoljske dejavnike.</li> <li>• Sposobni bodo kritično oceniti potencialne negativne in pozitivne učinke različnih okoljskih dejavnikov na športnika.</li> <li>• Poznali bodo različne metode višinske in vročinske aklimatizacije ter bodo sposobni njihove implementacije v trenažni process.</li> <li>• Sposobni bodo pridobivati in kritično ovrednotiti literaturo na področju okoljske športne fiziologije.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students will know and understand the basic physiological principles and mechanism governing adaptation of humans to various extreme environments.</li> <li>• Students will be able to critically distinguish potential positive and negative effects of environmental factors on athletes.</li> <li>• Students will understand and know how to utilize different methods of altitude and heat acclimation.</li> <li>• Students will be able to critically evaluate the scientific literature covering the field of environmental exercise physiology.</li> </ul>
---	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, seminars, coursework, tutorial</p>
--	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

Seminar z zagovorom	50,00 %	Seminar presentation
Pisni izpit	50,00 %	Written exam

### Reference nosilca/Lecturer's references:

Dr. Tadej Debevec je na Fakulteti za šport diplomiral leta 2006. Doktorat je leta 2011 pridobil na Mednarodni podiplomski šoli Jožefa Stefana za raziskovalno delo na področju učinkov višinske/hipoksične in hiperoksične vadbe na fiziološke adaptacije in športno sposobnost. V letih 2013/2014 je bil podoktorski raziskovalec na Univerzi v Cape Town, Faculty of Health Sciences Department of Human Biology, UCT/MRC Research Unit for Exercise Science and Sports Medicine. Njegovo raziskovalno delo obsega preučevanje adaptacijskih fizioloških mehanizmov na različne okoljske dejavnike tako pri zdravih posameznikih kot tudi v kliničnih populacijah. Leta 2015 je bil izvoljen v naziv docent za področje kinezioloških znanosti na Univerzi v Ljubljani in v naziv znanstveni sodelavec na Institutu "Jožef Stefan".

Dr. Debevec graduated from the Faculty of Sport, University of Ljubljana in 2006. He obtained his Ph.D. in 2011 for the work on different altitude/hypoxic & hyperoxic training modalities and their effects on athletic performance. During 2013/2014 he was a post-doctoral fellow at University of Cape Town, Faculty of Health Sciences Department of Human Biology, UCT/MRC Research Unit for Exercise Science and Sports Medicine. His research is primarily focused on investigating physiological adaptations of humans to different environmental stressors in health and disease. In 2015, he was elected as an Assistant Professor of Sport Science at the University of Ljubljana and to the position of Research Associate at the Jozef Stefan Institute (Ljubljana, Slovenia).

### Izbrane publikacije / Selected publications

Sotiridis A., Debevec T., McDonnell A.C., Ciuha U., Eiken O. & Mekjavic I.B. Exercise cardiorespiratory and thermoregulatory responses in normoxic, hypoxic and hot environment following 10-day continuous hypoxic exposure. *Journal of Applied Physiology*. (2018) In press.

Sotiridis A., Debevec T., Mekjavic I.B. Combined effects of hypoxia and heat: importance of hypoxic dose. *American Journal of Physiology, Regulatory, Integrative and Comparative physiology*. (2018) 314: 228-229

Debevec T. Hypoxia-related hormonal appetite modulation in humans during rest and exercise: Mini review. *Frontiers in Physiology*. (2017) 8(366).

Kapus J., Mekjavic I.B., McDonnell A.C., Ušaj A., Vodičar J., Najdenov P., Jakovljevič M., Jaki Mekjavic P., Žvan M. & Debevec T. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. *International Journal of Sports Medicine*. (2017) 38(8): 627-636.

Debevec T., Millet G.P. & Pialoux V. Hypoxia-induced oxidative stress modulation with physical activity. *Frontiers in Physiology*. (2017) 8(84).

Debevec T., Simpson E.J., Mekjavic I.B., Eiken O. & Macdonald I.A. Effects of prolonged hypoxia and bed rest on appetite and appetite-related hormones. *Appetite*. (2016) 107: 28-37.

Debevec T., Pialoux V., Ehrström S., Ribon A., Eiken O., Mekjavic I.B. & Millet G.P. FemHab: The effects of bed rest and hypoxia on oxidative stress in healthy females. *Journal of Applied Physiology*. (2016) 120: 930-938.

Ušaj A. & Burnik S. The Influence of High-Altitude Acclimatization on Ventilatory and Blood Oxygen Saturation Responses During Normoxic and Hypoxic Testing. *J Hum Kinet*. (2016) Apr (13)50:125-133.

Debevec T., Pialoux V., Saugy J., Schmitt L., Cejeuela R., Mury P., Ehrström S., Faiss R., Millet, G.P. Prooxidant/antioxidant balance in hypoxia: a cross-over study on normobaric vs. hypobaric "live high-train low". *PLOS ONE*. (2015) e0137957-1-e0137957-14.

Debevec T., Bali T.C., Simpson E.J., Macdonald I.A., Eiken O. & Mekjavic I.B. Separate and combined effects of 21-day bed rest and hypoxic confinement on body composition. *European Journal of Applied Physiology*. (2014) 114(11): 2411-25.

Debevec T., Simpson E.J., Macdonald I.A., Eiken O. & Mekjavic I.B. Exercise training during normobaric hypoxic confinement does not alter hormonal appetite regulation. *PLOS ONE*. (2014) 9(6):e98874.

Debevec T., McDonnell A.C., Macdonald I.A., Eiken O. & Mekjavic I.B. Whole body and regional body composition changes following 10-day hypoxic confinement and unloading/inactivity. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. (2014) 39(3):386-395.

Debevec T., Pialoux V., Mekjavic I.B., Eiken O., Mury P. & Millet G.P. Moderate exercise blunts oxidative stress induced by normobaric hypoxic confinement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. (2014) 46(1):33-41.

Debevec T. & Mekjavic I.B. Short intermittent hypoxic exposures augment ventilation but do not alter cerebral and muscle oxygenation during hypoxic exercise. *Respir Physiol Neurobiol*. (2012) 118(2): 132-142.

Debevec T., Amon M., Keramidis M.E., Kounalakis S.N., Pišot R. & Mekjavić I.B. Normoxic and hypoxic performance following 4 weeks of normobaric hypoxic training. *Aviat. Space Environ. Med.* (2010). 81(4): 387-393.

#### **Dr. Anton Ušaj**

- Doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1990
- Predstojnik Laboratorija za biodinamiko (tudi ustanovitelj), Fakulteta za šport, Ljubljana 1985, dalje
- Gostujoči profesor na Univerzi v Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb, Hrvaška, 1987, dalje, vsaki 2 leti
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Maximal lactate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljen predavanje na Università degli studi di Udine: Nonhematological adaptations of altitude training (2017)
- Raziskovalno delo na University of California, Berkeley, Laboratory of Biodynamics (prof. Dr. George A. Brooks) (1993 in 1994, s presledki).
- Raziskovalno delo na Facolta telesny vichovi, Karlova Univerza, Praga, Češka republika (1991) (dr Eva Mackova)
- Nosilec raziskovalnih projektov financiranih od ministrstva za znanost ali ARRS:  
L3 8971 1997-1999 [Značilnosti območja stacionarnega stanja pri dolgotrajnem naporu](#)  
L3 1294 1999-2001 [Učinek metode z neprekinjenim naporom na vzdržljivost](#)
- Vodja raziskovalnih programov, ki jih financira ARRS: (P0-0503-0587) Biologija telesne aktivnosti: 1999-2003
- Član American College of Sports Medicine (1992, dalje)
- American College of Sports Medicine: International Scollar Award (1993)
- Član American Physiological Society (2002, dalje)

#### **Izbrane publikacije / Selected publications**

Ušaj A: Osnove športnega treniranja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2000

Ušaj A: Temelji vadbenega procesa, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2011

Ušaj A, Starc V (1996). Blood pH and lactate kinetics in the assesment of running endurance. *Int J Sports Med*, 17(1); 34-40.

Ušaj A, Kandare F, Starc V (2000). Changes in blood pH, lactate concentration and pulmonary ventilation during incremental testing protocol on cycle rgometer. *Pflugers archiv – European Journal of Physiology*, 439(3); R220-R221.

Ušaj A., Mackova EV. (1990). Zveza med spremembami treninga, sposobnostmi in fiziološkimi značilnostmi tekačev na 800 m. Inštitut za kineziologijo, Ljubljana in Fakulta telesny vichovy, Praga.

Ušaj, Anton, Jereb, Blaž, Pritržnik, Robert, Duivillard, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. *Eur. j. appl. physiol.* (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

Ušaj, Anton. Testing of alpinists in normoxic and hypoxic conditions, before and after high-altitude expeditions. *Med. Sportiva (Online)*, 2010, vol. 14, no. 1, str. 1-6.

Ušaj, Anton. Vzdržljivost pri teku. V: Erčulj, Frane (ur.). *Vzdržljivostni tek* : [uredil Frane Erčulj], (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 3-4, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 153-166.

Ušaj, Anton (urednik), Kupper, Thomas (urednik), Tannheimer, Markus (urednik), Ulmer, Hans-Volkhart (urednik). *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, 2016. 48 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-67-6.

Ušaj, Anton. Hypoxia. V: Ušaj, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 8.

Ušaj, Anton, Burnik, Stojan. The influence of high-altitude acclimatization on ventilatory and blood oxygen saturation responses during normoxic and hypoxic testing. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 125-133.

Ušaj, Anton, Štrumbelj, Boro, Kapus, Jernej, Osredkar, Joško, Vodičar, Janez. Nonhematological adaptations using training at moderate altitude. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance: science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 31.

Ušaj, Anton, Rauter, Samo, Sluga, Viktor, Pušavec, Tadej, Luznar, Aleš, Vodičar, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance: science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27.





# ZGODOVINA ŠPORTA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Zgodovina športa
<b>Course title:</b>	History of Sport
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042626
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1036

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	15				45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Tomaž Pavlin

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 1. letnik	Enrolment in 1st year of study program
------------------	--

### Vsebina:

»Zgodovina športa« obravnava pojav in razvoj ter organiziranje različnih veščin, iger, navad ali pojavnih oblik na področju telesne kulture ali športa in njihovo družbeno vpetost v različnih zgodovinski obdobjih. Zgodovinski oris je osredotočen na pregled v starem, srednjem in novem veku. Na eni strani sledimo občemu razvoju in na drugi domačemu, kjer pa je poudarek predvsem na moderni dobi, ki jo zaznamuje civilno-društveno organiziranje in podružbljanje. Posledično so se konec 19. stoletja obnovila olimpijska tekmovanja, ki so dodobra zaznamovala moderno telesnokulturno, telesnovzgojno in športno zgodovino.

### Content (Syllabus outline):

"History of sport" discuss the phenomenon and the development and organization of various skills, games, habits or forms in the field of physical culture or sport, and their social integration in different historical periods. Historical outline focuses on an overview of the ancient, medieval and modern times. On the one hand we follow general development and on the other the home one where the emphasis are mainly on the modern era, marked by a civil organization and sport institutionalization. Consequently the end of the 19th century renovated Olympic competitions which thoroughly marked modern culture and sports history. On the Slovenian territory the development of

Na Slovenskem se je razvoj dejavnosti prepletal s slovenskim nacionalizmom druge polovice 19. stoletja in težnjami po nacionalni emancipaciji ter oblikovanju narodne politične entitete. Osrednjo vlogo v tem razvoju je imelo telovadno sokolsko gibanje, ob njem in telovadbi pa se že pred prvo svetovno vojno organizirajo planinska, kolesarska in prva športna društva, s čemer so bili postavljeni temelji nadaljnega razvoja.	physical activities intertwined with Slovenian nationalism of the second half of the 19th century and the aspirations for national emancipation and the creation of a national political entity. A central role in this development had Sokol gymnastic movement. Beside gymnastics were already before the First World War organized mountaineering, cycling and the first sports clubs, with which the foundations were laid for further development.
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>A Brief History of Physical Education and Sport (1958). Ronald Press Company, New York.</p> <p>Enciklopedija fizičke kulture (1975-77). Jugoslovanski leksikografski zavod, Zagreb.</p> <p>Kos Dušan: Turnirska knjiga Gašperja Lamberga, čas bojevnikov (1997). Viharnik, Ljubljana.</p> <p>Guttman Allen (1994): Games and Empires. Columbia University Press, New York.</p> <p>»Naša pot«, 150 let ustanovitve Južnega Sokola in sokolskega gibanja (2014, ur. T. Pavlin). Ljubljana: Fakulteta za šport.</p> <p>Miller David (2003): Athens to Athens. Mainstream publishing, Edinburgh &amp; London.</p> <p>Pavlin Tomaž (2005): »Zanimanje za šport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje«. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.</p> <p>Radan Živko (1979): Pregled historije tjelesnog vežbanja i sporta. Školska knjiga, Zagreb.</p> <p>Stepišnik Drago (1968): Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem. DZS, Ljubljana.</p> <p>Swaddling Judith (1999): The Ancient Olympic Games. University of Texas Press, Austin.</p>
---

### Cilji in kompetence:

<p>-spoznati in razumeti zgodovino in razvoj dejavnosti ter zgodovinske tehnike in dediščino</p> <p>-uporaba zgodovinskih tehnik pri delu v športnih organizacijah</p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>- to know and understand the history and development of activities as well as some historic skills or techniques and heritage</p> <p>-to use historical techniques at work in sports organizations</p>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>- pridobiti vedenje o pojavu in razvoju različnih telesnih aktivnosti in iger in njihova preobrazba v šport ter njegova družbena vloga v posameznih zgodovinskih obdobjih in družbenih okoljih</p> <p>-razumevanje pojmov, struktur, procesov v evoluciji in institucionalizaciji tradicionalne telesne dejavnosti in iger v moderni šport</p> <p>-usposobiti študenta za objektivno kritično presojo ter ga opozoriti na dediščino in odnos do nje</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>-to attain the knowledge about the occurrence and development of a variety of physical activities and games and their transformation in sport and its social role in certain historical periods and social environments</p> <p>-to understand concepts, structures, processes in the evolution and institutionalization of traditional physical activities and games in modern sport</p> <p>-to qualify student to objectively critical assessment and the attention to the heritage and attitude to it</p>
--	--

### Metode poučevanja in učenja:

-predavanja in seminarsko delo z nastopom	<b>Learning and teaching methods:</b> -lecturing and seminar with presentation
---	---

### Načini ocenjevanja:

-pisni izpit, seminarska naloga pogoj za opravlanje izpita	<b>Delež/Weight</b> 100,00 %	<b>Assessment:</b> -examination, positive seminar is demanded to acced to exam
--	---------------------------------	---

### Reference nosilca/Lecturer's references:

<p>PAVLIN, Tomaž. Jugoslovanski Sokol. V: PAVLIN, Tomaž (ur.). <i>Naša pot : 150 let ustanovitve Južnega Sokola in sokolskega gibanja = Our way : 150 years since the Southern Sokol and the Sokol movement were established</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, str. 101-158. [COBISS.SI-ID <a href="#">3226740</a>]</p>
---

PAVLIN, Tomaž (urednik). *Naša pot : 150 let ustanovitve Južnega Sokola in sokolskega gibanja = Our way : 150 years since the Southern Sokol and the Sokol movement were established*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 280 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-49-2. [COBISS.SI-ID [273956096](#)]

PAVLIN, Tomaž. "The duty of Sokol is to yet again step into the national front line" : Sokol movement in Slovenia - 150th anniversary of Južni Sokol. *Science of gymnastics journal*, ISSN 1855-7171. [Spletna izd.], 2013, vol. 5, issue 3, str. 5-18, fotogr.

[http://www.fakultetazasport.si/cvus/zaloznistvo/science\\_of\\_gymnastics/zadnja\\_stevilka/#2013102812313834](http://www.fakultetazasport.si/cvus/zaloznistvo/science_of_gymnastics/zadnja_stevilka/#2013102812313834). [COBISS.SI-ID [4421297](#)]

PAVLIN, Tomaž. Olimpijstvo do leta 1914. V: PODPEČNIK, Jože (ur.), PÖRŠ, Simona (ur.). *Sabljanje : veščina, tradicija, šport : zbornik ob 100-letnici osvojitve srebrne olimpijske medalje Rudolfa Cvetka*. Ljubljana: Narodni muzej Slovenije, 2012, str. 37-46, ilustr. [COBISS.SI-ID [4347569](#)]

PAVLIN, Tomaž. La société Orel en Slovénie et Yougoslavie. V: MUNOZ, Laurence (ur.), TOLLENEER, Jan (ur.). *L'Église, le sport et l'Europe : La Fédération internationale catholique d'éducation physique (FICEP) à l'épreuve du temps (1911-2011)*, (Espaces et Temps du Sport). Paris: L'Harmattan, cop. 2011, str. 221-237. [COBISS.SI-ID [4047793](#)]

PAVLIN, Tomaž. "V pesti sila, v srcu odločnost, v mislih domovina" : telovadba in šport v stari Jugoslaviji. V: ŠTEPEC, Marko, et al. *1918-1941*. Ljubljana: Muzej novejšje zgodovine Slovenije, 2011, str. 70-85, ilustr. [COBISS.SI-ID [4166065](#)]

PAVLIN, Tomaž. "Zanimanje za sport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje" : (Telesnokulturno in športno organiziranje na Slovenskem pred prvo svetovno vojno in po njej). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2005. 143 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6583-05-0. [COBISS.SI-ID [225221888](#)]

KODELJA, Neva, MAŠERA, Boštjan, PAVLIN, Tomaž. *Zdravo! Bog živi! : dokumentarni film*. Radiotelevizija Slovenija; Ljubljana: 2006. [COBISS.SI-ID [2866609](#)]

PAVLIN, Tomaž. Sport for all in Slovenia : heritage and actuality. V: EICHBERG, Henning (ur.), KOSIEWICZ, Jerzy (ur.), OBODYŃSKI, Kazimierz (ur.). *Sport for all as a form of education*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, cop. 2007, str. 74-86. [COBISS.SI-ID [3148209](#)]

# ŽIVČNO-MEHANSKE OSNOVE GIBANJA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Živčno-mehanske osnove gibanja 1
<b>Course title:</b>	Neuromechanical basics of movement 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042725
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1100

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	0	15	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** izr. prof. dr. Katja Tomažin, prof. dr. Vojko Strojnik

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

### Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija, osvojitve ECTS točk iz Biomehanike športa 1, Fiziologije športa in Anatomije.  
Pogoj za opravljanje teoretičnega izpita je ustrezna prisotnost na vajah.

### Prerequisites:

Registered to the study year, acquired ECTS credits from Biomechanics of Sport 1, Physiology of Sport and Anatomy.  
Specified presence in practical course is required to attend theoretical exam.

### Vsebina:

Predmet zajema predstavitev osnovnih elementov gibalnega sistema (mišica, kost, sklep, receptorji, živčni sistem) predvsem z vidika njihovih mehanskih lastnosti oziroma vloge v integraciji. Poseben poudarek je dan njihovi integraciji v okviru predstavitve gibalnih strategij. Poleg teoretične predstavitve bodo predstavljeni praktični primeri, laboratorijske meritve, študenti bodo na osnovi rezultatov meritev na tenziometrijski plošči izdelali profil športnika z vidika delovanja gibalnega aparata v različnih gibalnih strategijah in jih povezali s športnimi in drugimi gibalnimi nalogami.

### Značilnosti Ž-M sistema

### Content (Syllabus outline):

The subject covers the presentation of the basic elements of the movement system (muscle, bone, joint, receptors, nervous system), primarily in terms of their mechanical properties or role in integration. Particular emphasis is put on their integration in the framework of the presentation of movement strategies. In addition to the theoretical presentation, practical examples will be presented, laboratory measurements, on the basis of the results of measurements on the force plate, students will draw up the profile of the athlete from the point of view of the functioning of the movement apparatus in various movement strategies and connect them with sports and other motor tasks.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktura in mehanika osnovnih elementov gibalnega aparata</li> <li>• Struktura in funkcija nevronov z vidika gibanja</li> <li>• Motorična enota, mehanske značilnosti, določanje</li> <li>• EMG, izvor signala, obdelava, povezava z mišično silo</li> <li>• Refleksi (raztezanje, golgi, nasprotni ekstenzor, refleks umik, recipročna inhibicija, rekurentna inhibicija, tonični vibracijski refleks, jendrasikov maneuver, evocirani potenciali, H refleksi...)</li> <li>• Refleksi in gibanje</li> <li>• Kinestezijska (senzori in delovanje)</li> <li>• Aktivacija mišice (mehanizmi, nivo aktivacije)</li> <li>• Mišična mehanika (mehanski model mišice, skrček, odnosi sila-čas, sila-dolžina mišice, sila-hitrost)</li> <li>• Enosklepne in dvosklepne mišice in njihova vloga pri gibanju</li> <li>• Kinetične verige in njihova mehanika</li> </ul> <p>Gibalne strategije (drža, ravnotežje, ciljanje, manipulacija, balistična kontrakcija, ekscentrično-koncentrična kontrakcija, ...)</p>	<p><b>Features of the Ž-M system</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structure and mechanics of the basic elements of a movement apparatus</li> <li>• The structure and function of neurons in terms of movement</li> <li>• Motor unit, mechanical characteristics, determination</li> <li>• EMG, signal source, treatment, connection with muscle force</li> </ul> <p>Reflexes (stretching, bare, reverse extensor, reflex retrieval, reciprocal inhibition, recurrent inhibition, tonic vibration reflex, jendrasic maneuver, evoked potentials, H reflex ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexes and movement</li> <li>• Kinesthesia (sensors and performance)</li> <li>• Muscle activation (mechanisms, activation level)</li> <li>• Muscular mechanics (mechanical muscle model, twitch, relationships: force-time, force-muscle length, force-velocity)</li> <li>• Single- and two-joint muscles and their role in movement</li> <li>• Kinetic chains and their mechanics</li> <li>• Movement strategies (posture, balance, targeting, manipulation, ballistic contraction, eccentric-concentric contraction, ...)</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enoka, R.M. (2001) <i>Neuromechanics of Human Movement</i>. Human Kinetics, Champaign.</li> </ul> <p>Priporočena literatura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolenc A. (1997) <i>Analiza delovanja skočnega sklepa pri različnih tehnikah izvedbe vertikalnih skokov</i>, magistrski študij, FŠ, Ljubljana.</li> </ul> <p>Dyhr-Poulsen P., Simonsen E.B., Voigt M.: Dynamic control of muscle stiffness and H-reflex modulation during hopping and jumping in man. – <i>J. Physiol.</i> (1991), 437, pp. 287-304</p>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati značilnosti elementov Ž-M sistema in obremenitve gibalnega aparata, temeljne gibalne strategije</li> <li>• Razumeti uporabo gibalnih strategij pri tipičnih gibalnih nalogah</li> <li>• Razumeti dejavnike prilagajanja tehnike gibanja ter obremenitve gibalnega aparata značilnostim posameznika</li> </ul> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <p><b>Značilnosti Ž-M sistema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznati živčno-mišično-kitno-skeletni model in njegovo delovanje pri reševanju različnih gibalnih problemov</li> <li>• poznati osnove elektromiografije</li> <li>• poznati osnove delovanja perifernega živčnega sistema v povezavi z gibanjem</li> <li>• poznati osnovne mišične mehanike</li> <li>• poznati mehanizme mišične aktivacije in njeno vlogo pri gibanju</li> </ul>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p>Objectives of the course:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To learn about the characteristics of the elements of the Ž-M system and the load of the movement apparatus, the fundamental movement strategies</li> <li>• Understand the use of movement strategies in typical movement tasks</li> <li>• Understand the factors of adapting the movement technique and the load of the movement apparatus to the characteristics of the individual</li> </ul> <p>Subject-specific competences:</p> <p><b>Features of the Ž-M system</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiar with nervous-muscular-skeletal model and its functioning in solving various motor problems</li> <li>• Know the basics of electromyography</li> <li>• Know the basics of the peripheral nervous system in conjunction with movement</li> <li>• Know basic muscle mechanics</li> <li>• Know the mechanisms of muscular activation and its role in movement</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznavanje osnovnih gibalnih strategij in njihovo prepoznavanje v praksi</li> <li>• poznavanje osnov laboratorijskih testov za oceno delovanja živčno-mišičnega sistema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• knowledge of basic movement strategies and their recognition in practice</li> <li>• Knowledge of the basics of laboratory tests to evaluate the functioning of the nervous system</li> </ul>
---	---

#### **Predvideni študijski rezultati:**

Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov delovanja živčno-mišičnega sistema, gibalnih strategij, elektromiografije in temeljev diagnostičnih metod na tem področju.  
Razumevanje in opis delovanja gibalnega aparata s pomočjo s pomočjo petih osnovnih gradilnih elementov gibalnega aparata.

#### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding of fundamental concepts of the functioning of the neuro-muscular system, movement strategies, electromyography and the foundations of diagnostic methods in this field. Understanding and describing the operation of the movement apparatus by means of the five basic building elements of the movement apparatus.

#### **Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, laboratorijske vaje

#### **Learning and teaching methods:**

#### **Načini ocenjevanja:**

Pogoj za opravljanje teoretičnega izpita je ustrezna prisotnost na vajah. Ustni ali pisni izpit. Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)

#### **Delež/Weight**

100,00 %

#### **Assessment:**

The condition for taking the theoretical examination is the appropriate attendance at the practical part of the course. Oral or written examination. Grading scale: 6-10 (positive), 5 (negative)

#### **Reference nosilca/Lecturer's references:**

prof. dr. Vojko Strojnik

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1989
- ustanovitelj in vodja laboratorija za biomehanske meritve na Fakulteti za šport, Ljubljana
- redni profesor za področje Antropološka kineziologija, Univerza v Ljubljani, 2001-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2004-
- nacionalni koordinator evropske tematske mreže THENAPA II (vadba starostnikov), od 2004-
- član znanstvenega odbora EISCSA (evropsko interdisciplinarno združenje za klinične in športne aplikacije – bivše mednarodno združenje za izokinetiko)
- skupno preko 2 leti raziskovalnih obiskov na Univerzi Freiburg v Nemčiji (Inštitut za šport in športno znanost, prof. Gollhofer) in Univerzi Jyväskylä na Finskem (Fakulteta za šport, prof. Komi) 1990- 2007
- vabljeni predavanja:
- Univerze Jyväskylä, Freiburg, Stuttgart, Zagreb, 1994-
- evropski podiplomski intenzivni tečaj - predavanje in demonstracija: Neuromuscular adaptation to training and fatigue, 1999

»Analiza skokov na tenziometrijski ploščici«, vabljeni predavanje, kongres mednarodnega združenja za biomehaniko športa, Brazilija, 2007

- vabljeni predavanje, mednarodni kongres SPORTMEDICA 2008, Luxembourg
- »Vadba za moč starejših oseb«, vabljeni predavanje, mednarodna konferenca »Teorija in praksa posebne telesne aktivnosti«, 2011, Varšava, Poljska
- nosilec 7 raziskovalnih projektov, sofinanciranih s strani ministrstva za znanost oziroma ARRS
- vodja programske skupine »Bio-psiho-socialni konteksti kineziologije«, od 2012 naprej
- Izbrana bibliografija:

STROJNIK, Vojko. Biomehanske in fiziološke osnove mišičnega naprežanja. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1990, 38, št. 1/2, str. 44-47. [COBISS.SI-ID [76387328](#)]

STROJNIK, Vojko. Effects of electrical stimulation and voluntary innervation on the maximal strength behaviour. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, ISSN 0344-5925, 1991, let. 42, =št. 12, str. 574-580. [COBISS.SI-ID [6065](#)]

GOLLHOFER, Albert, STROJNIK, Vojko, RAPP, Walter, SCHWEIZER, Ludwig. Behaviour of triceps surae muscle-tendon complex in different jump conditions. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, ISSN 0301-5548, 1992, letn. 64, št. 1, str. 283-291. [COBISS.SI-ID [6577](#)]

STROJNIK, Vojko, APIH, Tomaž, DEMŠAR, Franci. Cross-section areas of calf muscles in athletes of different sports. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, ISSN 0022-4707, 1995, letn. 35, št. 1, str. 25-30. [COBISS.SI-ID [6833](#)]

ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Vpliv različnih tekaških obremenitev na tip mišične utrujenosti. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1995, 43, št. 1, str. 40-44. [COBISS.SI-ID [77059584](#)]

STROJNIK, Vojko, STRASS, Dieter. Effects of additional submaximal electrical stimulation on explosive movements during fatigue. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1997, let. 3, =št. 1, str. 574-580. [COBISS.SI-ID [245714](#)]

GALLHOFER, Albert, SCHOEPP, Walter, RAPP, Walter, STROJNIK, Vojko. Changes in reflex excitability following isometric contraction. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, ISSN 0301-5548, 1998, let. 84, =št. 1, str. 574-580. [COBISS.SI-ID [246226](#)]

STROJNIK, Vojko. The effect of superimposed electrical stimulation of the quadriceps muscles on performance in different motor tasks. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, ISSN 0022-4707, 1998, vol. 38, no. 3, str. 194-200, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [1446321](#)]

STROJNIK, Vojko, KOMI, Paavo V. Neuromuscular fatigue after maximal stretch-shortening cycle exercise. *Journal of applied physiology*, ISSN 8750-7587, 1998, let. 84, =št. 1, str. 574-580. [COBISS.SI-ID [245970](#)]

STROJNIK, Vojko. Biomehanski principi gibanja in poškodbe pri tenisu. V: RINK, Iztok (ur.). *Igrajmo tenis : brez poškodb*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije - ZŠZ, Odbor športa za vse, 1999, str. 14-16. [COBISS.SI-ID [3146673](#)]

LINNAMO, V., STROJNIK, Vojko, KOMI, Paavo V. EMG power spectrum and maximal M-wave in isometric action at different force levels. V: PARISI, Paolo (ur.). *Sport science '99 in Europe : proceedings of the 4th Annual Congress of the European College of Sports Science, Rome, 14-17 July 1999*. Rome: University Institute of Motor Science, 1999, str. 35, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [760497](#)]

STROJNIK, Vojko, KOMI, Paavo V. Fatigue after submaximal intensive stretch-shortening cycle exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, ISSN 0195-9131, 2000, vol. 32, no. 7, str. 1314-1319, ilustr., tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [759985](#)]

VENGUST, Rok, STROJNIK, Vojko, PAVLOVČIČ, Vinko, ANTOLIČ, Vane, ZUPANC, Oskar. The effect of electrostimulation and high load exercises in patients with patellofemoral joint dysfunction. A preliminary report. *Pflichter Archiv*, ISSN 0031-6768, 2001, letn. 442, št. 6, suppl. 1, str. R153-154. [COBISS.SI-ID [13649113](#)]

PODPEČAN, Ana, STROJNIK, Vojko. Central and peripheral fatigue in simulated mountain bike racing. V: Young Researcher Seminar, Innsbruck 2004. *Book of abstracts*. Innsbruck: Institute for Sport Science, University of Innsbruck, 2004, str. 68-69, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2234033](#)]

STROJNIK, Vojko, VENGUST, Rok. Effect of strength on chronic low back pain. V: 4th International Conference on Strength Training, 3-7 November 2004, Serres, Greece. *Book of abstracts*. Serres, Greece: Aristotle University of Thessaloniki, cop. 2004, str. 210-211, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2291377](#)]

DOLENEC, Aleš, ŠARABON, Nejc, TOMAŽIN, Katja, STROJNIK, Vojko. Effect of strength training on sprinting technique. V: PRAAGH, Emmanuel van (ur.). *9th Annual Congress of the European College of Sport Science, July 3-6, 2004, Clermont-Ferrand, France : Book of abstracts - long version*. [S. l.: s. n., 2004], 1 str., graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [2127025](#)]

STROJNIK, Vojko. Physical conditioning and movement technique. V: 4th International Scientific Conference on Kinesiology "Science and Profession - Challenge for the Future", Opatija, Croatia, September 7-11, 2005. MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). *Science and profession - challenge for the future : proceedings book*. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 2005, str. 361-363, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2499761](#)]

GRUBER, Markus, LINNAMO, Vesa, STROJNIK, Vojko, RANTALAINEN, T., AVELA, Janne. Excitability at the motoneuron pool and motor cortex is specifically modulated in lengthening compared to isometric contractions. *Journal of neurophysiology*, ISSN 0022-3077, 2009, vol. 101, no. 4, str. 2030-2040. <http://jn.physiology.org/>. [COBISS.SI-ID [3618737](#)]

STROJNIK, Vojko, DOLENEC, Aleš. Relationship between vertical jumps and different slalom courses. V: MÜLLER, Erich (ur.), LINDINGER, Stefan (ur.), STÖGGL, Thomas (ur.). *Science and skiing IV*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2009, str. 487-496. [COBISS.SI-ID [3496625](#)]

TOMAŽIN, Katja, MORIN, J.B., STROJNIK, Vojko, PODPEČAN, Ana, MILLET, Guillaume Y. Fatigue after short (100-m), medium (200-m) and long (400-m) treadmill sprints. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2012, vol. 112, no. 3, 1027-1036, tabeli, graf. prikazi. <http://www.springerlink.com/content/y38n3481105t7668/>, doi: [10.1007/s00421-011-2058-1](https://doi.org/10.1007/s00421-011-2058-1). [COBISS.SI-ID [4084657](#)]

RUGELJ, Darja, TRONTELJ, Jože, STROJNIK, Vojko. The influence of light hypothenar contact during a reaching movement on the centre of pressure (COP) forward displacement. *PloS one*, ISSN 1932-6203, Feb. 2013, vol. 8, iss. 2, str. 1-8.

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0055360>, doi: [10.1371/journal.pone.0055360](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055360). [COBISS.SI-ID [4504939](#)]

izr. prof. dr. Katja Tomažin

TOMAŽIN, Katja, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén, GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Neuromuscular adaptations in elite swimmers during concurrent strength and endurance training at low and moderate altitudes. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, Mar. 2020, str. 1-9.

TOMAŽIN, Katja, MORIN, J.B., MILLET, Guillaume Y. Etiology of neuromuscular fatigue after repeated sprints depends on exercise modality. *International journal of sports physiology and performance*, ISSN 1555-0273, 2017, vol. 12, no. 7, str. 878-885.

GIRARD, Oliver, BROCHERIE, Franck, TOMAŽIN, Katja, FAROOQ, A., MORIN, J.B. Changes in running mechanics over 100-m, 200-m and 400-m treadmill sprints. *Journal of biomechanics*, ISSN 0021-9290. [Print ed.], Jun. 2016, iss. 9, str. 1490-1497.

TOMAŽIN, Katja, MORIN, J.B., STROJNIK, Vojko, PODPEČAN, Ana, MILLET, Guillaume Y. Fatigue after short (100-m), medium (200-m) and long (400-m) treadmill sprints. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2012, vol. 112, no. 3, 1027-1036.

TOMAŽIN, Katja, MILLET, Guillaume Y., ULAGA, Maja, JEREB, Blaž, STROJNIK, Vojko. Peripheral alterations after two different concentric power protocols. *European journal of sport science*, ISSN 1746-1391, 2011, vol. 11, issue 5, str. 327-333.

TOMAŽIN, Katja, VERGES, Samuel, DECORTE, Nicolas, OULERICH, Alain, MAFFIULETTI, N.A., MILLET, Guillaume Y. Fat tissue alters quadriceps response to femoral nerve magnetic stimulation. *Clinical neurophysiology*, ISSN 1388-2457. [Print ed.], 2011, vol. 122, no. 4, str. 842-847.

TOMAŽIN, Katja, VERGES, Samuel, DECORTE, Nicolas, OULERICH, Alain, MILLET, Guillaume Y. Effects of coil characteristics for femoral nerve magnetic stimulation. *Muscle & nerve*, ISSN 0148-639X, mar. 2010, vol. 41, issue 3, str. 406-409.

MORIN, J.B., TOMAŽIN, Katja, SAMOZINO, Pierre, EDOUARD, Pascal, MILLET, Guillaume Y. High-intensity sprint fatigue does not alter constant-submaximal velocity running mechanics and spring-mass behavior. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2012, vol. 112, no. 4, str. 1419-1428.

FOURCHET, Francois, MILLET, Grégoire P., TOMAŽIN, Katja, GUEX, Kenny, NOSAKA, Ken, EDOUARD, Pascal, DEGACHE, Francis, MILLET, Guillaume Y. Effects of a 5-h hilly running on ankle plantar and dorsal flexor force and fatigability. *European journal of applied physiology*, ISSN 1439-6327. [Online izd.], 2012, vol. 112, no. 7, str. 2645-2652.

MILLET, Guillaume Y., TOMAŽIN, Katja, VERGES, Samuel, VINCENT, Christopher, BONNEFOY, Régis, BOISSON, Renée-Claude, GERGELÉ, Laurent, FÉASSON, Léonard, MARTIN, Vincent. Neuromuscular consequences of an extreme mountain ultra-marathon. *PloS one*, ISSN 1932-6203, 2011, vol. 6, issue 2, tabele, graf. prikazi, 14 str. (PDF).

MORIN, J.B., SAMOZINO, Pierre, EDOUARD, Pascal, TOMAŽIN, Katja. Effect of fatigue on force production and force application technique during repeated sprints. *Journal of biomechanics*, ISSN 0021-9290. [Print ed.], 2011, vol. 44, no. 15, str. 2719-2723.

MORIN, J.B., TOMAŽIN, Katja, EDOUARD, P., MILLET, Guillaume Y. Changes in running mechanics and spring-mass behavior induced by a mountain ultra-marathon race. *Journal of biomechanics*, ISSN 0021-9290. [Print ed.], 2011, vol. 44, no. 6, str. 1104-1107.