

# AEROBIKA - SKUPINSKE VADBE OB GLASBI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Aerobika - skupinske vadbe ob glasbi
<b>Course title:</b>	Aerobics - group exercise to music
<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	2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0640999
<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	10	50			75	5

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Petra Zaletel

**Vrsta predmeta/Course type:** Obvezni/Compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	
Vaje/Tutorial:	

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

**Prerequisites:**

Vpis v 3. letnik študijskega programa Kineziologija

- Enrolment in the 3rd year of study

**Vsebina:**

**Predavanja:** Pomen in razvoj aerobike v svetu in pri nas. Osnoven značilnosti glasbe in ritma. Pojavne oblike skupinskih fitness vadb ob glasbi. Učinki vadbe aerobike na telo. Programi hujšanja in oblikovanja telesa. Načrtovanje vadbe v aerobiki. Osnovni principi vadbe za različne gibalne sposobnosti v aerobiki. Metodika poučevanja v aerobiki. Lik inštruktorja aerobike. Športna aerobika – pravila tekmovanja in trenajni proces.

**Vaje:** Osnovne zakonitosti ritma in glasbe, osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo, gradnja koreografije – ustvarjalni proces, različni načini vodenja aerobike in uporaba ustreznih metod poučevanja v aerobiki. Krepitev telesa z lastno maso in z uporabo nekaterih pripomočkov (TRX, BOSU, lahke uteži, elastike, klopi, letveniki, ipd.).

**Content (Syllabus outline):**

**Lectures:** Importance and development of aerobics in the world and in Slovenia. General principles of music and rhythm. Forms of group fitness workouts. Effects of aerobic exercise on the body systems. Weight loss programs, and body shaping. Planning exercise in the aerobics. Basic principles of aerobics exercise for different motor abilities. Methodology of teaching aerobics. Personal characteristics and leading styles of excellent aerobics instructors.

**Tutorial:** Basic elements of rhythm and music, the basic physical structure of aerobics and their integration into the choreography, construction of choreography - the creative process, the different leadership styles of aerobics and use of appropriate teaching methods in aerobics. Body-sculpting with its own weight and the use of certain devices (TRX, BOSU, light weights, elastic, benches, wall bars, etc.).

Športna aerobika – tekmovalna različica, načrtovanje vadbe za razvoj gibljivosti in koordinacije, ipd.	Sports aerobics - racing version of the planning exercise for developing flexibility, strength and coordination.
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZALETEL, P., FURJAN-MANDIĆ, G. (2017). AEROBIKA – SKUPINSKA VADBA OB GLASBI. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.</li> <li>• ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. <i>Kinesiology</i>, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.</li> <li>• ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. <i>Collegium antropologicum</i>, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <a href="http://hrcak.srce.hr/file/150879">http://hrcak.srce.hr/file/150879</a>.</li> <li>• ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. <i>Acta kinesiologica : medunarodni znanstveni časopis iz področja kineziologije</i>, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. <a href="http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf">http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf</a>, <a href="http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html">http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html</a>.</li> <li>• FURJAN MANDIĆ, Gordana, KASOVIĆ, Marko, ZALETEL, Petra, BRUCKER, Laslo, KORŠIĆ, Marta. Program vadbe v aerobiki za zmerno in težje mentalno prizadeto mladino in odrasle = The aerobics exercises program as adapted physical activity for young people and adults with mental disability. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. <i>Otrok v gibanju : zbornik prispevkov = A child in motion : proceedings</i>. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 476-478.</li> <li>• Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2000). <i>Step in slide aerobika</i>. 1. natis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,</li> <li>• Bergoč, Š., Zagorc, M.(2007). <i>Metode poučevanja v aerobiki</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,</li> <li>• ZUPAN, K., ZAGORC, M (2005). <i>Fitball : vadba na veliki žogi</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport</li> <li>• PETROVIĆ, Sergej, SEPOHAR ŽNIDAR, Jožica, ZALETEL, Petra, ČERNOŠ, Tadej, MRAK, Marko, PRAPROTNIK, Urban, ZAGORC, Meta. <i>Pot do uspeha : multimedijski osebni trener</i>. 1. natis. Ljubljana: Palestra, 2005. 303 str., ilustr. ISBN 961-238-570-X.</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti poznajo značilnosti glasbe in ritma.</li> <li>• študenti poznajo korake in gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo.</li> <li>• Študenti poznajo različne pojavne oblike aerobike.</li> <li>• Študenti poznajo osnovno kineziologijo vaj za moč z lastno maso in z nekaterimi pripomočki ter razteznih vaj; znajo načrtovati in izvajati vadbo za doseganje različnih ciljev in razvoja gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacija).</li> <li>• Študenti poznajo metode poučevanja vadbe v aerobiki – skupinski vadbi ob glasbi.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students know the characteristics of the music and rhythm.</li> <li>• Students know the steps and movement structures in the aerobics and their integration in the choreography.</li> <li>• Students know the different forms of aerobics.</li> <li>• Students know the basic kinesiology of strength exercises with its own weight and with some accessories, and stretching exercises; they have ability to plan and implement training for the different objectives and the development of motor abilities (strength, flexibility, balance, coordination).</li> <li>• Students know methods of teaching aerobics exercise - group exercise to music.</li> </ul>
--	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje strukture koreografije v aerobiki in uporaba ustreznih metodičnih postopkov za vodenje vadbe.</li> </ul>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge of the structure of aerobics choreography and the application of appropriate methodological procedures for the management of exercise.</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje vaj za razvoj koordinacije, repetitivne moči in gibljivosti; načrtovanje in izvedba tovrstnih vadb ob glasbeni spremljavi z uporabo ustrezne organizacijske oblike.</li> <li>• Združiti znanja v oblikovanje primernih programov za doseg individualnih ciljev posameznikov (hujšanje, pridobivanje osnovne telesne pripravljenosti, moči, gibljivosti, izboljšanje telesne drže, vadba v rehabilitaciji po poškodbah, ipd).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness of different exercises for developing coordination, repetitive strength and flexibility; design and implementation of such exercises with musical accompaniment by the use of appropriate organizational forms.</li> <li>• To combine knowledge in the design of appropriate programs for the achievement of individual targets (losing weight, getting basic physical fitness, strength, flexibility, improve posture, exercise in rehabilitation after injuries)</li> </ul>
---	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Razlaga, prikaz	Presentation, demonstration

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Seminarska naloga	15,00 %	seminar
Projekt - delovni zvezek in sodelovanje	15,00 %	homework and cooperation
Pisni izpit	30,00 %	written exam
Praktični izpit	40,00 %	tutorial exam

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

**Izr. prof. dr. Petra Zaletel**

- ZALETEL, P., FURJAN-MANDIĆ, G. (2017). AEROBIKA – SKUPINSKA VADBA OB GLASBI. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. (2020). Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. *Children*, ISSN 2227-9067, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14.
- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. (2020). Injury occurrence in modern and hip-hop dancers : a systematic literature review = Pojavljanje poškodb pri plesalcih modernega plesa in hiphopa : sistematični pregled literature. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], letn. 59, št. 3, str. 195-201.
- ZALETEL, Petra, SEKULIĆ, Damir, ZENIĆ, Nataša, ESCO, Michael R., ŠAJBER, Dorica, KONDRIČ, Miran. (2017). The association between body-built and injury occurrence in pre-professional ballet dancers - separated analysis for the injured body-location. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, ISSN 1896-494X, vol. 30, iss. 1, str. 151-159.
- ZALETEL, Petra. (2019). Knowledge and use of nutritional supplements in different dance disciplines. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, ISSN 1451-740X, vol. 17, no. 3, str. 619-633.
- NOVOSEL, Božidar, SEKULIĆ, Damir, PERIĆ, Mia, KONDRIČ, Miran, ZALETEL, Petra. (2019). Injury occurrence and return to dance in professional ballet : prospective analysis of specific correlates. *International journal of environmental research and public health*, ISSN 1660-4601. [Online ed.], vol. 16, iss. 5, str. 1-11.
- URŠEJ, Eva, SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, GABRILO, Goran, ZALETEL, Petra. (2019). Investigating the prevalence and predictors of injury occurrence in competitive hip hop dancers : prospective analysis. *International journal of environmental research and public health*, ISSN 1660-4601. [Online ed.], vol. 16, iss. 17, str. 1-14.
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. (2009). Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. (2013). The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. <http://hrcak.srce.hr/file/150879>.
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. (2014). Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica : međunarodni znanstveni časopis iz područja kineziologije*, ISSN 1840-2976, 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>.

- FURJAN MANDIĆ, Gordana, KASOVIĆ, Marko, ZALETEL, Petra, BRUCKER, Laslo, KORŠIĆ, Marta. Program vadbe v aerobiki za zmerno in težje mentalno prizadeto mladino in odrasle = The aerobics exercises program as adapted physical activity for young people and adults with mental disability. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Otrok v gibanju : zbornik prispevkov = A child in motion : proceedings*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 476-478.
- PETROVIĆ, Sergej, SEPOHAR ŽNIDAR, Jožica, ZALETEL, Petra, ČERNOŠ, Tadej, MRAK, Marko, PRAPROTNIK, Urban, ZAGORC, Meta. *Pot do uspeha : multimedijški osebni trener*. 1. natis. Ljubljana: Palestra, 2005. 303 str., ilustr. ISBN 961-238-570-X.
- 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](#)]
- PERIĆ, Mia, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, KONDRIČ, Miran, ZALETEL, Petra. Disordered eating, amenorrhea, and substance use and misuse among professional ballet dancers : preliminary analysis. *Medycyna Pracy*, ISSN 0465-5893, 2016, vol. 67, no. 1, str. 21-27, ilustr., tabele.  
<http://medpr.imp.lodz.pl/Disordered-eating-amenorrhea-and-substance-use-and-misuse-among-professional-ballet-dancers-preliminary-analysis-of-the-prevalence-and-as-sociations-between-studied-factors,60718,0,2.html>, <http://medpr.imp.lodz.pl/About-the-Journal,42.html>, doi: [10.13075/mp.5893.00294](https://doi.org/10.13075/mp.5893.00294). [COBISS.SI-ID [4854961](#)]

# 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 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>	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:** Blaž Lešnik, 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,
- praktična priporočila za bolj učinkovit proces učenja,
- prednosti individualne in skupinske vadbe,

### Content (Syllabus outline):

**Theoretical part:**

- preparations for the first day,
- alpine skiing equipment for kids and beginners,
- recommendations for more effective learning process,
- benefits of individual or group learning,

<ul style="list-style-type: none"> <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 (smuči, nastavitve 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:</p> <p>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 smuči),</li> <li>• pahljača zavojev (paralelni položaj smuči),</li> <li>• preproste spremembe smeri drsenja (plužni/klinasti/paralelni položaj smuči),</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>• osnovni zavoj (brez in z vbodom palice),</li> <li>• osnovno vijuganje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• simple ski turns form glide direction (snowplow/wedge/parallel ski position),</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>• 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:

Lešnik B. & M. Žvan (2010). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije

Lešnik B. & 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

Pišot R. & M. Videmšek (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja

Kuzmin A. & S. Jug (2019). <https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg>

Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, DEMO Team Slovenia - Slovenian ski school basic drills and exercises: <https://www.youtube.com/watch?v=PmPZYYJqd0A&t=13s>

### Cilji in kompetence:

#### Cilji predmeta so:

- Študenti bodo znali prikazati kvalitetno in tehnično pravilno demonstracijo začetnih oblik alpskega smučanja,
- 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,
- 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.

#### Predmetno specifične kompetence predmeta:

- Študenti bodo pridobili del kompetenc za pridobitev strokovnega naziva Strokovni delavec 1 (Učitelj alpskega smučanja 1),
- študenti bodo poznali in razumeli standarde varnega in kvalitetnega smučanja skozi igro,
- študenti bodo glede na vsebino in cilje učnega procesa delo na snegu znali organizirati skozi didaktično gibalno igro,
- študenti bodo poznali namen in učinek uporabe improviziranih smučarskih poligonov za otroke,
- študenti bodo glede na individualno raven smučarskega znanja in sposobnosti znali tehnično pravilno demonstrirati začetne (in tudi nadaljevalne) elemente šole alpskega smučanja,

### Objectives and competences:

#### Goals of the subject are:

- Students will be able of quality and technically correct demonstration of beginner forms of alpine skiing,
- 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,
- 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.

#### The subject-specific competences are:

- Students will acquire a part of the competencies for obtaining the professional title Ski Instructor - 1st Level,
- students will know and understand the standards of safe and quality skiing through the games,
- students will be able to organize the learning process through the game according to goals and content of learning process,
- students will be aware with the purpose and impact of using improvised ski polygons for kids,
- students will be (regarding to individual level of skiing knowledge and skills) able technically properly demonstrate basic (and advanced) elements of the Alpine Skiing School,

<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>	<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>
---	---

### **Predvideni študijski rezultati:**

<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>
---	--

### **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 (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>
--	--

### **Načini ocenjevanja:**

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
• Ocenjevanje praktičnega znanja (ocene 1-10),	50,00 %	• Assessing of practical knowledge (grades 1-10),
• analiza individualnega napredka in izbire vaj za korekcijo pomanjkljivosti v gibanju ter ocena končnega pisnega izdelka (1A in 1B) na podlagi videoposnetkov svojih	20,00 %	• 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



lastnih izvedb elementov šole smučanja (ocene 1-10),		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. Kinesiology, 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 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

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

<b>Vrsta predmeta/Course type:</b>	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:

#### Cilji predmeta so:

- Študenti bodo znali prikazati kvalitetno in tehnično pravilno demonstracijo začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja ter osnov deskanja na snegu,
- študenti bodo poznali metodiko učenja začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja ter osnov deskanja na snegu,
- študenti bodo pridobili temeljna teoretična in praktična znanja za načrtovanje, organizacijo, izvajanje, spremljanje in vrednotenje vadbe alpskega smučanja in osnov deskanja na snegu,
- 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.

#### Predmetno specifične kompetence predmeta:

- Študenti bodo pridobili del kompetenc za pridobitev strokovnega naziva Strokovni delavec 1 (Učitelj alpskega smučanja 1),

### Objectives and competences:

#### Goals of the subject are:

- Students will be able of technically correct demonstration of beginner and advanced forms of skiing and the basic elements of snowboarding,
- students will know the methods or learning the beginner and advanced forms of skiing and the basic elements of snowboarding,
- 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,
- 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.

#### The subject-specific competences:

- Students will acquire a part of the competencies for obtaining the professional title Ski Instructor - 1st Level,

<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:
• Ocenjevanje praktičnega obvladanja elementov šole alpskega smučanja (ocene 1-10),	50,00 %	• Assessing of performance of the lpine ski school elements (grades 1-10),
• Ocenjevanje praktičnega obvladanja elementov šole deskanja na snegu (ocene 1-10),	10,00 %	• assessing of performance of the Snowboarding school elements (grades 1-10),
• 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),	15,00 %	• 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),
• pisni izpit z odgovori na teoretična vprašanja (ocene 1-10).	25,00 %	• 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. 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:** Goran Vučković

**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	<b>Prerequisites:</b> 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:

- O'Donoghue, P. (2010). Research Methods for Sports Performance Analysis. New York: Routledge.
- Hughes, M. in Franks, I.M. (1997). Notational Analysis of Sport. London: E and FN Spon.
- Hughes, M. in Franks, I.M. (2008). Essentials of Performance Analysis: an introduction. London: Routledge.

### Cilji in kompetence:

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.

### Objectives and competences:

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.

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Študenti so sposobni podajati temeljna znanja o analizi tekmovalnega nastopa.
- Sposobni so analizirati tekmovalni nastop v različnih športnih panogah ali igrah.
- Sposobni so prilagoditi predstavitve rezultatov in lastnih ugotovitev tekmovalni ravni športnikov ali ekip s katerimi sodelujejo.
- Sposobni so ustvariti različne predstavitve v odvisnosti od trenutnih potreb (motivacijski video, tehnične analize, taktične analize, igralne značilnosti idr.).

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Students are able to convey basic knowledge about performance analysis of sport.
- They are able to implement performance analysis in different sports.
- They are able to present different data regarding the sports' level of the athletes or teams.
- They are able to produce different presentational outcomes regarding the needs (motivational video, technical data, tactical data, playing patterns etc.).

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, seminarska naloga.

### Learning and teaching methods:

Lectures, seminars, coursework.

**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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezni

<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:** Alenka Vrbinc

**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>
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. <i>Insights into Sports English</i> . 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 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077424
<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:** Milan Čoh, Branko Škof

**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:**

- 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**

<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> <li>• <b>Metodika poučevanja osnovnih atletskih disciplin</b> glodalne 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 odziva, vzletnega položaja in doskoka pri skoku v daljino,</li> <li>• Poučevanje prekoračne tehnike in tehnike flop v skoku v višino: izpopolnjevanje zaleta, faze prehoda 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 triletje in srednjo šolo</p>	<p><b>disciplines</b></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 Programe.

10. IAAF. (2010). Pravila za atletska tekmovanja 2010 – 2011.

11. Revija 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 vsebine 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:**

Students will acquire basic theoretical and practical knowledge for the professional management of athletics in school programs and certain sports organizations.

The use of appropriate technology teaching (teaching methods and styles of management, sports equipment), depending on the stage of development of children, Knowledge of the basic elements of teaching steps of teaching of individual disciplines,

- Organizing and trial competitions with customized rules

Analysing and evaluating the proper techniques of performance of basic disciplines based on standards of knowledge

### **Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- Znajo uspešno načrtovati in izvajati pedagoški proces,

### **Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- They are able to successfully plan and implement the teaching process,

<ul style="list-style-type: none"> <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 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 z Oceno delovnega zvezka	40,00 %	Evaluation of practical examination, rating workbook

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

BRANKO ŠKOF  
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.



# 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:** Jernej Kapus, Tanja Kajtna

**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>
Nobenih posebnih pogojev za vključitev	No special requirements

### Vsebina:

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.

### Content (Syllabus outline):

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, odločitev 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.          ŽUJČIĆ, Dejan. <i>Zgodovinski pregled razvoja avtonomnega potapljanja : diplomsko delo</i>. Ljubljana: [D. Žujčić], 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.

# 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:**

**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 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 metabolno 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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

<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:** Matej Supej, 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 repitirjem 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., 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
  - 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 izvorni 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'); 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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni

<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:** Matej Supej, 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:

Uvod v biomehaniko izbranih športnih gibanj  
Razdelitev športov glede na interakcijo športnika z okolico  
Biomehansko modeliranje nekaterih značilnosti izbranih športov

- Atletika
  - Sprint
  - Skoki
  - Meti
- Gimnastika
  - Osnovni statični gimnastični položaji
  - Veletoč
  - Prevrati prosto
- Smučanje
  - Alpsko smučanje
  - Teki

### Content (Syllabus outline):

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:

- Sprint
- Jumps
- Targets

Gymnastics:

- Basic static gymnastic positions
- Forward giant swing
- Check freely

Skiing:

- Alpine skiing

<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 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](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

# 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:** Tanja Kajtna, 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> <li><b>Odvzem bioloških vzorcev športnikom</b></li> <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> <li><b>Vrednotni vidiki in zloraba dopinga</b></li> <li>• Vrednotni sistem športnikov, ki zlorabljajo doping</li> <li>• Načini spodbujanja vrednotnega sistema, ki preprečuje zlorabo dopinga</li> <li><b>Motivacija za zlorabo dopinga</b></li> <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> <li><b>Vloga športnikov in trenerjev v boju proti doping</b></li> <li>• Naloge športnikov</li> <li>• Naloge trenerjev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Content and goals of prevention programs</li> <li><b>Doping control process</b></li> <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> <li><b>Moral development and doping abuse</b></li> <li>• Moral functioning, related to prevention of doping abuse</li> <li>• Value system of athletes, who abuse doping</li> <li><b>Motivation for doping abuse</b></li> <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> <li><b>The role of athletes and support personnel in fight against doping</b></li> <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 dopingu

#### 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:	Learning and teaching methods:
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje (sodelovanje pri postopku odvzema bioloških vzorcev)	Lectures, seminars, coursework, tutorial (attendance at doping control process)

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Seminarska naloga s predstavitvijo	50,00 %	Seminar presentation
Praktični izpit (nadzorništvo)	50,00 %	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 Miba 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. *Gamssek Miba in prvo tekmovanje : 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 protidopingsem 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 protidopingsem 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. protidopingški 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</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, 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:** 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:** 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> Predmet zajema teoretične in praktične vsebine, povezane s športno dejavnostjo nosečnic, dojenčkov in mlajših otrok. <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> The subject includes theoretical and practical contents related to the sports activity of pregnant women, infants and young children. <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:

1. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
2. Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulu za vrtce (2001). Maribor: Založba obzorij.
3. Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.
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.
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.
6. Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: ZUTS Slovenije.
7. Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). Popestrimo športno vzgojo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). En, dva, tri, igraj se tudi ti! Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
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.
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.
12. Videmšek, M., Stančevič, B. in Permanšek, M. (2016). Igrive športne urice. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
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.
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.
15. Mlakar, K. K., Videmšek, M., Vrtačnik-Bokal, E., Žgur, L., Ščepanovič, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Videmšek, M., Vrtačnik, Bokal, E., Ščepanovič, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J., Hadžić, V. (2015). Priporočila za telesno dejavnost nosečnic. *Zdravniški vestnik*, 84 (2), 87-98.

### 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>
---	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>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.</p>
--	--

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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezni

<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:** 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>
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, seminarsko delo, razgovor, individualni študij, študij domače in tuje strokovne literature, učenje s pomočjo spletnih medijev.	Lectures, Seminar work, individual studies, learning with the help of online media, discussion, presentation of seminar work.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ustni izpit (tudi uspešna predstavitev seminarske naloge pred razredom)</li> <li>• pozitivno ocenjena seminarska naloga</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oral examination</li> <li>• Seminar course work</li> </ul>

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<p>JOŠT, Bojan. <i>Izbrani vidiki filozofije športa in tekmovalne priprave športnikov</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 262 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-35-5. [COBISS.SI-ID <a href="#">264768000</a>]</p> <p>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., <i>Izplečki = Abstracts</i>. [Ljubljana: Fakulteta za šport], 1997. [COBISS.SI-ID <a href="#">58801</a>]</p> <p>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. <i>Kinesiology</i>, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 17-22, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID <a href="#">486833</a>]</p> <p>JOŠT, Bojan. Zakaj filozofija športa. <i>Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2002, letn. 50, št. 1, str. 3-4. [COBISS.SI-ID <a href="#">1402545</a>]</p> <p>JOŠT, Bojan. Nordijsko smučanje kot del kulture športa. <i>Šport</i>, ISSN 0353-7455, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 51-59, ilustr. [COBISS.SI-ID <a href="#">4139953</a>]</p> <p>JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. <i>Acta kinesiologicala</i>, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85, ilustr. <a href="http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2016%20BJ.pdf">http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2016%20BJ.pdf</a>, <a href="http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html">http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html</a>. [COBISS.SI-ID <a href="#">4538545</a>]</p> <p>JOŠT, Bojan, HOSTA, Milan. Philosophy of sport - a bridge between sport science and empiry. V: MACURA, Dušan (ur.), HOSTA, Milan (ur.). <i>Philosophy of sport and other essays : proceedings book</i>. Ljubljana: Faculty of Sport: Eleventh Academy, 2004, str. 41-44. [COBISS.SI-ID <a href="#">2290609</a>]</p> <p>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.). <i>Kineziologija za 21. stoljeće : zbornik radova = Kinesiology for the 21st century : proceedings book</i>. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, 1999, str. 71-79, tabele. [COBISS.SI-ID <a href="#">405425</a>]</p> <p>JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. <i>Športni učitelj in trener</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi. ISBN 978-961-6843-50-8. [COBISS.SI-ID <a href="#">274642688</a>]</p>

# 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 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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

<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

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

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 cikl, 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, neuroendokrinologija, 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.

<b>Cilji in kompetence:</b>	<b>Objectives and competences:</b>
<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>	<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>

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumevanje osnovnih zakonitosti delovanja organizma. Dojeti principe homeostaze in na njej sloneče uravnavne 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> <li>• Prenos teoretičnih znanj v športno prakso ter umestitev v kontekst metod in vsebin športne aktivnosti</li> </ul>	<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>

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanja</li> <li>• Laboratorijske vaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Laboratory work</li> </ul>

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Način: pisni izpit, za izboljšanje ocene možno ustno izpraševanje	100,00 %	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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni

<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:** Ksenija Cankar

**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</a> J, <a href="#">Costill</a> D, <a href="#">Kenney</a> WL, <a href="#">Costill</a> DL. Physiology of Sport and Exercise. 4th Ed. Human Kinetics Publishers, 2007.</li> <li>• <a href="#">Astrand</a> PO, <a href="#">Rodahl</a> K, <a href="#">Dahl</a> H, <a href="#">Strømme</a> SB. 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 uravnavalne 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>	
---	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predavanja</li> <li>• Laboratorijske vaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectures</li> <li>• Laboratory work</li> </ul>

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Način: pisni izpit, za izboljšanje ocene možno ustno izpraševanje	100,00 %	Type (examination, optional oral to improve the note

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

- KOBAL, Jan, CANKAR, Ksenija, MELIK, Živa. Heart rate variability in huntington disease : a long term longitudinal study. *Neurodegenerative diseases*. 2022, vol. , no. , str. [1-6].
- VIDMAR, Jernej, CANKAR, Ksenija, GROŠELJ, Maja, FINDERLE, Žarko, SERŠA, Igor. Assessment of hyperbaric oxygenation treatment response in parotid glands by T2 mapping following radiotherapy for head and neck tumours. *Radiology and oncology*. [Print ed.]. Feb. 2022, vol. 56, no. 1, str. 60-68. ISSN 1318-2099.
- KOBAL, Jan, CANKAR, Ksenija, IVANUŠIČ, Kristijan, VUDRAG, Borna, ŠURLAN POPOVIĆ, Katarina. Early isolated subarachnoid hemorrhage versus hemorrhagic infarction in cerebral venous thrombosis. *Radiology and oncology*. [Print ed.]. Sep. 2022, vol. 56, iss. 3, str. 303-310. ISSN 1318-2099.
- FINŽGAR, Miha, BAN, Helena, CANKAR, Ksenija, FRANGEŽ, Igor. Transcutaneous application of the gaseous CO2 for improvement of the microvascular function in patients with diabetic foot ulcers. *Microvascular research*. Jan. 2021, vol. 133, str. 1-104100-6-104100.
- MACURA, Miloš, BAN, Helena, CANKAR, Ksenija, FINŽGAR, Miha, FRANGEŽ, Igor. The effect of transcutaneous application of gaseous CO2 on diabetic chronic wound healing : a double-blind randomized clinical trial. *International wound journal*. Dec. 2020, vol. 17, no. 6, str. 1607-1614. ISSN 1742-4801.
- MELIK, Živa, PRINCI, Tanja, GRILL, Vittorio, CANKAR, Ksenija. The effect of caffeine on cutaneous postocclusive reactive hyperaemia. *PLoS one*. 2019, vol. 14, no. 4, str. [1-16].

# 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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

<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:** Draga Štiblar Martinčič, Vedran Hadžić

**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. [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 (vabljeni predavanja)**

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, PEJKOVIČ, 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](https://doi.org/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 inercialske 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], [JCR, 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, MAJERIČ, 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], [JCR, 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], [JCR, 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\\_female.97127.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Vertical_jump_performance_of_professional_male_and_female.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:** Goran Vučković

**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. 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.</li> </ul> <p>Didaktična navodila za uspešno organiziranje vadbe.</p>	<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</li> </ul> <p>Didactics' instructions to optimize training.</p>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Dežman, B., Šibila, M., Zadražnik, 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 (priročnik 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>Priročnik 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>Zadražnik, 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>Zadražnik, 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>
--

### Objectives and competences:

<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>Seznanimi 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:**

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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' 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](#)]

# GIBANJE V VODI

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Gibanje v vodi
<b>Course title:</b>	Movement in water
<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

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077426
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	592

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:** Igor Štirn

**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 pogojev	No extra
------------	----------

### Vsebina:

Predmet zajema teoretično in praktično predstavitev zakonitosti in predvsem posebnosti delovanja vode na človeka, predstavlja možnosti za izkoriščanje lastnosti vode za gibanje in vadbo v vodi ter predstavlja konkretne oblike in načine vadbe v vodi.

- Lastnosti vode v povezavi z obnašanjem človeškega telesa v vodi (plovnost, hidrostatika, hidrodinamika, viskoznost (v povezavi z vodnim uporom), specifična gostota, hidrostatični pritisk, temperatura vode.
- Prednosti vadbe v vodi – zmanjšan vpliv težnosti, možnost vadbe v položajih in situacijah, ko ni možna vadba na suhem (zaradi bolečin in oteklin, zmanjšane gostota kosti, prevelika telesne teže, poškodbe, ipd)
- Vadba za različne ciljne skupine: za osebe z okvarami ali poškodbami lokomotornega aparata – kosti, mišic, sklepov, z

### Content (Syllabus outline):

The course covers theoretical and practical presentation of the specific features of exercising in the water.

- Water properties in relation to the behavior of the human body immersed in water (buoyancy, hydrostatics, hydrodynamics, viscosity (in connection with water resistance), specific density, hydrostatic pressure, water temperature.
- Advantages of training in water: reduced gravity, an option to exercise in situations when dry training is not possible (due to pain and swelling, reduced bone density, overweight, injuries, etc.)
- Training for different populations: people with defects or injuries of the locomotor apparatus - bones, muscles, joints, back pain, various chronic diseases (osteoporosis, arthritis, fibromyalgia, diabetes, people with high blood pressure, asthma

<p>bolečinami v hrbtenici, z različnimi kroničnimi boleznimi (osteoporoza, artritis, fibromialgija, diabetes, osebe s povišanim krvnim tlakom, astmo ipd), za debele, za starostnike, nosečnice, rekreativce, otroke.</p> <p>4. Omejitve pri vadbi v vodi Opis stanj, ko vadba v vodi ni mogoča: vročina, težave s srcem, inkontinenca, infekcija, epilepsija, odprte rane)</p> <p>5. Oblike gibanja in vadbe v vodi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Plavanje – različne osnovne in »uporabne« tehnike plavanja</b></li> <li>• <b>Hoja, tek –po dnu v (različno) nizki vodi, simulacija teka v globoki vodi</b></li> </ul> <p>Druge oblike gibanja v nizki in globoki vodi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vodne igre</b></li> </ul> <p>Tip vadbe v vodi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vadba za vzdržljivost (vodna aerobika)</li> <li>• za moč</li> <li>• za gibljivost</li> <li>• za koordinacijo</li> <li>• za ravnotežje</li> <li>• senzo-motorična vadba</li> <li>• sproščanje (watsu, apnea)</li> <li>• Pripomočki za vadbo v vodi Pripomočki za povečanje upora, plovnosti, vzgonske in gravitacijske uteži, drugi pripomočki (vodno kolo, steper, tekalna steza).</li> <li>• Splošne smernice za vadbo v vodi Ogrevanje, vstop v vodo, varnostni ukrepi, higienske zahteve, oprema, ohlajanje, itd.</li> <li>• Načrtovanje, vodenje in analiza vadbe</li> <li>• Reševanje iz vode - osnove</li> <li>• Raziskovanje s področja gibanja v vodi</li> </ul>	<p>etc.) for the elderly, pregnant women , recreation, children.</p> <p>4. Restrictions on exercise in the water Description of conditions when no exercise in water is possible: fever, heart problems, incontinence, infection, epilepsy, open wounds)</p> <p>5. Forms of movement and training in water Swimming - various basic and other swimming techniques Walking, running, shallow, deep water, Other forms of movement in low and deep waters Water games The type of exercises in the water:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• endurance training (water aerobics)</li> <li>• muscular power</li> <li>• mobility</li> <li>• coordination</li> <li>• balance</li> <li>• Senso-motor training</li> <li>• relaxation (watsu, apnea)</li> <li>• Training equipment in the water Accessories for increasing resistance, buoyancy, buoyancy and gravity weights, other accessories (water bike, stepper, treadmill).</li> <li>• General guidelines for water training Heating, water entry, precautions, hygiene requirements, equipment, cooling, etc.</li> <li>• Planning, conducting and analysing exercise</li> <li>• Rescue from water - basics</li> <li>• Research in the field of motion in the water</li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Štirn, I. Gibanje v vodi (2013). V: Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I., Majerič, M.. <i>Športna rekreacija</i>. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013</li> <li>• Kapus, V. in sodelavci (2002). Plavanje, Učenje</li> <li>• Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč</li> <li>• Leporte, M., Gayle, G.W., Stevens, S. (2007). Adapted aquatics programming</li> <li>• Adams, H.P., Norton, C.O., Tilden, H.M. (2006). Aquatics exercise toolbox</li> </ul>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Pri predmetu Gibanje v vodi študenti dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje gibanja v vodi ter spretnosti za samostojno vodenje vadbe v vodi.</p> <p>Spoznajo različne oblike gibanja v vodi, njihove zakonitosti in vpliv na človeka, ter različne oblike vadbe, ki jo znajo izbrati glede na namen vadbe. Vadbo znajo načrtovati, organizirati in nadzorovati. Pri tem znajo uporabljati ustrezne vadbene pripomočke.</p> <p>Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na vadbo v vodi: ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih</p>	<h3>Objectives and competences:</h3> <p>Students receive basic theoretical and practical knowledge for understanding the movement in water and the skills for independent management of exercising in water.</p> <p>They learn about various forms of movement in water, the influence on the patients, and the different types and forms of exercises that they can choose according to the goal. They can plan, organize and monitor the training process and use appropriate training tools.</p> <p>Students can critically evaluate other factors that can influence water practice: the levels of subjective and objective hazards in water movements, and</p>
---	---

nevarnosti pri gibanju v vodi in ustrezna priprava na varno izvedbo vadbe, izbor in uporaba pripomočkov, upoštevanje zasebnosti, strahu pred vodo). Študenti pridobijo temeljna teoretična in praktična znanja reševanja iz vode.	appropriate preparation for safe exercise, selection and use of devices, privacy, fear of water). Students acquire basic theoretical and practical knowledge of water rescue.
---	---

<b>Predvideni študijski rezultati:</b> Znanje in razumevanje: Študenti bodo znali organizirati in izvesti programe gibanja in vadbe v vodi. Pri tem se bodo zavedali vseh omejitev in nujnih vidikov zagotavljanja aktivne varnosti, ki je nujna pri izvajanju kakršnih koli programov v bazenskem kopališču.	<b>Intended learning outcomes:</b> Students will be able to plan, organize and execute water exercise programs. In doing so, they will be aware of all the constraints and urgent aspects of providing active safety, which is necessary in implementing any swimming pool programs.
---	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> Predavanja, vaje v bazenu, seminarsko delo	<b>Learning and teaching methods:</b> Lectures, practical lessons, seminar
---	---

<b>Načini ocenjevanja:</b> pisni izpit	<b>Delež/Weight</b> 100,00 %	<b>Assessment:</b> Written exam
---	---------------------------------	------------------------------------

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

Reference s področja plavanja in gibanja v vodi:

- Izr.prof. dr. Igor Štirn je zaposlen na Fakulteti za šport od leta 2000 in sodeluje pri predmetih Plavanje, Moč, gibljivost in senzomotorična vadba, Živčno-mišične osnove gibanja ter Vadba po poškodbah, Vadba za posebne skupine (delovna imena predmetov), kjer so vsebine, ki jih združuje predmet Gibanje v vodi.
- 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, I. Gibanje v vodi (2013). V: Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I., Majerič, M.. *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013
- ŠTIRN, Igor, JARM, Tomaž, KAPUS, Venceslav, STROJNIK, Vojko. Evaluation of muscle fatigue during 100-m front crawl. *European journal of applied physiology*,
- 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, KAPUS, Jernej, ŠAJBER, Dorica, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Reševanje iz vode z uporabo plavalnega črva = Rescuing from water using floating noodles. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2009, let. 57, št. 1/2, str. 13-15,
- GARCIA RAMOS, A., 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
- GARCIA RAMOS, A., 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,
- 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
- 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, Doc. dr. Jernej Kapus je na Univerzi v Ljubljani, Fakulteti za šport diplomiral leta 1999, magistriral leta 2004, doktoriral pa leta 2008. V naziv docent je bil izvoljen leta 2009. Od leta 2011 je predstojnik

Katedre za plavanje, vodne aktivnosti in vodne športe. Njegova bibliografija obsega 128 bibliografskih enot.

- 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](#)]
- 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. *JSSM (Online)*. sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457. [COBISS.SI-ID [3653297](#)]
- KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biol. Sport*, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168. [COBISS.SI-ID [3881649](#)]
- KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Some metabolic responses to reduced breathing frequency during constant load exercise. *Med. Sportiva (Online)*, 2010, vol. 14, no. 1, str. 13-18. [COBISS.SI-ID [3787697](#)]
- KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, JURAK, Gregor, ŠAJBER, Dorica, VUTE, Rajko, BEDNARIK, Jakob, KAPUS, Matej, ČERMAK, Vlado (2002)adoS, 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, RAPUŠ, 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)

# 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:** Milan Čoh, 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 PP</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
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanje, razlaga, metoda razgovora, demonstracija, seminarska naloga, stažiranje, samostojno delo.	Lectures, explanation, discussion, demonstration, seminar, probation period, individual work.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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]



# 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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

<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:** 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>Uлага, 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>
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje, individualne naloge	Lectures, tutorials, individual assignments

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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:** 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.

**Prerequisites:** 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 veslaja 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: <ul 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> </ul> </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: <ul 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> </ul> </li> </ul>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<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> <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>• MAJERIČ, 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>• MAJERIČ, 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 veslaje stoje. Študentje 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:** 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 sprostitev).	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:

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. *Cancer*, 118(15), 3766-3775. doi:10.1002/cncr.26702
2. Chen, D., Pauwels, L. (2014). Benefits of Incorporating Yoga into Classroom Teaching: Assessment of the Effects of "Yoga Tools for Teachers". *Advances in Physical Education*, 4:138-148.
3. Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1):1-8.
4. Galantino, M., Galbavy, R., Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1): 66- 80.
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. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 69(9), 1109-1116. doi:10.1093/gerona/glu095
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. *J Am Coll Cardiol*, 61(11), 1177-1182. doi:10.1016/j.jacc.2012.11.060
7. Maheshwarananda, P.S. (2000). Sistem joga v vsakdanjem življenju. Dunaj: Ibero Verlag/ European University Press.
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. *Elsevier*, <https://www.elsevier.com/connect/the-science-of-yoga-what-new-research-reveals>
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. *Am J Obstet Gynecol*, 210(3), 244.e241-21 doi:10.1016/j.ajog.2013.11.016
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. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(3): 107-118.
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. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 68(9), 1068-1075. doi:10.1093/gerona/glt087
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. *Ann Intern Med*, 155(9), 569-578. doi:10.7326/0003-4819-155-9-201111010-00003
13. Verrastro, G. (2014). Yoga as therapy: when is it helpful? *J Fam Pract*, 63(9), E1-6.
14. Zagorc, M. (2003). Sprostimo se...Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. Zagorc, M., Šifrar, T., Petrović, S. (2007). *Joga v sodobni pripravi plesalcev*. [1. natis]. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije. 85 str.
16. Zaletel, P. (2012). Joga za zdravje - dejavni v sozvočju telesa in duha. *Za srce*, 21(2), 28-31.

### 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 večšin prenesenih 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>
---	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, vaje, delo v skupini, demonstracije, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, lastno kreativno ustvarjanje v primerno velikih skupinah, delavnice.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, exercises, group work, demonstrations, individual work, cooperative learning / teaching, active (reflective) teaching, their own creative creation in the appropriate large groups and workshops.</p>
---	---

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 kinesiológica*, 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:** Damir Karpljuk, Jožef Šimenko

**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 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:

#### Reference nosilcev:

- 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]
- **ŠIMENKO**, Jožef, **KARPLJUK**, Damir, HADŽIĆ, Vedran. Monitoring of eccentric hamstring strength and eccentric derived strength ratios in judokas from a single weight category. International journal of environmental research and public health, 19(1), članek 604, str. 1-11, ISSN 1660-4601., DOI: 10.3390/ijerph19010604. [COBISS.SI-ID 92195587],
- CEYLAN, Bayram, AYDOS, Latif, **ŠIMENKO**, Jožef. Effect of rapid weight loss on hydration status and performance in elite judo athletes. Biology, 11(4), članek 500, str. 1-12, ISSN 2079-7737. DOI: 10.3390/biology11040500. [COBISS.SI-ID 104156675],
- CEYLAN, Bayram, KONS, Rafael L., DETANICO, Daniele, **ŠIMENKO**, Jožef. Acute dehydration impairs performance and physiological responses in highly trained judo athletes. Biology, 11(6), članek 872, str. 1-9., ISSN 2079-7737. DOI: 10.3390/biology11060872. [COBISS.SI-ID 110964995],
- BLACH, Wieslaw, SMOLDERS, Peter, **ŠIMENKO**, Jožef, MAĆKAŁA, Krzysztof. Diagnostics of tissue involved injury occurrence of top-level judokas during the competition: suggestion for prevention. PeerJ, članek e13074, str. 1-20, ISSN 2167-8359. DOI: 10.7717/peerj.13074. [COBISS.SI-ID 104152067],
- CEYLAN, Bayram, TAŞCAN, Mesut Burak, **ŠIMENKO**, Jožef, BALCI, Şükrü Serdar. Habit or lack of education? Hypohydration is present in elite senior judo athletes even during a weight-stable training camp. International journal of sports science & coaching, (online), str. 1-9. ISSN 2048-397X. DOI: 0.1177/17479541221122433. [COBISS.SI-ID 120109315],
- KAJMOVIĆ, Husnija, **KARPLJUK**, Damir, KAPO, Safet, **ŠIMENKO**, Jožef. Comparison of individual penalties according to gender and weight categories of elite judo athletes from four World

Championships. *Biology*. 11(9), art. 1284, ISSN 2079-7737., DOI: 10.3390/biology11091284. [COBISS.SI-ID 119514371],

- PEČNIKAR OBLAK, Viktorija, **KARPLJUK, Damir**, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**. Inclusion of people with intellectual disabilities in judo : a systematic review of literature. *Archives of Budo*. 2020, vol. 16, iss. 1, str. 245-260, ISSN 1643-8698. [COBISS.SI-ID 39834627]
- **ŠIMENKO, Jožef**, HADŽIĆ, Vedran. Bilateral throw execution in young judokas for a maximum all year round result. *International journal of sports physiology and performance*. 2021, vol. , no. , str. 1-7, ISSN 1555-0273. DOI: 10.1123/ijsp.2021-0186. [COBISS.SI-ID 84017411],
- MAĆKAŁA, Krzysztof, WITKOWSKI, Kazimierz, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, STODÓŁKA, Jacek. Acute effects of speed-jumping intervention training on selected motor ability determinants : judo vs. soccer. *Archives of Budo*. 2019, vol. 15, iss. 1, str. 211-220, ISSN 1643-8698. [COBISS.SI-ID 5669297],
- KAMBIČ, Tim, SRAKA VUKOVIĆ, Raša, VUKOVIĆ, Luka, **ŠIMENKO, Jožef**. Impact of one year judo training on body symmetries in youth judokas. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*. 2017, vol. 13, str. 13-20. ISSN 2300-8822. [COBISS.SI-ID 5117873],
- **ŠIMENKO, Jožef**, **KARPLJUK, Damir**, VODIČAR, Janez. Body symmetries of youth U-14 judokas in under 50kg categories. *Homo sporticus : naučno-stručni časopis iz oblasti sporta i tjelesnog odgoja*. Jun. 2017, vol. 19, iss. 1, str. 13-16. ISSN 1512-8822. [COBISS.SI-ID 5172913],
- **ŠIMENKO, Jožef**, IPAVEC, Matej, VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Body symmetry/asymmetry in youth judokas in the under 73 kg category. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2017, vol. 17, no. 2, str. 51-55. ISSN 2084-3763. [COBISS.SI-ID 5095601],
- **ŠIMENKO, Jožef**, **KARPLJUK, Damir**. Can special judo fitness test be used to detect asymmetries in movement patterns?. *Homo sporticus : naučno-stručni časopis iz oblasti sporta i tjelesnog odgoja*. 2016, vol. 18, iss. 1, str. 14-17. ISSN 1512-8822. [COBISS.SI-ID 4916145],
- **ŠIMENKO, Jožef**, **KARPLJUK, Damir**. Specialni judo fitnes test. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 42-46, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4704945],
- **ŠIMENKO, Jožef**. Razvijanje gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju mladih judoistov. V: ERČULJ, Frane (ur.), **ŠIMENKO, Jožef** (ur.). *Borilni športi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. Letn. 62, št. 1/2, str. 121-129, ilustr. *Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014*. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4531889],
- **ŠIMENKO, Jožef**, BRACIČ, Mitja, ČOH, Milan. Povezanost specialne motorike s tekmovalno uspešnostjo mladih judoistov. V: ERČULJ, Frane (ur.), **ŠIMENKO, Jožef** (ur.). *Borilni športi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. Letn. 62, št. 1/2, str. 142-147, *Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014*. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4532657],
- **ŠIMENKO, Jožef**. Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji. V: ERČULJ, Frane (ur.), **ŠIMENKO, Jožef** (ur.). *Borilni športi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. Letn. 62, št. 1/2, str. 98-103, ilustr. *Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014*. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4530865],
- PIRNAT, Blaž, **ŠIMENKO, Jožef**. Učenje osnov varnega padanja : primer ŠD Mala šola juda. V: ERČULJ, Frane (ur.), **ŠIMENKO, Jožef** (ur.). *Borilni športi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. Letn. 62, št. 1/2, str. 130-136, ilustr. *Šport, Letn. 62, št. 1-2, 2014*. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4532145],
- **ŠIMENKO, Jožef**. Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 25-28, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4360881],
- JERMAN, Patricia, DOLENC, Maja, **ŠIMENKO, Jožef**. Gibalna učinkovitost rekreativnih judoistov. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 120-123, ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5136817],
- PEČNIKAR OBLAK, Viktorija, **KARPLJUK, Damir**, **ŠIMENKO, Jožef**. Merjenje moči stiska pesti G-judoistov. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 99-103, ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 4893617]

# 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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

<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

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Aleš Dolenc, Anton Ušaj, Igor Štirn, Katja Tomažin, 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:**

**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). The characteristics of individual methods and their

- 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 trenajzerjih (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 predstavljenimi 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

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.
- Complete compensated BM

izvajanje posameznih vaj v različnih pogojih v smislu opazovanja vpliva pogojev raztezanja na kontrolo raztezanja.

- Posebnosti vadbe za gibljivost za posamezne skupine (ženske, mladostniki, starostniki)

### **Senzorično-motorična vadba**

- Živčno-mehanske osnove senzorično-motorične vadbe (SMV) (mehanizmi in učinki vadbe)
- Principi obremenjevanja v okviru senzorično-motorične vadbe
- Predstavitve in analiza vaj pri SMV
- diagnostične metode pri SMV
- Posebnosti SMV za posamezne skupine (ženske, mladostniki, starostniki)
- Načrtovanje SMV
- vadba za zaščito hrbtenice, ramena, kolena in skočnega sklepa (kombinacija vadbe za moč, gibljivost in SMV).

### **Vzdržljivost**

- Hitrostni in energijski model vzdržljivosti
- Vloga telesne mase v vzdržljivosti
- Popolno kompenzirana telesna masa
- Delno kompenzirana telesna masa
- Mišica in vzdržljivost
- Tipi mišičnih vlaken
- Glikoliza, njena goriva in presnovni produkti
- Krebsov cikel, njegova goriva in presnovni produkti
- Dihalna veriga, njena goriva in presnovni produkti
- Vzdržljivost in privzem kisika
- Privzem kisika in submaksimalen napor
- Največji privzem kisika
- Kinetika privzema kisika
- Kisikov deficit
- Kisikov »dolg«
- Presnova ogljikovih hidratov in maščob v zvezi z vzdržljivostjo
- Vzdržljivost, laktat, acidobazno ravnovesje in elektrolitsko ravnovesje
- Tvorba poraba in prenos laktata med dolgotrajnim naporom
- Protoni in njihova vloga pri uravnavanju acidoze med naporom
- SID – razlika močnih ionov in dolgotrajni napor.
- Vadba vzdržljivost
- Metode za izboljšanje anaerobne (hitrostne) vzdržljivosti.
- Metode za izboljšanje dolgotrajne vzdržljivosti
- Metode za izboljšanje super-dolgotrajne vzdržljivosti.

### **Koordinacija**

- Uvod v motorično obnašanje, kontrolo in učenje
- Konceptualni model motoričnega obnašanja
- Načela učinkovite motorične kontrole in razvoja koordinacije
- Prispevek senzornih informacij v motorični kontroli
- Natančnost in hitrost gibanja
- Teorije motoričnega učenja

- Partially compensated BM

- Muscle and endurance

Types of muscle fibres

Glycolysis, fuels and products

Krebs cycle, fuels and products

Respiratory chain fuels and products

- Endurance and oxygen consumption

- $\dot{V}O_2$  and submaximal exercise

- $\dot{V}O_{2max}$

- $\dot{V}O_2$  kinetics

- Oxygen deficit

- Post exercise enhanced oxygen consumption

(OPEC) -Oxygen »debt«

- Carbohydrates and fats metabolism and endurance

- Endurance, lactate, acid-base balance, electrolytes balance

- Production, uptake and transport of lactate during endurance exercise

- Protons and their influence on acid-base regulation during exercise

- SID – strong ion difference and endurance performance

- Endurance training

- Training methods for improvement of anaerobic (speed) endurance.

- Training methods for improvement of aerobic endurance.

- Training methods for improvements extra-endurance performance.

### **Coordination**

- Introduction to motor control, performance and learning

- Processing information and making decisions

- Principles of human skilled performance and coordination development

- Sensory contribution to skilled performance

- Principles of motor control and movement accuracy

- Movement Production and skill learning

- Individual Differences and motor abilities

- Principles of skill learning

- Preparing for the Learning Experience

- Supplementing the Learning Experience

- Structuring the Learning Experience

- Providing Feedback During the Learning Experience

<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:

Beachle T.R. (ed.) (1994) Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics, Champaign. (ali novejša)

Zatsiorsky V.M. (1995) Science and practice of strength training. Human Kinetics, Champaign.

Lephart S.M., Fu F.H. (ed.) (2000) Proprioception and neuromuscular control in joint stability. Human Kinetics, Champaign.

Shephard R.S. and Astrand P-O.: ENDURANCE AND SPORT. Blackwell Scientific Publications, 1992

Noaks T.D.: LORE OF RUNNING. Human Kinetics, 2003

Bompa T.: Periodization - Theory and Metodology of Training, Human Kinetics IL, 1999

Schmidt RA, Wrisberg CA. Motor learning and performance (4. izdaja), Human Kinetics IL, 2007

### Cilji in kompetence:

Cilji:  
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.

Predmetno specifične kompetence:

**Moč**  
Poznati teoretična izhodišča za vadbo za moč z vidika gibalnega obnašanja in

- delovanja živčno-mišičnega sistema
- Obvladati metodiko vadbe za moč
- Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode vadbe za moč
- Obvladati diagnostične metode povezane z vadbo za moč
- Sposobni načrtovanja vadbe za moč

**Gibljivost**

- Poznati teoretična izhodišča za vadbo za gibljivost z vidika gibalnega obnašanja in delovanja živčno-mišičnega sistema
- Obvladati metodiko vadbe za gibljivost
- Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode vadbe za gibljivost
- Obvladati diagnostične metode povezane z vadbo za gibljivost
- Sposobni načrtovanja vadbe za gibljivost

**Senzorično-motorična vadba (SMV)**

- Poznati teoretična izhodišča za senzorično-motorično vadbo z vidika gibalnega obnašanja in delovanja živčno-mišičnega sistema
- Obvladati metodiko senzorično-motorične vadbe
- Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode SMV

### Objectives and competences:

Objectives:  
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.

Subject-specific competences:

**Strength and power training**  
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.

**Flexibility and mobility**  
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.

**Sensorimotor training**

- To get knowledge of the theoretical background of muscle proprioception.
- To master the methods of sensory-motor training.  
To plan and use proprioception methods and exercises in practice.  
To master the diagnostic methods associated with

<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>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: 5 th 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/qr430p3q080jj14u/fulltext.pdf\\_](http://www.springerlink.com/content/qr430p3q080jj14u/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/ijsp-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 naprežanjem. *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 UHC]20m - 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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezni

<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:** Branko Škof, 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 izvlečkov 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; Poglavja: 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. Poglavje : 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> </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>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <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>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <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 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,
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. *Atleticastudi*, 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/uipa/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 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Košarka 1
<b>Course title:</b>	Basketball 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

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098553
<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:** 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:**

Vpis v 2. letnik prvostopenjskega študija	<b>Prerequisites:</b> Enrolment in the 2nd year of the Bachelor degree study
---	---

### Vsebina:

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 prvine 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  
Metodika poučevanja/vadbe košarke po posredni analitično-sintetični metodi; didaktična tehnologija, ki jo uporabljamo pri poučevanju/vadbi košarke (oblike

### Content (Syllabus outline):

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  
Methodology of basketball teaching/training according to the indirect analytical-synthetic method; didactic technology applied in basketball



<p>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>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. Novak, D., Kovač, M. (2006). Gimnazije – 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 vadbenega 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> <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> </ul>
---

### Objectives and competences:

<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>• Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in</li> </ul>
---

Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe v košarkarskih šolah in društvih.	the framework of physical education in primary schools as well as secondary schools. Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of sport (basketball) schools and clubs.
--	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b> 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.	<b>Intended learning outcomes:</b> 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.
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> 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.	<b>Learning and teaching methods:</b> 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.
---	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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).	50,00 %	Regular 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).

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b> 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 polistrukturiranih acikličnih in kompleksnih športih (od 1998 do 2007); Visokošolski učitelj – izredni profesor na področju kineziologije v polistrukturiranih 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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

<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:** Edvin Dervišević, Vedran Hadžić

**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.  
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>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje prve pomoči	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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni

<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:** Edvin Dervišević, Vedran Hadžić

**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.

### 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. Pogoji 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 sve*, maj 2003, letn. 12, št. 3, str. 12-13.

# 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098883
<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:** 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 IN TAKTIKA-Kaj učimo in vadimo v nogometu  
5.0 ORGANIZIRANOST NOGOMETA V SVETU IN PRI NAS  
15.1 Pojavne oblike nogometu  
6.0 PRIMERJAVA NOGOMETNE IGRI V SLOVENIJI IN SVETU  
7.0 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE  
7.1 Poškodbe v nogometu – vrste in pogostost  
8.0 ANALIZA (zgradba) NOGOMETNE IGRE  
8.1 Vrste aktivnosti in obremenitve v nogometni igri

### 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 AND TACTICS- what we learn and practice in football  
5.0 ORGANISATION OF FOOTBALL IN THE WORLD AND IN SLOVENIA  
15.1 Manifestations of football  
6.0 COMPARISON OF FOOTBALL IN SLOVENIA AND THE WORLD  
7.0 CHARACTERISTICS OF CONTEMPORARY MODEL of Football Games  
7.1 Injuries in football - type and frequency  
8.0 ANALYSIS (structure) of Football Games  
8.1 Types of activities and loads in the football game

<p>9.0 PRAVILA IGRE (mali in veliki nogomet) S TEHNIKO SOJENJA</p> <p>10.0 OBJEKTI, NAPRAVE IN PRIPOMOČKI</p> <p><b>II. KONDICIJSKA PRIPRAVA V NOGOMETU</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 VRSTE KONDICIJSKE PRIPRAVE</p> <p>3.0 NAČELA KONDICIJSKE PRIPRAVE</p> <p>4.0 HITROST V NOGOMETU</p> <p>5.0 MOČ V NOGOMETU</p> <p>6.0 VZDRŽLJIVOST V NOGOMETU</p> <p>7.0 NASVETI ZA NAČRTOVANJE IN IZVEDBO PRIPRAVLJALNEGA OBDOBJA V NOGOMETU</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. CONDITIONAL PREPARATION IN FOOTBALL</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 TYPES OF CONDITIONING PREPARATION</p> <p>3.0 PRINCIPLES OF CONDITIONING PREPARATION</p> <p>4.0 SPEED IN FOOTBALL</p> <p>5.0 STRENGTH AND POWER IN FOOTBALL</p> <p>6.0 ENDURANCE IN FOOTBALL</p> <p>7.0 ADVICE FOR PLANNING AND IMPLEMENTING PREPARATION PERIOD IN FOOTBALL</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 POČRNJIČ, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- POČRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, 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 POČRNJIČ, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
- POČRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
- POČRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
- POČRNJIČ, M. (2017): Kondicijska priprava nogometašev, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
- POČRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
- ŽELEZNIK, M. (2012): Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let, diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana.

### 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.

### Objectives and competences:

1. Obtain knowledge about the importance of creating good relationships with their students, athletes or people in general, as an important condition for quality and efficient management.
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.

### 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.
8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznanj s temeljnimi pravili igre.
9. Preko igre izvaja samopresojo poznavanja osnov organizirane nogometne igre.
10. Praktični prikazi elementov nogometne kondicije, tehnike in taktike s samopresojo ravni kakovosti izvedbe (lestvica od 5 do 10): vodenje žoge cik-

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

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.
2. Become familiar with the theory and methodology of teaching and physical preparation footballers.
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.
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)
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).
6. During the study students develop some psychic abilities, attributes and skills that they can use in their future careers work and leisure.
7. The preparation, implementation, management and self-assessment heating.
8. Practical implemented a referee through which familiar with the basic rules of the game.
9. Through games carried samopresojo knowledge of the basics of organized football games.
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);

<p>čak (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 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>stopping 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.</p> <p>11. The self-assessment level of quality use of motor and functional abilities in the game.</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>
---	---

<p><b>Načini ocenjevanja:</b></p>	<p><b>Delež/Weight</b></p>	<p><b>Assessment:</b></p>
<p>Praktični prikaz nogometne tehnike</p>	<p>50,00 %</p>	<p>Practical demonstration of football techniques</p>
<p>Pisni izpit</p>	<p>50,00 %</p>	<p>Written exam</p>

**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</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>	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:** Janez Pustovrh

**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, 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>Vsebina 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>
------------------------	--------------------------------------



<p>Usvojitev znanja za uspešno načrtovanje, izvedbo in analizo pedagoškega procesa v vseh pojavnih oblikah nordijske hoje in teka.</p> <p>Razumevanje pojmov, zakonitosti in postopkov definiranih v učnem načrtu.</p>	
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
<p>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.</p>	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Predavanja, terenske vaje, individualne naloge		
pisni izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

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

- Pustovrh, J. (2014). *Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe* (študijsko gradivo).
- Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pustovrh J., Černoorski, 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.
- Černoorski, 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. (2010). Structural analysis of chosen social value indicators of coaches of different sports. *Studies in physical culture & tourism*. 17 (1), 85- 91.

# 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:** Janez Pustovrh

**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:

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:

- 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.

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:  
 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).  
 Predmetno specifične kompetence:

- Bodo usposobljeni za kakovostno načrtovanje, izvedbo in analizo športno-vzgojnega procesa na področju nordijskih športnih panog v vseh pojavnih oblikah športa.
- Bodo znali demonstrirati tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja.

### Objectives and competences:

The objectives of the course are:  
 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).  
 Course specific competences:

- 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.

<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>
--	---

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
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.	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.

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, terenske vaje, delo na terenu, individualne naloge, delavnice	Lectures, field tutorial, field work, individual work, work groups

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Pisni izpit	50,00 %	Written examination
Praktični izpit	50,00 %	Practical examination

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<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., 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>• 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>

# 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098889
<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:** Marko Zadražnik, Tine Sattler

**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):**

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, specifika 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 sprejema servisa v »W formaciji«, korekcijske podaje iz C3 v C4 in C2, osnove taktike v napadu iz C4 in	1. Brief history of the game (world and Slovenia) 2. The basic rules of playing volleyball with the interpretation of the specificity for players under 10 (Mini volleyball) and under 12 (Small volleyball). 3. The basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game 4. Model characteristics of the game and the players in elite volleyball and model characteristics of the pupils in primary and secondary schools. 5. Technical skills (different technique) in volleyball (Serve: underhand and float serve; Set: handset; Serve reception: underhand; Attkc: spike after high set; block: single and double blocking; dig: underhand and dive. 6. Tactic in volleyball U10 and U12.
---	--

<p>C2, osnove taktike dvojnega bloka, obramba »center naprej«, zaščita napadalca »center naprej«.</p> <p>9) Metodika in didaktika vodenja procesa vadbe</p> <p>10) Načrtovanje procesa vadbe</p> <p>11) Preverjanje in ocenjevanje pridobljenih znanj</p> <p>12) Organizacija odbojgarskih tekem in tekmovanj</p> <p>13) Vodenje odbojgarske tekme</p>	<p>7. 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>8. Methodical approach, teaching methods and correction in technical skills</p> <p>9. 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>10. Planning in training process</p> <p>11. Verification and assessment of acquired knowledge</p> <p>12. Models of organizing volleyball match and tournaments</p> <p>13. 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: 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]

**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>
---	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>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.</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 odbojcarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>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.</p>
---	---

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<p>Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) Delni izpit 1: Raven obvladavanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev. Delni izpit 2: Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojcarske igre bo</p>		<p>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>

<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:

#### DR. MARKO ZADRAŽNIK

- 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.

#### DR. TINE SATTLER:

- 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.

# 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0082393
<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:** 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):

<ul style="list-style-type: none"><li>Osnovna predstavitev športne discipline kot olimpijske panoge,</li><li>Zgodovina odbojke na mivki in pravila igre,</li><li>Organiziranost panoge doma in v svetu,</li><li>Elementarne in uvajalne igre odbojke na mivki,</li><li>Metodični postopek učenja tehnike,</li><li>Načrtovanje treninga (ciklizacija),</li><li>Vaje primerne za vadbo v različnih kategorijah,</li><li>Taktična uporaba tehničnih prvin v odbojki na mivki,</li><li>Ugotavljanje uspešnosti in učinkovitosti igralcev in ekip,</li><li>Različne pojavne oblike igranja odbojke na mivki,</li><li>Poškodbe in preprečevanje le teh pri odbojki na mivki.</li></ul>	
--	--

**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*. Odbojkarska 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 metodskih 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>	
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, praktične vaje, demonstracije.	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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 Sattler 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:** Mojca Doupona

**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. 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**

100,00 %

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

DOUPONA TOPIČ, Mojca. *Objektivnost v športnem novinarstvu*. 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. *Sociology of sport journal*, ISSN 0741-1235, 2010, vol. 27, no. 4, str. 371-389.

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

# ORIENTACIJSKI TEK

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Orientacijski tek
<b>Course title:</b>	Orienteering
<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>	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:** Blaž Jereb, Branko Škof, Dušan Petrovič

**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>Postavitev prog za začetnike in mlajše kategorije:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pravila načrtovanja in postavitve prog,</li> <li>izbira primerne 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.Vahčič, 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>	
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
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.	

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
predavanja, seminar, vaje	

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
teoretični izpit	40,00 %	
praktični izpit	45,00 %	
udeležba na tekmovanju v orientacijskem teku	15,00 %	

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
PETROVIČ, Dušan. Some experiences in making orienteering maps in Slovenia from airborne laser scanning data. V: <i>Proceedings of the 25th International Cartographic Conference : Paris, 3-8 July 2011</i> . Paris: ICC, 2011, str. 1-7, ilustr. PETROVIČ, Dušan. Criteria for selecting areas for orienteering maps. V: <i>The World's geo-spatial solutions : conference proceedings</i> . Santiago de Chile, 2009, 6 str., ilustr. BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, JEREB, Blaž. <i>ABC dejavnosti v naravi</i> . Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 135 str., ilustr. ŠKOF, Branko. <i>Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih</i> . 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 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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

<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:** 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.	Prerequisites: 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 an 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> predavanja, seminarji, vaje, demonstracije, simulacije, igre vlog, osebna mapa	<b>Learning and teaching methods:</b> 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, TRAJKOVIĆ, 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 učenk, 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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezni

<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
45	15	15			75	5

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Marta Bon, 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:**

**Prerequisites:**

Pogoj za pristop k izpitu je opravljen seminar.	Prerequisite for exam is concluded seminar work.
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

1. Organiziranost športa doma in v svetu	1. Organization of sport at home and abroad
2. Šport in globalizacija	2. Sport and globalization
3. Etika in morala v športnem managementu	3. Ethics and moral in of sports management
4. Uvod v management športnih organizacij	4. Introduction to management of sport organizations
5. Pomen in značilnosti trženja v športu	5. Meaning and characteristics of marketing in sport
6. Sponzorstvo v športu	6. Sponsorship in sport
7. Obnašanje športnih porabnikov	7. Behavior of clients in sport
8. HRM -ravnanje z ljudmi v športu	8. Human resource management in sport
9. Trženjske strategije v športu	9. Marketing strategies in sport
10. Organizacija športnih prireditev	10. Organizing sport events
11. Financiranje športnih organizacij	11. Financing of sport organizations
12. Politika športa	12. Sport politics
13. Šport in posamezna področja prava	13. Sport and specific areas of law
14. Osnove podjetništva	14. Basics of entrepreneurship
15. Podjetništvo v športu	15. Entrepreneurship in sport
16. Poslovni načrt v športu	



17. Management športnega turizma	16. Business plan in sport
18. Športni management v povezavi s mediji in PR	17. Sport&Turism
	18. Mangement: 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., Vahčić, A. (2002). Podjetništvo. Ljubljana: GV založba.
- 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](#)]

### 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
2. Razviti sposobnosti uporabe trženjskih konceptov in orodij v športnih dejavnostih in organizacijah
3. 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

### 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



<p>pravnim urejanjem športa, 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 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>regulation of sport, understanding the concepts of entrepreneurship and get familiar with the 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 In depth knowledge of theoretical concepts and practical examples in this professional field are going to enable students</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>to understand, critically asses and use them in practical situations.</li> <li>In group discussions students exchange oppinions about acuiired 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>
projekt	50,00 %	seminar project
pisni izpit	50,00 %	written examination

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b> <b>MARTA BON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BON, Marta, ČATER, Tomaž. <i>NOGOMET3 : načrtovanje (trojne) kariere nogometašev se začne v nogometnem vrtcu</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2018. 9 str. [COBISS.SI-ID <a href="#">5646001</a>] kategorija: SU (S)</li> </ul>
---

- 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,

#### Članki:

- Marta Bon (2018) Poslovne reprezentance: Revija HRM
- 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 :*
- 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. Veščine vodenja v trenerstvu - zaželeno in potrebne lastnosti za vodenje ljudi. *Trener rokomet : revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*,
- 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
- 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, 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,
- 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).
- 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,
- 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,
- 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*,
- BON, Marta, ČATER, Tomaž, POHLEVEN, Bernarda. SWOT analiza slovenskega ženskega rokometna kot osnova za njegov izboljšani 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

#### TOMAŽ PAVLIN

- PAVLIN, Tomaž. "Športna zgodba, stkana iz dejavnosti tisočev" : osamosvojitve 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 novejša 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 PEDAGOGIKE ŠPORTA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Osnove pedagogike 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0077435
<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:**

**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, dovolj velika prisotnost na seminarjih ter zagovor seminarske naloge so predpogoj za pristop k izpitu.

### Prerequisites:

Official student of Faculty of sport  
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 pedagogike in andragogike športa
- predmet pedagogike 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 characteristics 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 recreational in cometicitive sport,</li> <li>• individualization / differentiation in recreational 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, 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, Cecić 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 zdranje</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</i>, (Zbirka Študije in raziskave, 4). Ljubljana: Andragoški center Slovenije, 1995. 430 str., graf. prikazi. ISBN 961-6130-05-6. [COBISS.SI-ID <a href="#">54464512</a>]</li> <li>9. Strmčnik, F. (2001). <i>Didaktika : osrednje teoretične teme</i>. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.</li> </ol>
---

### 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 ravnmi 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](#)]



# 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 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>	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:** Jernej Kapus, Marko Zadražnik

**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:

Pogoj za vključitev v delo je znanje plavanja; pogoj za pristop k izpitu je praktična predelava terenskih vaj.

### Prerequisites:

Swimming; practice in water

### Vsebina:

Temeljna vsebinska področja:

- oprema za potapljanje na vdih in njena uporaba;
- osnovne zakonitosti delovanja potapljača v odprtih vodah;
- fiziološke, fizikalne, medicinske in psihološke zakonitosti pri potapljanju na vdih;
- privajanje na delovanje v vodi;
- osnove prve pomoči pri potapljanju;
- metodični postopek učenja potapljanja na vdih.
- Različni načini potopa: dihalkanje, globinski potop.
- Pomoč in reševanje pri potapljaških nesrečah

### Content (Syllabus outline):

Basic areas of subject matter:

- equipment for breath hold diving in their using
- the basics legality of the diver operation in the open water
- physiological, physical, medical and psychological legality in breath hold diving
- habituation on the operation in the water
- the basics of first aid in breath hold diving
- methodical process of the teaching in breath hold diving

## Temeljna literatura in viri/Readings:

- Gošović, 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-Pinolič, 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.

# 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:** Maja Pajek

**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>
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 priročnik 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.SIID 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.SIID 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.SIID 3837617] objavljen povzetek iz znanstvene konference
- BUČAR PAJEK, Maja. Vadba po porodu. *Večer (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: Gimnastičko društvo Osijek, 2009. [COBISS.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 3709105]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog : 28.4.200930.4.2009, Stročja vas (8 ur)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SIID 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.SIID 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.SIID 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.SIID 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:** 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:** **Prerequisites:**

Pogoji za vpis v študijski letnik	
-----------------------------------	--

### 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 trimška 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 gorništvá 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> <p><b>Praktični del:</b></p>	<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>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 vrvene 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 bivakiranje.</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>• Planed 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:

<p>Cilji predmeta so: Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje</p>	<p><b>Objectives and competences:</b> The aims of this course are as follows: The students will obtain basic theoretical and practical skills and knowledge for organizing, guiding</p>
---	---

<p>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.</p> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo za ohranjanje zdravega načina življenja.</li> <li>• Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja.</li> <li>• Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo na osebnostne lastnosti otrok in mladine.</li> <li>• Bodo poznali vpliv planinstva na socialni razvoj otrok in mladine.</li> <li>• Bodo poznali vpliv planinstva na gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine.</li> <li>• Bodo razumeli program Zlati sonček:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vrtec: program A in B (izleti v naravo),</li> <li>2. OŠ prva triada: program C in D (planinski izleti).</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodo razumeli program Krpan:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. OŠ druga triada:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• bronasta medalja (planinski izleti, oprema za izlete, zaščita pred klopi),</li> <li>• srebrna medalja (planinski izleti, kako varujemo naravo, škodljivost kajenja),</li> <li>• zlata medalja (planinski izleti).</li> </ul> </li> <li>• Bodo razumeli dni dejavnosti (pohodništvo).</li> <li>• Bodo razumeli akcijo Ciciban planinec in akcijo Mladi planinec.</li> <li>• Bodo razumeli pomen državnega tekmovanja Mladina in gore.</li> <li>• Bodo poznali osnove tehnike gibanja v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah.</li> <li>• Bodo poznali osnove vrhne tehnike za varno gibanje v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah.</li> <li>• Bodo poznali osnove taktike gibanja v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah.</li> <li>• Bodo razumeli in poznali tovariško pomoč v gorah.</li> <li>• Bodo razumeli in poznali Častni kodeks slovenskih planincev.</li> <li>• Bodo razumeli in poznali gorsko pokrajino kot območje pomembnih virov pitne vode, obnovljivih virov energije, rudnin, gozda in kmetijskih pridelkov.</li> <li>• Bodo razumeli in poznali gorsko pokrajino kot območje kot območja za izvajanje pohodništva in planinstva.</li> <li>• 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.</li> </ol>	<p>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.</p> <p>Specific aims and obtained competences:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The students will understand the value of mountaineering as means maintaining healthy lifestyle</li> <li>• The students will understand the value of mountaineering as means of improving the quality of life</li> <li>• The students will understand the value of mountaineering as means of developing personal qualities in individuals (i.e. kids)</li> <li>• The students will understand influence of mountaineering on social development of individuals</li> <li>• The students will understand influence of mountaineering on motor learning and control of basic movements of kids and youth.</li> <li>• The students will obtain knowledge regarding the “Golden sun” programme:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kindergarten: programme A in B (trips to nature),</li> <li>2. Elementary school (grade 1-3): programme C in D (hiking trips).</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The students will obtain knowledge regarding the “Krpan” programme:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementary school (grade 4-6):       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bronze medal (mountain trips, equipment, protection)</li> <li>• Silver medal (mountain trips, protection of nature, detrimental effects of smoking)</li> <li>• Golden medal (mountain trips).</li> </ul> </li> <li>• The students will obtain knowledge regarding organization of day trips in nature.</li> <li>• The students will obtain knowledge regarding the “Ciciban planinec” and “Mladi planinec” programme.</li> <li>• The students will understand the importance of “Mladina in gore” national competition.</li> <li>• The students will gain knowledge necessary for safe mountaineering on easy paths in summer conditions.</li> <li>• The students will gain knowledge of basic rope and belay techniques employed for mountaineering on easy paths in summer conditions.</li> <li>• The students will gain knowledge regarding technique and tactics of mountaineering on easy paths in summer conditions.</li> <li>• The students will understand the importance of helping each other in need.</li> <li>• The students will understand and gain knowledge of the ethical code of mountaineers</li> </ol>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <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>
--	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <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>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <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>
--	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, seminars, field work, individual work</p>
---	---

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)

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p>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</p>
--

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 gorkih vodnikov IFMGA v okviru Združenja gorskih vodnikov Slovenije. Njegovo raziskovalno delo obsega preučevanje adaptacijskih fizioloških mehanizmov na različne okoljske dejavnike tako pri 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 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:** 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:**

**Prerequisites:**

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> <p><b>Uporaba</b></p>	<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>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, 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> <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 3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. <a href="http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php">http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php</a>, <a href="http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf">http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf</a>.</p>
---

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. *Kinesiology 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.

# 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:** Petra Zaletel

**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 posebnih pogojev	No special prerequisites

<p><b>Vsebina:</b></p> <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>	<p><b>Content (Syllabus outline):</b></p> <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 struktur 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

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Praktično delo
<b>Course title:</b>	Practical work in sports organization
<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	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0536075
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1218

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
0	0	0	0	105	105	7

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Miran Kondrič

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Obvezni predmet za študente na Univerzitetnem študijskem programu prve stopnje Kineziologija.

**Prerequisites:**

Obligatory subject at the Academic study program of the first cycle Kinesiology.

**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:
- Preparation of the program
  - Perform of the program in accordance with the principle
  - Conducting a diary
  - Final report on provided program
  - Presentation of the performed program

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

Ni posebne literature / Študenti uporabljajo literaturo glede na vsebino praktičnega dela.  
No special literature is needed / Students use the literature according to their programs.

**Cilji in kompetence:**

- Cilji predmeta so:
- Študent je sposoben izdelati program dela v izbrani organizaciji

**Objectives and competences:**

- Objectives of the subject:
- Student is able to draw up a working program in selected institution

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študent je sposoben samostojno izvesti načrtovan program dela.</li> <li>• Študent je sposoben ustrezno dokumentirati svoje delo in njegove učinke</li> <li>• Študent je sposoben narediti analizo in predstavitev opravljenega dela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student is able to carry out planned program.</li> <li>• Student is able to adequately document his work and its effects</li> <li>• Student is able to do the analysis and presentation of his work.</li> </ul>
--	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
Znanje in razumevanje: Poznavanje in razumevanje praktičnega dela ter povezovanje teorije in prakse.	Knowledge and understanding: Knowledge and understanding of the practical work with applying theory with practice.

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Praktično delo	Practical work

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul se zaključi z oceno zaključnega poročila o praksi v obliki dnevnikarja dela. Oцени se z opravil ali ni opravil.</li> </ul>	100,00 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The module concludes with an assessment of the final report on the practice in form of daily diary. It is graded: passed or not passed the exam.</li> </ul>

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

<p>prof. dr. Miran Kondrič</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ</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> <li>• Avtor dveh univerzitetnih učbenikov</li> <li>• 18 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance</li> <li>• Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintona</li> <li>• Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF</li> <li>• Organizator kongresov na temo športnih iger z loparji (Suzhou (CHN) in Bangkok (THA))</li> </ul>
---



# PSIHOLOGIJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Psihologija
<b>Course title:</b>	Psychology
<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	Celoletni	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Celoletni	obvezni

<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:** Matej Tušak, Saša Cecić Erpič

**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 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.

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, reflektivnost, 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>	
--	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<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>	

<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.</p> <p><i>Modul obča psihologija</i></p> <p>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.</p> <p><i>Refleksija</i></p> <p>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.</p> <p><i>Prenosljive spretnosti</i></p> <p>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.</p>	
---	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p><i>Modul razvojna psihologija</i></p> <p>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</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p>
--	--

<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 %	
<p>Modul razvojna psihologija Pozitivno ocenjena poročila z vaj ter zadostna prisotnost na vajah so pogoj za pristop k pisnemu 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 pisnem izpitu.</p>		

#### **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., Vlašič, 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., & Rebersák Cizelj, M. (2001). *Psihologija 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.



# 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099056
<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:** 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:**

Vpis v 2. letnik prvostopenjskega študija.	<b>Prerequisites:</b> Enrolment in the 2nd year of the Bachelor degree study.
--	--

### Vsebina:

- Rokomet pri pouku šolske športne vzgoje
- Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro
- Metode učenja in treniranja rokometna
- Organizacijske metode in oblike vadbe
- 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
- Značilnosti rokometne igre - struktura rokometne igre
- Mini rokomet
- Temelji igre z osebno obrambo
- Rokometni vratar
- Pravna (uradna) in prirejena pravila rokometne igre

### Content (Syllabus outline):

- Handball in school
- Elementary games and games with adjusted rules, suitable for introducing of children to handball game
- Teaching methods and training of handball
- Organisational methods and types of practising
- Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack
- Characteristics of handball game-structure of handball game
- Mini handball
- Basics of individual defence
- Goalkeeper
- Official and adjusted rules of handball game
- Organisation of handball in Slovenia and abroad

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiziranost rokometu v svetu in pri nas</li> <li>• Zgodovina razvoja rokometu v svetu in pri nas</li> <li>• Začetni in nadaljnji izbor nadarjenih za rokomet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 pripravnike</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 rokometašev 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 rokometu 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 rokometu v okviru rednega pouka športa (športne vzgoje) v osnovni in srednji šoli.</li> </ul> <p>Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe v rokometnih šolah in društvih.</p>
---

### 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> </ul> <p>Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of sport (basketball) schools and clubs.</p>
---

### Predvideni študijski rezultati:

<p><b>Znanje in razumevanje:</b></p> <p>Znanje in razumevanje:</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/vadbenege procesa rokometu ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učno-vzgojnega/vadbenege procesa različnim starostnim skupinam učencev in vadbenim pogojem.</p> <p><b>Prenosljive/ključne spretnosti in drugi atributi:</b></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 conditions. <b>Transferable/Key Skills and other attributes:</b></p>
---

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 rokomet kot športne panoge ob uporabi sodobne in aktualne literature.	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.
---	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
<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>	<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).

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>prof. dr. Marko Šibila:</b> Več kot 400 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokomet (od leta 1986 naprej).</li> <li>Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokomet (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturinih 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 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>	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:** Ivan Čuk

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni 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 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 : priročnik 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:** 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 popravljanje 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>
--	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje.	Lectures, seminars, coursework, tutorial.

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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, 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. *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](#)]

# 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:** Saša Cecić 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:** **Prerequisites:**

Pogoji za vpis v študijski letnik	
-----------------------------------	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<b>Teoretični del:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Odnos med učiteljem in učencem (trenerjem in športnikom)</li><li>Model učinkovitega odnosa med učiteljem in učencem (trenerjem in športnikom)</li><li>Dejavniki učinkovite komunikacije</li><li>Značilnosti učinkovite komunikacije s starši</li><li>Značilnosti učinkovitega vodenja skupin</li><li>Značilnosti učinkovite komunikacije v zdravstvu in rehabilitaciji</li><li>Stili vodenja in njihova učinkovitost v različnih situacijah</li><li>Konflikti v razredu (oz. v skupini) ter njihovo reševanje</li></ul>	
--	--

<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 Lavallee, 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:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Študenti znajo uporabiti socialne veščine za učinkovito pedagoško in kineziološko delo.</li> <li>• Poznajo dejavnike pozitivne motivacijske klime in njen pomen za učinkovito delo v šoli in športu.</li> <li>• Znanje o socialnih veščinah lahko uporabijo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• v pedagoškem delu v izobraževalnih ustanovah in v športu</li> <li>• pri strokovnem delu na področjih športne rekreacije in kineziologije</li> </ul> </li> <li>• pri raziskovalnem delu na področju športne vzgoje, športnega treniranja in sorodnih znanosti.</li> <li>• 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</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p>
--	---

**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.

# 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	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	Celoletni	obvezni

<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:**

--



# 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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

<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:** 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:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sagadin, J. (2003). Statistične metode za pedagoge. Maribor: Obzorja.</li> <li>• Vincent, W. J. (2012). Statistics in Kinesiology. Champaign (IL): Human Kinetics.</li> <li>• Zapiski predavanj, vaje in domače naloge v e-obliki (na spletu).</li> </ul>
--

#### Cilji in kompetence:

<p>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.</p> <p>Predmet je povezan z naslednjimi splošnimi in predmetnimi kompetencami vseh programov 1. stopnje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumevanje in uporaba metod kritične analize in razvoja teorij ter njihova uporaba v reševanju konkretnih delovnih problemov.</li> <li>• Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov.</li> <li>• Poznavanje osnov raziskovalnega dela na strokovnem področju, poznavanje raziskovalnih izhodišč v športu.</li> <li>• Sposobnost za načrtovanje, izvedbo in športno-vzgojnega in vadbenega procesa.</li> <li>• Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem).</li> <li>• Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje.</li> <li>• Vodenje in upravljanje tekmovalnih nastopov športnikov.</li> </ul>	<h4>Objectives and competences:</h4> <p>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.</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>Vodenje in upravljanje procesa priprave športnikov.</li> </ul>	
---	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <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>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <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>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja, individualne naloge, laboratorijske vaje, simulacije, e-študij (s sodelovanjem učitelj-študenti in študentje med sabo).</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lectures, home works, lab tutorial, simulations, e-learning</p>
---	---

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)

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <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. Science and profession - challenge for the future : proceedings book. 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. Coll. antropol., 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.

# 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	1. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099472
<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 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099473
<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		45			60	4

**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 3

### UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Strokovni izbirni predmeti 3
<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)	2. letnik	1. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099474
<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"/>

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

<input type="text"/>
----------------------

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

<input type="text"/>
----------------------

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<input type="text"/>
----------------------

**Cilji in kompetence:**

<input type="text"/>
----------------------

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

<input type="text"/>
----------------------

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

<input type="text"/>
----------------------

**Learning and teaching methods:**

**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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	Celoletni	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0099476
<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"/>

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

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Content (Syllabus outline):**

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<input type="text"/>
----------------------

**Cilji in kompetence:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

**Learning and teaching methods:**

**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 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>	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:** Matej Guid, 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; pravila 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. Pravljični priručnik 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>
--	---

#### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja in vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice.

#### Learning and teaching methods:

Lectures and exercises, group work, individual work, cooperative learning / teaching, active (reflective) teaching, workshops.

#### Načini ocenjevanja:

#### Delež/Weight

#### Assessment:

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

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

##### prof. dr. Matej Tušak:

- TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. *Živeti s stresom : tehnike samopomoči*. 1. izd. Maribor: Poslovna založba MB, 2017. 327 str.,
- KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. *Premagovanje športnih poškodb : psihološki vidiki rehabilitacije po športni poškodbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010. 185 str.
- TUŠAK, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, TUŠAK, Maks. *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 224 str.
- TUŠAK, Matej (urednik, avtor), MASTEN, Robert, ŽIBERT, Vasja, SVETINA, Matija, TUŠAK, Maks, DIMEC ČASAR, Tjaša, IVANOVSKI DONKO, Ana, MARINŠEK, Maksimiljana, VODIČAR, Janez. *Stres in zdravje : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008. 165 str.
- KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. *Trener : športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 291 str.
- TUŠAK, Matej. *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 277 str.
- TUŠAK, Matej, TUŠAK, Maksimiljana, TUŠAK, Maks. *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub M. T., 2003. 167 str.
- TUŠAK, Matej. *Motivacija in šport : ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1999. 271 str.
- TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. *Jaz - športnik : samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004. 189 str.
- TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej. *Psihologija športa*, (Razprave Filozofske fakultete). 3. dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2003. 456 str.,
- VODIČAR, Janez, KOVAČ, Eva, TUŠAK, Matej. Effectiveness of athletes' pre-competition mental preparation = Učinkovitost psihične priprave na športnikova predtekmovalna stanja. *Kinesiologija Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 22-37,
- KOTNIK, Bogdan, TUŠAK, Matej, DOUPONA TOPIČ, Mojca, LESKOŠEK, Bojan. Some psychological traits of Slovenian olympians (Beijing 2008) - a gender comparison = Psihološke značilnosti slovenskih

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 psychical 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 Olympic competitors in Sydney. 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&rct=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&rct=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.fsp.uni-lj.si/2Fmma\\_bin.php%3Ffid%3D20130513142142&ei=tymfUuzSMemsyAO40YHoAg&usq=AFQjCNGDQ7smV39fAXLRwSw4Ug-UOX8FDA](http://www.fsp.uni-lj.si/2Fmma_bin.php%3Ffid%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 IN DRUŽBA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Šport in družba
<b>Course title:</b>	Sport and society
<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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042656
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1170

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:** 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:**

- pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija; - za pristop k izpitu so potrebne opravljene obveznosti vaj - opravljena seminarska naloga	
---	--

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<ul style="list-style-type: none"><li>Fenomenologija športa</li><li>Družbena vloga športa</li><li>Družbene teorije</li><li>Šport kot sestavina materialne in duhovne kulture</li><li>Šport in socialno okolje</li><li>Vpliv gibalnih aktivnosti na procese socializacije</li><li>Odklonsko vedenje v športu</li><li>Družina – primarna družbena skupina – šport v družini</li><li>Šport in javno mnenje</li><li>Mediji in šport: ali lahko preživijo drug brez drugega</li><li>Šport in politika</li></ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spol, šport in vzgoja</li> <li>• Etična vprašanja v športu</li> <li>• Olimpizem in olimpijske igre</li> </ul>	
--	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

<p>Doupona Topič, M., K. Petrović (2007). Šport in družba (sociološki vidik). Fakulteta za šport, Ljubljana</p> <p>Coakley, J. (2015). Sports in Society. Issues &amp; Controversies. McGraw Hill Higher Education.</p> <p>Doupona Topič M. (2004). Ženske in šport. Ljubljana: Fakulteta za šport</p> <p>Raziskovalna dela s področja sociologije športa.</p>
--

**Cilji in kompetence:**

**Objectives and competences:**

<p>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.</p>	
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Intended learning outcomes:**

<p>Znanje in razumevanje: Razumejo družbeno vlogo športa. Razumejo pomen raziskovanja in pojasnjevanja odprtih vprašanj športa v okviru življenja v posamezni družbi. Sposobnost predvidevanja razvoja športa doma in v svetu z vidika sprememb v družbi.</p>	
---	--

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

predavanja, vaje	
------------------	--

**Načini ocenjevanja:**

**Delež/Weight Assessment:**

--	--	--

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

<p>DOUPONA TOPIČ, Mojca. <i>Objektivnost v športnem novinarstvu</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2010. 175 str.,</p> <p>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.</p> <p>RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport tourists : the experience and travel behavior of Ljubljana marathon participants. <i>Collegium antropologicum</i>, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915</p>
---

# 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0119549
<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:** 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 .
  - Postopek prilagajanja na specifično žoge.
  - Posebnosti odboja.

**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.
- Nomenclature and symbols in beach football regarding football.

<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Pravila igre glede delovanja branilcev v razmerju do napadalcev (omejitve predpisane s Pravili).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Nomenclature and symbols in beach handball regarding handball.</li> <li>• Phases of play.</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <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>• Vratar</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>Streli za odločitev zmagovalca v primeru neodločenega izida po koncu rednega dela tekma (Shoot-out).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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 in-flight 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 rokometna 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., Stefas, E. in Bebetsos, G. (2008). Injuries in Beach Handball. European Handball Federation publications. Retrieved at [http://home.eurohandball.com/ehf\\_files/Publikation/WP\\_Bebetsos\\_INJURIES%20IN%20BEACH%20HANDBALL.pdf](http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP_Bebetsos_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., Sancez Saez J. A., Sancez Malia J. M. (2017) – The Goalkeeper in Beach Handball.
18. Baro J. P., Cobos D. L., Sancez Saez J. A., Sancez 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. Univesidad de Alcalá.
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> ; pridoblejno., 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.
- Seznaniti študente z osnovnimi informacijami glede strukture igre pri rokometu na mivki.

#### Objectives and competences:

- To acquaint students with a historical development of Beach handball and Beach Football in Slovenia and worldwide.
- To acquaint students with basic information concerning the structure of Beach handball and Beach Football.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznaniti študente z metodami primernimi za seznanjanje otrok z igranjem rokometna na mivki in nogometna na mivki.</li> <li>• Seznaniti študente z metodami učenja in primernimi vajami pri treningu rokometna na mivki in nogometna na mivki.</li> <li>• Seznaniti študente s pravili igre rokometna 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 rokometu 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 rokomet na mivki in nogomet na mivki.</li> <li>• Seznaniti študente z osnovnimi informacijami v zvezi s sestavo ekipe za rokomet na mivki in specifikko posameznih igralnih mest v napadu in obrambi.</li> <li>• Usposobiti študenta za upravljanje vadbenega procesa pri rokometu 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 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 rokometna na mivki in nogometna 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 rokometna na mivki in nogometna na mivki – z in brez žoge.</li> <li>• Obvladovanje osnovnih taktičnih principov potrebnih za igranje rokometna na mivki in nogometna 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 rokometu na mivki in nogometu na mivki.</li> <li>• Usposobiti slušatelje za izdelavo vadbenih programov, ki se nanašajo na rokomet na mivki.</li> <li>• Razumeti in oceniti specifike in omejitve pri učenju in vadbi rokometna na mivki in nogometna 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:**

Predavanja, seminarji, vaje.
------------------------------

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

Lectures, seminars, tutorial.
-------------------------------

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bon M. Kuburovič S., Šibila M. (2018): Razvoja rokometu na mivki. Šport., Fakulteta za šport, 2018</li> <li>2. Bon M. (2018): Beach Handball: Aspects of Historical and Scientific Development: From "Keep It Simple" to Olympic Games? (poslano v objavo)</li> <li>3. Bon M., Šibila M.: (2018): ROKOMET NA MIVKI – pregled razvoja in perspektive. Revija TRENER (v tisku)</li> <li>4. Marta Bon: Trenerka ženske reprezentance na Evropskem prvenstvu v rokometu na mivki, Cadiz, Španija, 2002 (8.mesto)</li> </ol>
---

# 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:** Ivan Čuk, 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:**

Zdrav študent, brez poškodb ali dolgotrajnih bolezni, redno vpisan v študijski program

**Prerequisites:**

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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	1. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042968
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1166

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	15	0	0	75	5

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Edvin Dervišević, Vedran Hadžić

**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
- Metabolne poti osnovnih živil
- 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

**Content (Syllabus outline):**

**LECTURES**

- Nutrition and health
- Nutrition and sports
- Basic metabolic pathways
- 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
- Health promotion through healthy eating habits

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promocija zdravja v različnih življenjskih obdobjih s poudarkom na zdravem prehranjevanju</li> <li>• Nacionalna prehranska politika</li> <li>• Prehranske navade odraslih Slovencev</li> <li>• Prehranske navade kot dojevnik tveganja za kronične nenalezljive bolezni</li> </ul> <p><b>SEMINARJI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posebnosti športne prehrane posameznih športnih panog</li> </ul> <p><b>VAJE</b></p> <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> </ul> <p>Izdelava prehranskega jedilnika</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• National nutritional politics</li> <li>• Nutritional habits of adults in Slovenia</li> <li>• Nutritional habits as a risk factor for chronic non-communicable disease</li> </ul> <p><b>SEMINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sports nutrition for specific sport disciplines</li> </ul> <p><b>TUTORIALS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assessment of body composition</li> <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 plan</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>• Cvahtetovi dnevi javnega zdravja. Zdrava prehrana in javno zdravje : zbornik prispevkov / Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2010, Ljubljana, oktober 2010 – izbrana poglavja</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>Poglobljeno 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> <p>Poznavanje prehranskih navad v Sloveniji</p> <p>Poznavanje pomena slabih prehranskih navad pri nastanku kroničnih nenalezljivih bolezni</p> <p>Načrtovanje prehrane za specifične športne panoge</p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <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>Thorough 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>Adjusting nutrition in regard to age, sex, physical activity levels.</p> <p>Knowledge of the nutritional habits in Slovenia</p> <p>Understanding of the importance of bad nutritional habits for the development of the chronic noncommunicable diseases</p> <p>Planning nutrition for specific sport disciplines</p>
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:	<b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and understanding:
------------------------	--



<p>Razumeti pomen prehrane za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Poznavanje osnovnih hranil (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine). Poglobljeno razumevanje prebave in presnove teh snovi v telesu. Poznavanje pomena energetske in tekočinske bilance. Razumevanje prehranske piramide in prilagajanja prehrane stopnji telesne aktivnosti posameznika. Razumevanje povezave med prehranskimi navadami in kroničnimi boleznimi. Načrtovanje prehrane za specifične športne panoge.</p>	<p>Understand the importance of nutrition in maintaining and improving health. Knowledge of basic nutrients (carbohydrates, fats, proteins). Thorough understanding of digestion and metabolism of these substances in the body. Knowing the importance of energy and fluid balance. Understanding the food pyramid and adjustment of diet physical activity levels of the individual. Understanding the relationship between nutritional habits and chronic diseases. Planning nutrition for specific sports disciplines.</p>
--	--

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje iz športne prehrane; seminarji: načrtovanje prehrane za specifične športne panoge</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Problem based learning, lectures, tutorials: sports nutrition, seminars: nutrition for specific sport disciplines</p>
---	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
<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 prehrane in opravljena seminarska naloga. Ocene vaj in seminarjev lahko vplivata na končno oceno pri predmetu.</li> </ul>	100,00 %	<p>Type (examination, oral, coursework, project):</p> <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.</li> <li>Requirement for the written exam is the positive grade from tutorials and seminars in sports nutrition. The grade from the tutorials and seminars can affect the final grade.</li> </ul>

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p>Edvin Dervišević, Vidmar Jože. Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 216 str., - visokošolski učbenik z recenzijo</p>
--

# ŠPORTNA REKREACIJA

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna rekreacija
<b>Course title:</b>	Sports recreation
<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	2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042975
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1219

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:** Maja Dolenc

**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 3. letnik študijskega programa Kineziologija	Enrollment in the third year of the study programme Kinesiology

### Vsebina:

- Teorija prostega časa (prosti čas skozi zgodovino, vidiki prostega časa, teorije prostega časa, pomen aktivnega preživljanja prostega časa).
- Zakonska in strokovna opredelitev športne rekreacije kot prostočasne dejavnosti.
- Opredelitev zdravja in njegovih vidikov (zdravje skozi zgodovino, teorije zdravja, dejavniki, ki vplivajo na zdravje).
- Vidiki zdravja (telesno, čustveno, intelektualno, duhovno, socialno, zdravje na delovnem mestu).
- Opredelitev življenjskega sloga in športne rekreacije kot ene od komponent.
- Priporočila vadbe za zdravje (svetovne in nacionalne smernice).
- Načrtovanje vadbe za zdravje za začetnike (Zdrava vadba ABC).

### Content (Syllabus outline):

- The theory of leisure (leisure throughout history, aspects of leisure, theories of leisure, the important role of leisure in every day's life).
- Legal and professional definition of sports recreation as one of the leisure activities.
- The definition of health and its aspects (health throughout history, theories of health, factors that affect health).
- Aspects of health (physical, emotional, intellectual, spiritual, social, health in the workplace).
- The definition of lifestyle (wellness) and sports recreation as one of its components.
- Exercise Recommendations for Health (global and national guidelines).
- Planning Exercise for Health for beginners (Health promoting program ABC).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priporočila vadbe za zdravje različnih starostnih skupin (z vidika aerobnih dejavnosti, moči in gibljivosti – v skladu s svetovnimi priporočili vadbe za zdravje).</li> <li>• Priporočila vadbe za zdravje posebnih skupin.</li> <li>• Pomen športne rekreacije na delovnem mestu in priporočeni ukrepi (aktivni odmor, aktivni prihod in odhod, delavnice o gibanju itd.).</li> <li>• Merjenje in ocenjevanje v športni rekreaciji (indeks aktivnosti, ocena gibalne učinkovitosti, baterije gibalnih in funkcionalnih testov itd.).</li> <li>• Športna rekreacija v Sloveniji in po svetu (raziskave). Organiziranost športne rekreacije v Sloveniji (institucije, akcije, projekti).</li> <li>• Organiziranost in promocija športne rekreacije v okviru WHO, ŠUS, OKS, MZ, CINDI, HEPA.</li> <li>• Športna rekreacija v turizmu.</li> <li>• Primeri programov športne rekreacije za zdravje z uporabo raznovrstnih vadbenih pripomočkov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercise Recommendations for the health of different age groups (in terms of aerobic activity, strength, and flexibility).</li> <li>• Exercise Recommendations for the health of specific groups.</li> <li>• The importance of sport recreation in the workplace and recommended activities (activebreak, active arrival and departure, movement workshops, etc.).</li> <li>• Measurement and assessment in recreational sport (Activity Index, assessment of physical performance, movement evaluation, battery of motor and functional tests, etc.).</li> <li>• Sport recreation in Slovenia and abroad (researches).</li> <li>• Organization of sports recreation in Slovenia (institutions, projects).</li> <li>• Organization and promotion of sport recreation in the WHO, drougths, OKS, MZ, CINDI, HEPA.</li> <li>• Sport recreation in tourism.</li> <li>• Different sport recreation programs with the use of a variety of devices (workout tools).</li> </ul>
---	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

#### Učbeniki:

- 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]
- 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]
- 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]
- Cook, G. (2010). Movement. USA Aptos: On target publication.
- Berčič, H., Sila, B., Slak Valek, N. in Pintar, D. (2010). Šport v turizmu. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Sharkey, B.J. in Gaskill, S.E. (2007) Fitness and Health. Urbana Champaign: Human Kinetics.
- Bushman, B. (2011). Complete guide to Fitness and Health. Urbana Champaign: Human Kinetics.
- Payne, L., Ainsworth, B. in Godbey, G. (2011). Leisure, Health and Wellness. State College Pennsylvania: Venture Publishing.
- Loring, K., Sobel, D., Gonzales V. in Minor M. (2006). Living a Healthy Life with Chronic Conditions. Boulder: Bull Publishing Company.

#### Članki:

- 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041 ter v reviji Šport ISSN 0353-7455: • DOLENC, Maja. Poletova telovadba, letnik 2019 : vaje za moč celega telesa. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. feb. 2019, letn. 18, št. 2, str. 12-13, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5474737]
- 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. 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. Dvojčki vaj na zunanjem igrišču. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. sep. 2019, letn. 18, št. 9, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5579697]
- DOLENC, Maja. Zunanje stopnice, telovadnica na prostem. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 10. okt. 2019, letn. 18, št. 10, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5592241]
- 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]
- MAJERIC, Matej, MOČNIK, Aleš, DOLENC, Maja, PORI, Primož. 8-tedenski program za izboljšanje življenjskega sloga študentov - primer dobre prakse. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 1/2, str. 244-251, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5557937]
- 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. Enkrat je treba začeti! Pa dajte!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 15. feb. 2018, letn. 17, št. 2, str. 14-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5259953]
- DOLENC, Maja. Tudi začetniki dvigujejo uteži. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. mar. 2018, letn. 17, št. 3, str. 24-25, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5268401]
- DOLENC, Maja. Po domače, pod kozolcem. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. jun. 2018, letn. 17, št. 6, str. 26-28, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5333425]
- DOLENC, Maja. Telovadba v objemu narave. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. jul. 2018, letn. 17, št. 7, str. 12-14, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5347761]
- DOLENC, Maja. Telovadba ob reki. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. avg. 2018, letn. 17, št. 8, str. 8-10, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5350577]
- DOLENC, Maja. Telovadba ob črti. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. sept. 2018, letn. 17, št. 9, str. 16-18, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5382833]
- DOLENC, Maja. Naslonimo se, ne bo lahko. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. okt. 2018, letn. 17, št. 10, str. 20-22, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5389489]
- DOLENC, Maja. Deset minut za gibljivost in moč trupa ter nog. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. feb. 2017, letn. 16, št. 2, str. 20-21, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5057201]
- DOLENC, Maja. Zunaj "za vse". Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. mar. 2017, letn. 16, št. 3, str. 26-28, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5081521]
- DOLENC, Maja. Zunaj, "za vse", s palicami. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. apr. 2017, letn. 16, št. 4, str. 24-28, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5096369]
- DOLENC, Maja. Gumitvist : 1. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. maj 2017, letn. 16, št. 5, str. 16 - [19], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5113521]
- DOLENC, Maja. Gumitvist : 2. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. jun. 2017, letn. 16, št. 6, str. 26-29, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5122737]
- DOLENC, Maja, PORI, Nika. Dvojčki vaj v paru. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. dec. 2017, letn. 16, št. 12, str. 16-18, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5223089]
- DIŠIČ, Mitja, MISOTIČ, Nina, SPUDIČ, Darjan, VALIČ, Aljaž, DOLENC, Maja. Telovadba na delovnem mestu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 124-128, ilustr. ISSN 0353-7455. [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. 2017, letn. 65, št. 1/2, str. 192-198, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5139633]
- OCVRK, Tjaša, DOLENC, Maja, HADŽIČ, Vedran. Pozitivni učinki telovadbe na sedečem delovnem mestu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2017, letn. 65, št. 3/4, str. 47-53, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5206961]
- DOLENC, Maja. Ocenjujemo gibanje \_\_\_ Počepni! = Odlično, sedi, pet!?. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. jan. 2016, letn. 15, št. 1, str. 10-11, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4812209]
- DOLENC, Maja. Kaj nam o kakovosti našega gibanja pove počep?. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. feb. 2016, letn. 15, št. 2, str. 10-12, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4837041]

- DOLENC, Maja. Počep. Še vedno. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 10. mar. 2016, letn. 15, št. 3, str. [24]-26, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4853169]
- DOLENC, Maja. Prestopanje. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. apr. 2016, letn. 15, št. 4, str. 20-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4864177]
- DOLENC, Maja. Sklece : več ni nujno tudi 'več!'. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. maj 2016, letn. 15, št. 5, str. 14-[17], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4874673]
- DOLENC, Maja. Najprej na vseh štirih. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. jun. 2016, letn. 15, št. 6, str. 20-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4886449]
- DOLENC, Maja. Skok na čok. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. jul. 2016, letn. 15, št. 7, str. 24-[27], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4907697]
- DOLENC, Maja. Na drogu : Zakaj? Ker smo pozabili na plezanje \_ \_ \_ . Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. avg. 2016, letn. 15, št. 8, str. 7-9, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4922801]
- DOLENC, Maja. Kaj smo dosegli oziroma kaj moramo še izboljšati?. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. sep. 2016, letn. 15, št. 9, str. 14 - [16], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4921009]
- DOLENC, Maja. Spotoma še nekaj za gibljivost. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. okt. 2016, letn. 15, št. 10, str. 20-22, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 4945585]

### Cilji in kompetence:

- Študenti poznajo pomen aktivnega preživljanja prostega časa.
- Študenti poznajo teoretične osnove športne rekreacije kot komponente zdravega življenjskega sloga.
- Študenti razumejo priporočila vadbe za zdravje.
- Študenti poznajo osnovni vadbeni program za trenutno telesno nedejavne.
- Študenti poznajo pomen športne rekreacije v vseh starostnih obdobjih in za posebne skupine.
- Študenti poznajo ukrepe za izboljšanje zdravja na delovnem mestu in jih znajo izvesti ter promovirati.
- Študenti poznajo primerne merske postopke za ocenjevanje gibalne učinkovitosti in merjenje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti v športni rekreaciji.
- Študenti poznajo dejavnosti za promocijo telesne dejavnosti za zdravje v Sloveniji in po svetu.
- Študenti poznajo pomen športne rekreacije v turizmu. • Študenti so sposobni načrtovanja, izvedbe (vodenja) in analiziranja različnih športnorekreativnih vadb.

### Objectives and competences:

- Students know the importance of active leisure.
- Students know the theoretical basics of sports recreation as a component of a healthy lifestyle.
- Students understand the recommendation of exercise for health.
- Students know the basic training program ABC for currently physically inactive.
- Students know the importance of sport recreation in all age groups and also for specific groups.
- Students know the activities to improve health at workplace and how to implement and promote sport recreation programs.
- Students know the appropriate measurement procedures for evaluating the effectiveness of exercise, movement patterns and how to measure motor and functional abilities in the sport recreation.
- Students know the activities for the promotion of physical activity for health in Slovenia and abroad.
- Students know the importance of sport recreation in tourism.

### Predvideni študijski rezultati:

- Poznavanje in razumevanje konceptov aktivnega življenjskega sloga in pomena športne rekreacije v okviru le-teh.
- Poznavanje in razumevanje priporočil vadbe za zdravje v vseh starostnih kategorijah in posebnih skupinah ter sposobnost izvedbe osnovnih programov športne rekreacije tako v prostem času kot na delovnem mestu

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding of the concepts of active lifestyle (wellness) and the importance of sport recreation in their context.

Knowledge and understanding of the recommendations of exercise for health in all age groups and also specific groups and the ability to implement the basic programs of sports recreation in the leisure time and at work.

Metode

### Metode poučevanja in učenja:

### Learning and teaching methods:

Razlaga, prikaz, e-učilnica	Presentation, demonstration, e-classroom
-----------------------------	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Predmet se zaključi s pisnim ali ustnim izpitom (70%). Študent lahko opravi izpit s sprotnim preverjanjem znanja – kolokviji, ki morajo biti vsi pozitivni. Ocenjevalna lestvica: od 5 negativno in od 6 do 10 pozitivno.	70,00 %	The course ends with a written or oral exam (70%). The student can take the exam with the continuous assessment - colloquium, which must be all be positive.
Za vpis zaključene ocene mora biti seminarska naloga pozitivno ocenjena. Ocenjevalna lestvica: od 5 negativno in od 6 do 10 pozitivno.	30,00 %	Seminar

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

prof. dr. Maja Dolenc  
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, Mirosljub, 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.
- JURAKIĆ, Danijel, GOLUBIĆ, Antonija, PEDIŠIĆ, 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 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, 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, 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.

# ŠPORTNA VADBA POSEBNIH SKUPIN

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna vadba posebnih skupin
<b>Course title:</b>	Sports exercise for special groups
<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	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042973
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1217

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	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Damir Karpljuk, Mateja Videmšek

**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:
Ni posebnih pogojev za vključitev v predmet.	There are no specific criteria for inclusion in the subject

### Vsebina:

#### Vsebina:

- Značilnosti športne dejavnosti nosečnic glede na športno dejavnost pred nosečnostjo.
- Absolutne in relativne kontraindikacije za vadbo nosečnic.
- Pogostost, oblike in intenzivnost športne dejavnosti za nosečnice.
- Vadba mišic medeničnega dna.
- Vrste športnih dejavnosti, primernih za nosečnice.
- Načrtovanje in izvajanje različnih športnih zvrsti, primernih za nosečnice.
- Dejavniki tveganja in opredelitev debelosti.
- Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih.
- Prekomerna telesna masa in debelost v odrasli dobi.

### Content (Syllabus outline):

#### Content (Syllabus outline):

- Characteristics of sporting activities for pregnant women to the sporting activity before pregnancy.
- Absolute and relative contraindications to exercise for pregnant women.
- Frequency, shape and intensity of sports activities for pregnant women.
- Exercising the pelvic floor muscles.
- Types of sports activities suitable for pregnant women.
- Design and implementation of different kinds of sports activities suitable for pregnant women.
- The risk factors and the definition of obesity.
- being overweight and obesity in children and adolescents.
- Being overweight and obesity in adulthood.
- Problems in the diet of elderly people.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Težave pri prehrani starostnikov.</li> <li>• Pojavne oblike debelosti v povezavi z ogroženostjo zdravja in spremljajočimi boleznimi.</li> <li>• Vidiki telesne dejavnosti pri debelosti.</li> <li>• Metode in oblike vadbe pri debelih otrocih in mladostnikih.</li> <li>• Metode in oblike vadbe pri debelih odraslih.</li> <li>• Metode in oblike vadbe pri debelih starostnikih</li> <li>• Metode in oblike vadbe pri visokem ITM.</li> <li>• Ukrepi pri preprečevanju debelosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forms of obesity in conjunction with accompanying threats to health and disease.</li> <li>• Aspects of physical activity in obesity.</li> <li>• Methods and forms of exercise in obese children and adolescents.</li> <li>• Methods and forms of exercise in obese adults.</li> <li>• Methods and forms of exercise in obese elderly</li> <li>• Methods and forms of exercise at high BMI.</li> <li>• Measures to prevent obesity.</li> </ul>
--	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Videmšek, M., Vrtačnik, Bokal, E., Ščepanović, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J., Hadžić, V. (v postopku objave). Priporočila za telesno dejavnost nosečnic = Guidelines for physical activity in pregnant women. Zdravniški vestnik.</p> <p>Švarc Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). <i>S športom v zdravo nosečnost</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</p> <p>Podlesnik Fetih, A., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Globevnik Velikonja, V. in Karpljuk, D. (2010). <i>Športna dejavnost, prehrana, razpade in psihično počutje nosečnice</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.</p> <p>Mlakar, K. K., Videmšek, M., Vrtačnik-Bokal, E., Žgur, L., Ščepanović, D. (2011). <i>Z gibanjem v zdravo nosečnost</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</p> <p>Karpljuk, D., Hadžić, V., Gjura Kaloper, V., Videmšek, M., Dervišević, E., Cecić Erpič, S., Hrovat, A., Adamič, K., Rešetar, V., Rožman, F. (2014). <i>Sladkorna bolezen, gibanje in šport</i>. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije.</p> <p>Starman, A. (2006). <i>Vpliv športne dejavnosti in prehranskih navad v otroštvu na prekomerno telesno težo in način življenja v odraslem obdobju : diplomsko delo</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</p> <p>Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D., Starman, A. (2008) <i>Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme = Sportska aktivnost i prehranske navike osoba uključenih u poseban program kontrole debljine</i>. Collegium antropologicum, 32 (3) 813-819.</p> <p>Videmšek, M., Štihec, J., Hadžić, V., Karpljuk, D., Meško, M., Gregorc, J., Videmšek, N. (2014). Analiza življenjskega sloga žensk obolelih za osteoporozo. <i>Šport</i>, 62 (1/2) 40-46.</p> <p><a href="http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/a3d7b478b40f87d7fe7db15e2e45e49e.pdf">http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/a3d7b478b40f87d7fe7db15e2e45e49e.pdf</a></p> <p><a href="http://www.fzj.si/uploads/file/Zbornik-simpozij-debelost-2011_protected.pdf">http://www.fzj.si/uploads/file/Zbornik-simpozij-debelost-2011_protected.pdf</a></p>
--

### Cilji in kompetence:

<p>Študenti usvojijo temeljna teoretična in praktična znanja za načrtovanje in vodenje športne vadbe za nosečnice in debelostnike.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje značilnosti športne dejavnosti nosečnic glede na njihovo športno dejavnost pred nosečnostjo.</li> <li>• Poznavanje absolutnih in relativnih kontraindikacij za vadbo nosečnic.</li> <li>• Usposobljenost za izvajanje ustreznih oblik in intenzivnosti športne dejavnosti za nosečnice.</li> <li>• Usposobljenost za izvajanje vadbe mišic medeničnega dna.</li> <li>• Poznavanje športnih zvrsti, primernih za nosečnice.</li> <li>• Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za nosečnico in plod.</li> <li>• Poznavanje različnih pojavnih oblik debelosti.</li> <li>• Poznavanje dejavnikov tveganja za nastanek debelosti.</li> <li>• Poznavanje nastanka debelosti v različnih življenjskih obdobjih.</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Students acquire basic theoretical and practical knowledge for planning and management of sports training for pregnant women and debelostnike.</li> <li>• Knowledge of the characteristics of sports activities for pregnant women, regardless of their sporting activity before pregnancy.</li> <li>• Knowledge of absolute and relative contraindications to exercise for pregnant women.</li> <li>• Ability to carry out the appropriate forms and intensity of sports activities for pregnant women.</li> <li>• Ability to carry out the exercise pelvic floor muscles.</li> <li>• Knowledge of the sports genre, suitable for pregnant women.</li> <li>• Ability to design and conduct various forms of sports training, which are safe and beneficial for pregnant woman and the fetus.</li> <li>• Knowledge of different forms of obesity.</li> <li>• Knowledge of risk factors for obesity.</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobljenost za načrtovanje in izvajanje vabe pri debelih osebah (otroci in mladostniki, odrasli, starostniki in osebe z visokim ITM).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge of the occurrence of obesity at different ages.</li> <li>• Ability to plan and implement the bait in obese subjects (children and adolescents, adults, seniors and people with high BMI).</li> </ul>
--	---

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p>Znanje in razumevanje:  Poznavanje vpliva športne dejavnosti na nosečnico in plod. Sposobnost svetovanja nosečnicam o ukvarjanju s športom glede na njihovo športno udejstvovanje pred nosečnostjo. Poznavanje dejavnikov, zaradi katerih se nosečnice ne smejo ukvarjati s športom oziroma dejavnosti ustrezno prilagodijo. Sposobnost izvajanja različnih športnih dejavnosti, ki so prilagojene nosečnicam z vidika intenzivnosti, in pogostosti. Poznavanje ustrezne vadbe mišic medeničnega dna. Razumevanje in poznavanje temeljnih strategij vodenja varne in koristne športne vadbe za nosečnice.  Poznavanje dejavnikov tveganja v različnih življenjskih obdobjih, ki lahko privedejo do debelosti.  Poznavanje bolezni, ki so pogosto spremljajoči dejavnik debelosti. Poznavanje različnih vadbenih oblik in metod pri pojavnih oblikah debelosti.  Poznavanje različnih vadbenih oblik in metod pri različnih starostnih skupinah. Poznavanje omejitvenih dejavnikov in dejavnikov tveganja pri vadbi debelih oseb.</p>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:  Knowing the impact of sporting activities on the pregnant woman and the fetus. Ability to advise pregnant women to take up sport, regardless of their sport before pregnancy. Knowledge of the factors due to which pregnant women should not engage in sports or activities adjusted accordingly. Ability to perform a variety of sports activities that are tailored to pregnant women in terms of intensity and frequency. Knowing the proper exercise pelvic floor muscles. Understanding and knowledge of basic management strategies safe and beneficial sports exercise for pregnant women.  Knowing the risk factors in different stages of life, which can lead to obesity. Knowledge of the disease, often accompanying obesity factor. Knowing the different training forms and methods of the manifestations of obesity. Knowing the different training styles and methods in different age groups.  Knowing the limiting factors and risk factors in obese people exercise.</p>
---	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <p>Predavanje, seminarji, vaje</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p>
---	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)	70,00 %	Written exam 6-10 (positive), respectively. 5 (negative)
seminarska naloga	30,00 %	coursework

<p><b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b></p> <p><b>MATEJA VIDEMŠEK</b>, 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.</p> <p><b>Pedagoško delo:</b>  Predstojnica Katedre za predšolsko športno vzgojo in nosilka predmetov Elementarna športna vzgoja in Osnove športnih dejavnosti na dodiplomskem študiju, predmeta Športna vzgoja mlajših otrok na podiplomskem 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 od 0 do 6 let. Avtorica oz. soavtorica 13 univerzitetnih učbenikov (2 izdana v tujini).  183 študentom je bila mentorica pri izdelavi diplomskega dela na univerzitetnem študiju, 20 študentom na bolonjskem študiju 1. stopnje ter mentorica pri raziskovalni nalogi, ki je prejela fakultetno Prešernovo nagrado. Bila je mentorica 4 podiplomskim študentkam in somentorica 1 podiplomski študentki, ki jim je bilo zaradi posebnih dosežkov dovoljen neposredni prehod z magistrskega na doktorski študij. Bila je mentorica 1 študentu pri izdelavi magistrske naloge in 4 študentom pri izdelavi doktorske disertacije.</p> <p><b>Znanstveno delo:</b></p>
---

Avtorica ali soavtorica 116 izvirnih znanstvenih člankov, 6 znanstvenih monografij, 55 delov znanstvenih monografij ter 75 znanstvenih prispevkov na mednarodnih konferencah.

Članica programske skupine oziroma raziskovalnega programa »Bio-psiho-socialni konteksti kineziologije.

**Strokovno in organizacijsko delo:**

Predstojnica katedre za predšolsko športno vzgojo. Je avtorica ali soavtorica 22 strokovnih monografij, 80 strokovnih člankov ter 46 strokovnih prispevkov na domačih in tujih konferencah.

Njena bibliografija obsega 926 enot.

**Nagrade in priznanja:**

Univerzitetna študentska Prešernova nagrada (UL, 1988)

**Najpomembnejša dela:**

VIDEMŠEK, Mateja, VRTAČNIK, Eda Bokal, ŠČEPANOVIĆ, Darija, ŽGUR, Lidija, VIDEMŠEK, Naja, MEŠKO, Maja, KARPLJUK, Damir, ŠTIHEC, Jože, HADŽIĆ, Vedran. Priporočila za telesno dejavnost nosečnic = Guidelines for physical activity in pregnant women. Zdravniški vestnik (v postopku objave).

MLAKAR, Katja Katarina, **VIDEMŠEK, Mateja**, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, ŽGUR, Lidija, ŠČEPANOVIĆ, Darija. *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011. 58 str., ISBN 978-961-6843-20-1.

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, prehrana, razpade in psihično počutje nosečnice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2010. 114 str.

PODLESNIK FETIH, Anja, **VIDEMŠEK, Mateja**, GLOBEVNIK VELIKONJA, Vislava, VRTAČNIK-BOKAL, Eda, KARPLJUK, Damir. The state of mind of less physical active and regularly physically active women in the second trimester of their pregnancies = Duševni stav málo pravidelně tělesně aktivních žen ve druhém trimestru těhotenství. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, ISSN 1212-1185, 2008, vol. 38, no. 3, str. 37-44.

**VIDEMŠEK, Mateja**, ŠIJANEC, Simona, KARPLJUK, Damir, KONDRIČ, Miran. Športna vadba za nosečnice pilates. V: Mednarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitness, Split, 15. april 2005. SEKULIĆ, Damir (ur.). *Zbornik radova*. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja: Zavod za kineziologiju, 2005, str. 209-213.

ŠVARC-URBANČIČ, Truda, **VIDEMŠEK, Mateja**. *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 1997. 134 str., ISBN 961-6016-28-8.

**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, 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.

**KARPLJUK**, Damir, GAŠPERŠIČ, Štefka, LAVRENČIČ, Jasna, HADŽIĆ, Vedran, ISKRA, Stane, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško, 2005. 76 str.

**KARPLJUK**, Damir, DERVIŠEVIĆ, Edvin, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, Vedran. The effects of walking on blood glucose levels in type 2 diabetes. *Acta Univ. Carol., Kinesiol.*, 2005, vol. 41, no. 1, str. 37-51.

**KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HADŽIĆ, 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, CVETKOVIĆ, 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\\_knjiznica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjiznica_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, HADŽIĆ, 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](#)]

# 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:** Blaž Jereb

**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:**

Vpis v 3. letnik.	Enrolment in the 3rd year of study.
-------------------	-------------------------------------

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>History and organization of sport climbing.</li><li>Sports climbing types and rules.</li><li>Competitions.</li><li>The impact of sports climbing on humans.</li><li>Physical fitness preparation for sport climbing.</li><li>Nutrition at sports climbing.</li><li>Injuries.</li><li>Climbing areas and routes.</li><li>Artificial climbing walls.</li><li>Ethical codex of sport climbers.</li><li>Protecting the environment, cultural and natural heritage.</li><li>The shapes of walls.</li><li>Mental preparation.</li></ul>
--	---

<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 vrvene 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.



<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja, vaje in individualno delo	Lectures, exercises and individual work

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
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 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.



# 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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		Celoletni	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		Celoletni	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0090451
<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:** 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:

- Predmet zajema:
- promocija zdravja na delovnem mestu
  - zdrav življenjski slog
  - obremenitve in preobremenitve na delovnem mestu
  - kronične bolezni pogojene z delom
  - absentizem in poklicne bolezni
  - stresni dejavniki in soočanje s stresom na delovnem mestu
  - reševanje konfliktnih situacij na delovnem mestu
  - ergonomija delovnega mesta
  - telesna dejavnost na delovnem mestu
  - telesna dejavnost v prostem času, kot preventiva na delovne obremenitve
  - telesna dejavnost s pripomočki

### Content (Syllabus outline):

- The subject covers:
- health promotion at the workplace
  - healthy lifestyle
  - Loads and overloads at the workplace
  - Work-related chronic diseases
  - absenteeism and occupational diseases
  - stress factors and coping with stress at the workplace
  - solving conflict situations at the workplace
  - ergonomics of the workplace
  - physical activity at the workplace
  - physical exercise in leisure, as a prevention of workloads
  - Physical activity with accessories
  - planning and implementing training programs in the work environment

- načrtovanje in izvedba vadbenih programov v delovnem okolju

### 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, Cević 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\\_knjiznica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjiznica_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, 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](#)]
- 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

#### 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,

<p>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 determinantami, 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>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 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lecture,</li> <li>• seminars,</li> <li>• exercises,</li> <li>• other forms of study: hospitations, performances</li> </ul>
--	--

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
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, Cević 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/\(gukhk45p4xis055yzyoyc45\)/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,9,11;journal,1,30;linkingpublicationresults,1:103163,1](http://iospress.metapress.com/(gukhk45p4xis055yzyoyc45)/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\\_knjiznica\\_telesnih\\_vaj.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjiznica_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]

# TELESNI IN GIBALNI RAZVOJ OTROK IN MLADINE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine
<b>Course title:</b>	Somatic and motor development of children and youth
<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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042632
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	599

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:** Gregor Starc

**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 2. letnik študija	Prerequisites: Enrolment in the second year of study
--------------------------	---

**Vsebina:**

Predmet predstavlja osnovne zakonitosti in specifičnosti razvoja telesnih razsežnosti s posebnim poudarkom na poznavanju trendov sprememb prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladini v Republiki Sloveniji, v državah EU in svetu. Posredovane bodo zakonitosti razvoja gibalnih sposobnosti in predstavljene njihove povezave s telesnimi značilnostmi in z drugimi razsežnostmi bio-psiho-socialnega statusa otrok in mladine v različnih starostnih obdobjih, trendi sprememb posameznih telesnih in gibalnih razsežnosti slovenskih otrok in mladine v obdobju od leta 1970 do danes, primerjave z Evropo in svetom.

**Temeljna vsebinska področja:**

- Definicija telesnega in gibalnega razvoja
- Zgodnji telesni in gibalni razvoj

**Content (Syllabus outline):**

The course presents the basic rules and specifics of the development of somatic dimension with a special emphasis on trends in changes of overweight and obesity in children and youth in the Republic of Slovenia in the EU and around the world. It presents the principles of the development of motor skills and demonstrate their connection with the somatic characteristics and other dimensions of bio-psycho-social status of children and youth in different age periods, trends, changes in the somatic and motor dimensions of Slovenian children and youth in the period from 1970 until today, comparisons with Europe and the world.

**The basic subject areas:**

- Definition of somatic and motor development
- Early somatic and motor development

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glavni dejavniki razvoja otrok in mladine</li> <li>• Antropometrijski razvoj otrok in mladine z diagnostiko prehranjenosti in rasti</li> <li>• Telesna dejavnost otrok in mladine z metodami raziskovanja</li> <li>• Razvoj gibalnih sposobnosti z diagnostiko gibalne učinkovitosti</li> <li>• Sistem SLOfit – Športnovzgojni karton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The main developmental factors of children and youth</li> <li>• Anthropometric development of children and youth with obesity and growth diagnostics</li> <li>• Physical activity of children and youth with research methods</li> <li>• Motor development with diagnostics of physical efficiency</li> </ul> <p>The SLOfit System – Sports Educational Chart</p>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

Malina, R. M., Bouchard, C. (1991). Growth, maturation, and physical activity. Illinois: Human Kinetics.

Wilmore, J. H., Costill D. L. (1994). Physiology of Sport and Exercise. Illinois: Human Kinetics.

Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J. in Šturm, J. (1996). Športnovzgojni karton. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M., Kolenc, M. (2003). Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001 – 2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000 – 2001 ter z obdobjem 1990 – 2000. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Strac, G., Majerič, M., Filipčič, T. (2003). Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990 – 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za kineziologijo.

Mišigoj – Duraković, M. s sodelavci (2003). Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Zavod za šport Slovenije, Fakulteta za šport.

Brettschneider, W. B., Naul, R. (2007). Obesity in Europe. Young people s physical activity and sedentary lifestyles. Strel, J., M. Kovač, G., Jurak. Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth – changes in the last few decades. Peter Lang GmbH

Hoffman, J. (2006). Norms for Fitness, Performance, and Health. New Jersey: Human Kinetics

Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2007). Podatkovna zbirka športnovzgojni karton - poročilo za šolsko leto 2006/2007 in nekatere primerjave s šolskim letom 2005/2006. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Strel J., (2007). Šport in življenjski stili slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

### Cilji in kompetence:

Študenti spoznajo človekove telesne značilnosti in gibalne sposobnosti, različne modele gibalnih sposobnosti, merske naloge in postopke za ugotavljanje stanja ter zakonitosti telesnega in gibalnega razvoja človeka, posebej pa še otrok in mladine glede na starost in spol. Seznanijo se z vlogo spremljave telesnega in gibalnega razvoja v šolskem kurikulumu (obvezna podatkovna zbirka, sklop ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje). Spoznajo prednosti in pomanjkljivosti različnih merskih nalog in postopkov za ugotavljanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti ter njihovo povezanost z drugimi razsežnostmi bio-psihosocialnega statusa otrok in mladine. Razumejo zakonitosti sprememb posamezne razsežnosti glede na starost in spol. Seznanijo se s spremljavo teh razsežnosti v Sloveniji od leta 1970, s trendi sprememb ter spoznajo primerjave z državami EU in svetom.

### Objectives and competences:

Students learn about the human somatic characteristics and motor abilities, different models of motor abilities, test batteries and procedures for determining the status and characteristics of somatic and motor development of humans, and especially children and youth regardless of age and gender. Get acquainted with the role of monitoring somatic and motor development in the school curriculum (compulsory database, a identifying, monitoring and evaluation in the PE curriculum). Learn about the advantages and disadvantages of various test batteries and procedures for determining physical characteristics and motor abilities and their relation to other dimensions of bio-psycho-social status of children and youth. Understand the characteristics of changes of each dimension according to age and gender. Get acquainted with the monitoring of these dimensions in Slovenia since 1970, with trends and have a comparison with other EU countries and the world.



<b>Predvideni študijski rezultati:</b>	<b>Intended learning outcomes:</b>
<p><i>Znanje in razumevanje:</i> Razumeli bodo dejavnike, ki vlivajo na telesni in gibalni razvoj in prepoznali soodvisnost telesnega in gibalnega razvoja v različnih razvojnih fazah odraščanja otrok in mladine ter njuno povezanost z drugimi razsežnostmi otrokovega bio-psiho-socialnega statusa. Prepoznali bodo ključne dejavnike, ki določajo gibalno učinkovitost v različnih razvojnih obdobjih. Razumeli bodo povezanost telesnega in gibalnega razvoja ter vpliv spremenjenih življenjskih stilov otrok in mladine na telesni in gibalni razvoj v zadnjih desetletjih. Spoznali bodo različne merske naloge za merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti.</p> <p><i>Uporaba:</i> Z analizo podatkov o telesnem in gibalnem razvoju bodo znali načrtovati delo ter prepoznati nadarjene in tiste, ki imajo motnje v telesnem in gibalnem razvoju.</p> <p><i>Refleksija:</i> Kritično bodo ovrednotili uporabo posameznih merskih nalog (glede na razvojno stopnjo otrok in trende sprememb telesnega in gibalnega razvoja v zadnjih desetletjih v Sloveniji in svetu) ter vplive sprememb v družbi in načinih preživljanja prostega časa na telesni in gibalni razvoj odraščajočega posameznika.</p> <p><i>Prenosljive spretnosti:</i> Znali bodo identificirati razloge za razvojne spremembe telesnega in gibalnega razvoja.</p>	<p><i>Knowledge and understanding:</i> They will understand the factors that influence the somatic and motor development and recognize the interdependence of somatic and motor development in different developmental stages of development of children and youth and their relationship to the other dimensions of the child's bio-psycho-social status. They identify the key factors that determine the motor efficiency at different developmental stages. They will understand the relationship of physical and motor development, and the impact of changed lifestyles of children and youth in physical and motor development in recent decades. They will learn different test batteries for measuring somatic characteristics and motor abilities.</p> <p><i>Application:</i> By analyzing data on somatic and motor development they will be able to plan the work and identify gifted and those with physical and motor development.</p> <p><i>Reflection:</i> They will be able to critically evaluate the use of various tests (depending on the level of development of children and trends, changes in somatic and motor development in recent decades in Slovenia and abroad) and the effects of changes in society and ways of spending free time on physical and motor development of a growing individual.</p> <p><i>Transferable skills:</i> They will be able to identify the reasons for the developmental changes of somatic and motor development</p>

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
Predavanja	Lectures

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
pisni izpit	100,00 %	examination

<b>Reference nosilca/Lecturer's references:</b>
<p><b>Izr. prof. dr. Gregor Starc</b> Na Fakulteti za šport je diplomiral leta 2000, leta 2004 pa je doktoriral s področja antropologije na Institutum Studiorum Humanitatis – Fakulteti za podiplomski humanistični študij. Njegovo znanstveno-raziskovalno delo je usmerjeno na področje okoljskih dejavnikov, ki vplivajo na telesni in gibalni razvoja otrok in gibalno kompetentnost otrok, debelost otrok, razvojnih zakonitosti gibalnega razvoja od rojstva do odraslosti in telesne dejavnosti. Deluje kot urednik, član uredniških odborov in recenzent v različnih znanstvenih revijah. Je svetovalec Svetovne zdravstvene organizacije na področju debelosti otrok. Assoc. prof. Gregor Starc, Ph.D. graduated from the Faculty of Sport in 2000 and finished his Ph.D. study in anthropology at the Institutum Studiorum Humanitatis – Faculty of Postgraduate Humanistic Study. His scientific research focuses on the field of environmental factors that affect the somatic and motor development of children and physical competence of children, childhood obesity, developmental characteristics of motor development from birth to adulthood, and physical activity. He works as an editor, a member of editorial boards and reviewer in various scientific journals. He is a contemporary adviser of the World Health Organisation on childhood obesity.</p>

**Najpomembnejša dela:**

1. STARC, Gregor, SORIĆ, Maroje, et al., JURAK, Gregor (sodelavec pri raziskavi), et al., NCD Risk Factor Collaboration. Contributions of mean and shape of blood pressure distribution to worldwide trends and variations in raised blood pressure : a pooled analysis of 1018 population-based measurement studies with 88.6 million participants. *International journal of epidemiology*, ISSN 1464-3685.
2. ZDEŠAR KOTNIK, Katja, JURAK, Gregor, STARC, Gregor, PUC, Martina, GOLJA, Petra. Use of dietary supplements in differently physically active adolescents. *Journal of food and nutrition research*, ISSN 1336-8672, 2018, vol. 57, no. 3, str. 231-241.
3. SEMBER, Vedrana, MORRISON, Shawnda A., JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STARC, Gregor. Differences in physical activity and academic performance between urban and rural schoolchildren in Slovenia. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1800-8755, March 2018, letn. 7, št. 1, str. 67-72.
4. LUČOVNIK, Miha, STARC, Gregor, GOLJA, Petra, VERDENIK, Ivan, ŠTUCIN GANTAR, Irena. Effects of perinatal factors on body mass index and physical fitness of school-age children = Vpliv perinatalnih dejavnikov na indeks telesne mase in gibalno učinkovitost osnovnošolcev. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*, ISSN 0351-0026.
5. ROBIČ PIKEL, Tatjana, STARC, Gregor, STREL, Janko, KOVAČ, Marjeta, BABNIK, Janez, GOLJA, Petra. Impact of prematurity on exercise capacity and agility of children and youth aged 8 to 18. *Early human development*, ISSN 0378-3782, 2017, vol. 110, str. 39-45.
6. ZDEŠAR KOTNIK, Katja, JURAK, Gregor, STARC, Gregor, GOLJA, Petra. Faster, stronger, healthier : adolescent-stated reasons for dietary supplementation. *Journal of Nutrition Education and Behavior : the official journal of the Society for Nutrition Education*, ISSN 1499-4046, 2017, vol. 49, iss. 10, str. 817-826.
7. SORIĆ, Maroje, JURAK, Gregor, STARC, Gregor et al., NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 19.1 million participants. *The Lancet*, ISSN 0140-6736. [Print ed.], 2017, vol. 389, iss. 10064, str 37-55.
8. JURAK, Gregor, STARC, Gregor, SORIĆ, Maroje, et al., NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016 : a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, ISSN 0140-6736.
9. STARC, Gregor, GRIL, Maša, ČERNILEC, Primož. Academic performance of the most and least physically efficient children. *Sodobna pedagogika*, ISSN 0038-0474, jul. 2017, letn. 68 = 134, št. 2, str. 34-48, 130-144.
10. KYRIAZIS, Dimosthenis, AUTEXIER, Serge, BRONDINO, Iván, JURAK, Gregor, STANIMIROVIĆ, Dalibor, STARC, Gregor, et al. CrowdHEALTH : holistic health records and big data analytics for health policy making and personalized health. *Studies in health technology and informatics*, ISSN 0926-9630, 2017, vol. 238, str. 19-23.
11. STARC, Gregor, KLINČAROV, Ilija. Growth and nutritional status of migrant and minority children : the case of Macedonian and Albanian children in Slovenia and Macedonia. *Anthropological notebooks*, ISSN 1408-032X.
12. JURAK, Gregor, STARC, Gregor, SORIĆ, Maroje et al., NCD Risk Factor Collaboration. A century of trends in adult human height. *eLife*, ISSN 2050-084X, 26. Jul. 2016, no. 5, str. 1-29.
13. WIJNHOVEN, T. M. A., RAAIJ, J. M. A. van, SPINELLI, A., YNGVE, Agneta, LISSNER, Lauren, SPIROSKI, Igor, FARRUGIA SANT'ANGELO, Victoria, PÉREZ-FARINÓS, Napoleón, MARTOS, Éva, HEINEN, Mirjam, KUNEŠOVÁ, Marie, RITO, A. I., HOVENGEN, R., STARC, Gregor, DULEVA, Vesselka, PUDULE, Iveta, PETRAUSKIENE, A., BRAECKEVELT, Lien, HASSAPIDOU, Maria, BREDA, J., VAN'T VEER, Pieter. WHO European childhood obesity surveillance initiative : impact of type of clothing worn during anthropometric measurements and timing of the survey on weight and body mass index outcome measures in 6-9-year-old children. *Epidemiology Research International (Online)*, ISSN 2090-2980, 2016, vol. 2016.
14. SEMBER, Vedrana, STARC, Gregor, JURAK, Gregor, GOLOBIČ, Mojca, KOVAČ, Marjeta, PAVLETIČ, Poljanka, MORRISON, Shawnda A. Results from the Republic of Slovenia's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of physical activity and health*, ISSN 1543-3080, 2016, vol. 13, suppl. 2, str. S256-S264.
15. JURAK, Gregor, STARC, Gregor, MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, Marjeta, SORIĆ, Maroje et al., NCD Risk Factor Collaboration. Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014 : a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet*, ISSN 0140-6736.

16. JURAK, Gregor, SORIĆ, Maroje, STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta, MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, Marjeta, BORER, Katarina, STREL, Janko. School day and weekend patterns of physical activity in urban 11-year-olds : a cross-cultural comparison. *American journal of human biology*, ISSN 1520-6300, March/April 2015, iss. 2, str. 192-200.
17. SORIĆ, Maroje, STARC, Gregor, BORER, Katarina, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, Marjeta. Associations of objectively assessed sleep and physical activity in 11-year old children. *Annals of human biology*, ISSN 1464-5033, January 2015, no. 1, str. 31-37.
18. STARC, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, PAJEK, Maja, GOLJA, Petra, ROBIČ PIKEL, Tatjana, ZDEŠAR KOTNIK, Katja, KOBAL GRUM, Darja, FILIPČIČ, Tjaša, SORIĆ, Maroje, MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, Marjeta, ŠAJBER, Dorica, LESKOŠEK, Bojan, ULAGA, Maja, PINTER, Stanislav, HADŽIĆ, Vedran, ZALETEL, Petra, ZALETEL-KRAGELJ, Lijana, DJOMBA, Janet Klara, JURIČIČ, Mojca, KUKEC, Andreja, PUŠNIK, Vika, GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca, GREGORIČ, 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.
19. WIJNHOFEN, T. M. A., RAAIJ, J. M. A. van, SPINELLI, A., STARC, Gregor, HASSAPIDOU, Maria, SPIROSKI, Igor, RUTTER, H., MARTOS, Éva, RITO, A. I., HOVENGEN, R., PÉREZ-FARINÓS, Napoleón, PETRAUSKIENE, A., ELDIN, Nazih, BRAECKEVELT, Lien, PUDULE, Iveta, KUNEŠOVÁ, Marie, BREDA, J. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative : body mass index and level of overweight among 6-9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. *BMC public health*, ISSN 1471-2458, 2014, vol. 14.
20. WIJNHOFEN, T. M. A., RAAIJ, J. M. A. van, SJÖBERG, A., ELDIN, Nazih, YNGVE, Agneta, KUNEŠOVÁ, Marie, STARC, Gregor, RITO, A. I., DULEVA, Vesselka, HASSAPIDOU, Maria, MARTOS, Éva, PUDULE, Iveta, PETRAUSKIENE, A., FARRUGIA SANT'ANGELO, Victoria, HOVENGEN, R., BREDA, J. WHO European childhood obesity surveillance initiative : school nutrition environment and body mass index in primary schools. *International journal of environmental research and public health*, ISSN 1660-4601, 2014, vol. 11, no. 11, str. 11261-11285.
21. JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STARC, Gregor, STREL, Janko. Support of science for political decisions about physical education in Slovenia. *Sportlogia : [scientific-expert journal of antropological aspects of sports, physical education and recreation]*, ISSN 1986-6089, 2014, vol. 10, iss. 2, str. 55-64.
22. MATEJEK, Črtomir, STARC, Gregor. The relationship between children's physical fitness and gender, age and environmental factors. *Annales kinesiologiae*, ISSN 2232-2620. [Tiskana izd.], 2013, vol. 4, no. 2, str. 95-108.
23. JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STARC, Gregor. The ACDSi 2013 - the analysis of children's development in Slovenia 2013 : study protocol. *Anthropological notebooks*, ISSN 1408-032X.
24. KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko, JURAK, Gregor, LESKOŠEK, Bojan, DREMELJ, Saša, KOVAČ, Petra, MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ, Marjeta, SORIĆ, Maroje, STARC, Gregor. Physical activity, physical fitness levels, daily energy intake and some eating habits of 11-year-old children. V: PRSKALO, Ivan (ur.). *EMEE 2012 - Education in the modern European environment : special edition = EMEE 2012 - Odgoj i obrazovanje u suvremenom europskom kontekstu : specijalno izdanje*, (Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, ISSN 1848-5189, ISSN 1848-5650, Specijalno izdanje, = Special edition, vol. 15, no. 1). Zagreb: University of Zagreb, Faculty of teacher education: = Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. 2013, vol. 15, sp. ed. no. 1, str. 127-139.
25. WIJNHOFEN, T. M. A., RAAIJ, J. M. A. van, SPINELLI, A., RITO, A. I., HOVENGEN, R., KUNESOVA, M., STARC, Gregor, RUTTER, H., SJÖBERG, A., PETRAUSKIENE, A., O'DWYER, U., PETROVA, S., FARRUGIA SANT'ANGELO, Victoria, WAUTERS, M., YNGVE, Agneta, RUBANA, I.-M., BREDA, J. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative 2008 : weight, height and body mass index in 6-9-year-old children. *Pediatric obesity*, ISSN 2047-6310, April 2013, vol. 8, iss. 2, str. 79-97.
26. STARC, Gregor, STREL, Janko. Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC public health*, ISSN 1471-2458, 2012, vol. 12.
27. STARC, Gregor, STREL, Janko. Is there a rationale for establishing Slovenian body mass index references for school-aged children and adolescents?. *Anthropological notebooks*, ISSN 1408-032X.
28. STARC, Gregor, STREL, Janko. Tracking excess weight and obesity from childhood to young adulthood: a 12-year prospective cohort study in Slovenia. *Public health nutrition*, ISSN 1368-9800, 2011, vol. 14, no. 1, str. 49-55.

KOVAČ, Marjeta, SLOAN, Stephan, STARC, Gregor. Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' view and future perspectives. *European physical education review*, ISSN 1356-336X, oct. 2008, vol. 14, no. 3, str. 299-323.

# 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</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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

<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:** Anton Ušaj, Boro Štrumbelj

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

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Pridobljena vedenja iz: fiziologije, biomehanike, osnov gibanja

**Prerequisites:**

Already reached knowledge of: Physiology, Biomechanics, Basic of movements

**Vsebina:**

- VADBA KOT SISTEM IN KOT PROCES**  
Sistem-značilnosti in sestavine  
Pedagoški in tehnološki proces  
Delovanje
- OMEJENOST ČLOVEKOVE ZMOGLJIVOSTI**  
Genotip in fenotip  
Genetske značilnosti in zmogljivost premagovanja napora  
Trenutna zmogljivost vadečega
- OBREMENITEV**  
Vadbena naloga  
Vadbena količina

**Content (Syllabus outline):**

- TRAINING AS SYSTEM AND PROCESS**  
The system, its characteristics, components, as pedagogical and as technological process
- LIMITATIONS OF HUMAN PERFORMANCE**
  - Genotype and phenotype
  - Genetic characteristics and performance
- TRAINING LOAD**  
Exercise  
Training volume  
Training intensity  
Training type
- TRAINING EFFORT (STRESS)**

<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:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ušaj A: Osnove športnega treniranja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2000</li> <li>• Ušaj A: Temelji vadbenega procesa, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2011</li> <li>• Viru T.: BIOCHEMICAL MONITORING OF TRAINING. Human Kinetics, Champaign IL 2000</li> <li>• Jakovlev: STRENGTH AND POWER IN SPORT. Human kinetics</li> <li>• Costill D.L., Gilmore: EXERCISE PHYSIOLOGY, Human Kinetics</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

<p>Cilji predmeta so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstaviti temeljne značilnosti vadbe nasploh.</li> <li>• Podrobno predstaviti pojave in njihove mehanizme v športni vadbi.</li> <li>• Zožiti in poglobiti razpršeno vedenje na različnih področjih za razlago mehanizmov, na katerih temelji odziv organizma pred in med naporom ter v odmoru.</li> </ul> <p>Predmetno specifične kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoznati razumeti in razlikovati temeljne značilnosti vadbe</li> <li>• Predstaviti teoretične osnove delovanja različno zmogljivih športnikov</li> <li>• Opozoriti na bistvene razlike med značilnostmi odziva na obremenitev različno treniranih.</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 characteristic phenomena in sports training.</li> <li>• Concentrating knowledge from different 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>• Describing differences between more and less trained subjects.</li> </ul>
---	---

### Predvideni študijski rezultati:

<p>Znanje in razumevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temeljnih značilnosti vadbe,</li> <li>• spoznavanje vadbenih količin</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p>Knowledge and understanding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• of basic characteristics of sport training,</li> <li>• of differences between subjects with different performance, of limiting factors</li> </ul>
--	--

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Razlaga  Demonstracija iz športne prakse in reševanje nalog  Simulacija</p>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <p>Lecturing  Demonstration  Simulation</p>
--	--

**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-](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2015/03000/Graded_Shuttle_Run_Performance_by_Playing.30.aspx)

[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], [JCR, 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]

# TURNO KOLESARSTVO

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Turno kolesarstvo
<b>Course title:</b>	Touring bike
<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>	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:** Samo Rauter, 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:**

**Teoretični del:**

- Organiziranost kolesarjev in informacijski viri
- Zakonske osnove, moralna in pravna odgovornost
- Specifičnosti teorije in metodike kolesarskega treninga
- Prehrana pri kolesarjenju
- Psihologija vodenja kolesarske skupine
- Ohranjanje in varstvo narave
- Planinske in kolesarske poti
- Orientacija in načrtovanje turno kolesarskega izleta
- Vodenje in varnost skupine
- Oprema turnega kolesarja

**Content (Syllabus outline):**

<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 omenjenem 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:** Dorica Šajber

**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:

Pogoj za pristop je opravljen izpit iz predmeta Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode.

### Prerequisites:

The prerequisite for admission is passing the exam in the subject Swimming 1 with the basics of water rescue.

### 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
- Predstavitev različnih metod učenja plavanja
- Značilnosti Fredove metode učenja plavanja
- Uporaba plavalnih pripomočkov

### 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>• 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 (2022): 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.

### 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 obtain the title swimming teacher for toddlers according to Fred's method.

### 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
Praktikum	40,00 %	Practical teaching lesson
Seminarska naloga	10,00 %	Seminar work

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

**DORICA ŠAJBER**

1. ŠAJBER, Dorica, ŠKAFAR NOVAK, Urška, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Primerjava učinkovitosti učenja plavanja med 6- do 7- in 8- do 9-letniki = Comparison of the efficiency of learning to swim of 6-7 and 8-9 year-old children. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2009, let. 57, št. 1/2, str. 53-55, pril., graf. prikaza. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [3637681](#)]
2. HADŽIČ, Vedran, BATTELINO, Tadej, PISTOTNIK, Borut, DOLENC, Maja, ŠAJBER, Dorica, ŽVAN, Milan, ŠKOF, Branko, JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, DERVIŠEVIČ, Ervin, BRATINA, Nataša, et al. Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov = Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents. *Slovenska pediatrija : revija Združenja pediatrov Slovenije in Združenja specialistov šolske in visokošolske medicine Slovenije*. [Tiskana izd.]. 2014, letn. 21, št. 2, str. 148-163, tabele, graf. prikaza. ISSN 1318-4423. [COBISS.SI-ID [277035776](#)]
3. JAZBEC, Jure, VIDEMŠEK, Mateja, ŠAJBER, Dorica. Uvajanje plavanja po Fredovi metodi v predšolskem obdobju in prvem razredu osnovne šole. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 45-50, ilustr. ISSN 0353-7455. <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-X3QHECH6>. [COBISS.SI-ID [4890289](#)]
4. ŠAJBER, Dorica. Deseta obletnica plavanja dojenčkov v Sloveniji = The tenth anniversary of baby swimming in Slovenia. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2009, let. 57, št. 1/2, str. 33-36, pril., ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [3636657](#)]
5. ŠAJBER, Dorica, VIDOVIČ, Mitja. Usporedbe različnih metoda učenja plivanja. *Sport za sve*. srpanj/rujan 2004, god. 22, br. 39, str. 46-48, graf. prikaz. ISSN 1332-1854. [COBISS.SI-ID [2175921](#)]
6. ŠAJBER, Dorica. Ko se zberejo "dojenčki" z različnih koncev sveta. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2002, letn. 50, št. 2, str. 18-21, priloga, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID [1498801](#)]
7. ŠAJBER, Dorica, ŠTRUMBELJ, Boro. Vadba za otroke do 3. leta starosti : malček v vodi. *Mama : revija za nosečnice in starše*. [Tiskana izd.]. 1998, let. 2, št. 14, str. 28-29, fotografije. ISSN 1408-3345. [COBISS.SI-ID [502961](#)]
8. ŠAJBER, Dorica. Čimbenici uspešnosti obuke neplivača u radu s bebama i mališanima. V: FINDAK, Vladimir (ur.). *Zbornik radova 15. hrvatskog sanjetovanja o obuci neplivača, Orabovica, 18. - 20. listopada 2018*. Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije "Sport za sve", 2018. Str. 9-17, tabela. Sport za sve, God. 36, br. 95. ISSN 1332-1854. [COBISS.SI-ID [5413809](#)]
9. ŠAJBER, Dorica. Plivanje u predškolskoj dobi. V: RELAC, Mirko (ur.). *Zbornik radova 9. hrvatskog sanjetovanja o obuci neplivača, Mali Lošinj, 5.-7.listopad 2006*. Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije "Sport za sve", 2006. God. 24, izv. br., str. 7-12, tabela. Sport za sve, God. 24, iz. br. ISSN 1332-1854. [COBISS.SI-ID [2808753](#)]
10. ŠAJBER, Dorica. Učenje plavanja v predšolskem obdobju po Fredovi metodi = Teaching swimming in the preschool period with Fred's programme. V: ŠTEMBERGER, Vesna (ur.), PIŠOT, Rado (ur.), RUPRET, Kristina (ur.). *Gibalna, špo[r]tna vzgoja v luči kakovostnega izobraževanja = The physical education related to the qualitative education : zbornik prispevkov = proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška



fakulteta, Znanstveno raziskovalno središče; Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2008. Str. 611-614. ISBN 978-961-253-031-0. [COBISS.SI-ID [3431857](#)]

11. DRAKSLER, Nataša, LESKOŠEK, Bojan, ŠAJBER, Dorica, ZAVRŠNIK, Jernej. Povezanost plavanja dojenčkov v bazenih s klorirano vodo s pojavnostjo astme = Association between asthma appearance and attendance in swimming programs for babies in chlorinated swimming pools. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik izplečkov in prispevkov = Abstracts and proceedings*. 4. mednarodni simpozij Otrok v gibanju = 4th International Symposium A Child in Motion, Portorož, Slovenija, 2006. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2006. 6 str, tabela. ISBN 961-6328-35-2, ISBN 978-961-6328-35-7. [COBISS.SI-ID [2829233](#)]
12. GRČIĆ ZUBČEVIĆ, Nada, MARKUŠ, Damir, ŠAJBER, Dorica, TRSTENJAK, Bruno. Računalni program "Obuka neplivača". V: FINDAK, Vladimir (ur.), DELIJA, Krešimir (ur.). *Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije : zbornik radova*. 14. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj, 21. do 25. lipnja, 2005. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2005. Str. 173-179, ilustr., tabele. ISBN 953-95082-0-7. [http://www.hrks.hr/skole/14\\_ljetna\\_skola/173-179.pdf](http://www.hrks.hr/skole/14_ljetna_skola/173-179.pdf). [COBISS.SI-ID [4645297](#)]
13. ŠAJBER, Dorica, DRAGAN, Špela, MEKJAVIĆ, Igor B. Primerjava zniževanja telesne temperature dojenčkov v vodi z vodnimi plenici in z neoprenskimi hlačkami. V: VIDMAR, Jože (ur.), et al. *Zbornik predavanj = Abstract book*. Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004. Str. 83-84, graf. prikaz. ISBN 961-6405-87-X. [COBISS.SI-ID [2225585](#)]
14. VIDOVIČ, Mitja, ŠAJBER, Dorica, KAPUS, Venceslav. Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štiri in petletnih otrocih. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik prispevkov = Proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004. 9 str., graf. prikazi. ISBN 961-6328-24-7. [COBISS.SI-ID [2173361](#)]
15. PODGORŠEK, Viktorija, ŠAJBER, Dorica. Response of parents on baby swimming in two years. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). *Kinesiology : new perspectives : proceedings book*. 3rd International scientific conference Kinesiology new perspectives, Opatija, Croatia, september 25-29, 2002, proceedings book. Zagreb: Faculty of kinesiology, University of Zagreb, 2002. Str. 444-446, tabela. ISBN 953-6378-36-1. [COBISS.SI-ID [1608881](#)]
16. BOŽIČ, Tina, CEMIČ, Alenka, ŠAJBER, Dorica, Analiza gibalnega razvoja dojenčkov pri gibanju v vodi po Fredovem programu. Analiza gibalnega razvoja dojenčkov pri gibanju v vodi po Fredovom programu = The analyse of babies' development by movement in water via Fred's program. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Otrok v gibanju : zbornik prispevkov = A child in motion : proceedings*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002. Str. 81-86, tabeli, graf. prikaza. ISBN 86-7735-059-4. [COBISS.SI-ID [1622449](#)]
17. ŠAJBER, Dorica, KAPUS, Venceslav, KAPUS, Jernej, ŠTRUMBELJ, Boro. Učenje plavanja po dveh različnih programih = Learning of swimming by two different programmes. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Otrok v gibanju : zbornik prispevkov = A child in motion : proceedings*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002. Str. 156-162, graf. prikaza. ISBN 86-7735-059-4. [COBISS.SI-ID [1624497](#)]
18. ŠAJBER, Dorica, DRNOVŠEK, Mojca. The influence of water exercises on motorics of babies. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), PROT, Franjo (ur.). *Kinesiology : new perspectives : proceedings book*. 3rd International scientific conference Kinesiology new perspectives, Opatija, Croatia, september 25-29, 2002, proceedings book. Zagreb: Faculty of kinesiology, University of Zagreb, 2002. Str. 440-443, graf. prikazi. ISBN 953-6378-36-1. [COBISS.SI-ID [1608625](#)]
19. ŠAJBER, Dorica, KAPUS, Venceslav, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej. Fredov program učenja plavanja = Fred's swimming program. V: PIŠOT, Rado (ur.), ŠTEMBERGER, Vesna (ur.). *Otrok v gibanju : zbornik prispevkov = A child in motion : proceedings*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2000. Str. 414-418. ISBN 86-7735-046-2. [COBISS.SI-ID [835761](#)]
20. GRČIĆ ZUBČEVIĆ, Nada, ŠAJBER, Dorica, LEKO, Goran. Novo pomagalo u obuci plivanja. V: DELIJA, Krešimir (ur.). *Primjena novih tehničkih i tehnoloških dostignuća u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji : [zbornik radova]*. [Zagreb]: Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture, 2000. Str. 98-100. [COBISS.SI-ID [832177](#)]
21. ŠAJBER, Dorica. Zagotavljanje aktivne varnosti, reševanje iz vode in izvedba prve pomoči pri dojenčkih in malčkih. V: *Varstvo pred utopitvami - reševanje iz vode : posvet : zbirka referatov*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje, 2004. F. [102-106], ilustr. [COBISS.SI-ID [2051249](#)]
22. ŠAJBER, Dorica, KAPUS, Venceslav. Sloveniassa vedessä käytettyjä harjoituksia vauvoille, leikki-ikäisille ja esikoululaisille Freds Swim Academy (FSA) ohjelma mukaan = Exercises in water for infants, toddlers and pre-school children according to Freds Swim Academy (FSA)-Program. V: *Vauvaninti : 20 vuotta suomalaista vauvanintia = 20 years of Finnish baby swimming*. International Festival Seminar Nordic Baby Swim



Seminar, 18.-20.1.2002, Helsinki. [Helsinki: Finnish Association for Swimming Instruction and Life Saving], 2002. 6 str. [COBISS.SI-ID [1334449](#)]

23. **ŠAJBER**, Dorica. Cvičení ve vodě pro kojence a batolata ve Slovinsku podle programu FREDS Swim Academy (FSA) = Exercises in water for infants and toddlers in Slovenia according to Freds Swim Academy (FSA) program. V: *Význam a způsob plavání kojenců a batolat v jednotlivých zemích = The meaning and methods of swimming for infants and toddlers in the individual countries*. 1. Mezinárodní konference plavání kojenců a batolat, 3.-5.10.2014, Třinec. Třinec: ČAIPA, 2014. Str. 49. [COBISS.SI-ID [4562353](#)]
24. **ŠAJBER**, Dorica (avtor, fotograf). *Plavanje od rojstva do šole*. 1. izd. Krtina: Dorka, 2022. 101 str., ilustr., barvne fotogr. ISBN 978-961-07-1286-2. [COBISS.SI-ID [120686595](#)]
25. **ŠAJBER**, Dorica. *Vadba v vodi za dojenčke po fredovem programu : kratek film s predstavitvijo vadbe v vodi za dojenčke*. Ljubljana: Plavalna zveza Slovenije: Bakster, 2018. barve, zvok. Voda, naša prijateljica. <http://new.plavanje-dojenckov.com/video.html>. [COBISS.SI-ID [5380529](#)]
26. KAPUS, Venceslav, **ŠAJBER**, Dorica, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, ŠTIRN, Igor. *Seminar: Učenje plavanja v predšolskem obdobju : pisno gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2001. 37 f., ilustr. [COBISS.SI-ID [1147313](#)]
27. **ŠAJBER**, Dorica. *Exercise in water for infants and toddlers in Slovenia according to FSA program*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2002. 1 videokaseta (VHS-PAL), zvok, barve. [COBISS.SI-ID [1395633](#)]
28. KAPUS, Venceslav, BEDNARIK, Jakob, **ŠAJBER**, Dorica (avtor, scenarist, režiser), ŠTRUMBELJ, Boro (avtor, komentator). *Kriteriji za ocenjevanje znanja, plavanja in plavalnih sposobnosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, [1996]. 1 videokaseta (VHS, PAL) (ca 24 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID [5019656](#)]
29. **ŠAJBER**, Dorica. *Primenjeno plivanje : predavanje po pozivu za studente Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, Niš, 14. 5. 2018*. [COBISS.SI-ID [5306545](#)]
30. **ŠAJBER**, Dorica. *Fredova metoda učenja plivanja : predavanje pri predmetu "Metodika plivanja", stručni studij studijskog smjera Plivanje, Studijskog centra za izobrazbu trenera Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, akademske godine 2014/2015 (2 uri)*. Zagreb: Kineziološki fakultet, 2015. [COBISS.SI-ID [4721329](#)]
31. **ŠAJBER**, Dorica. *Zum Säuglings- und Kleinkinderschwimmen in Slovenien*. Köln: Deutsche Schwimmjugend, 2009. [COBISS.SI-ID [3764657](#)]

# 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:** Anton Ušaj, Tadej Debevec

**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:**

Za pristop k predmetu ni posebnih pogojev.	<b>Prerequisites:</b> No special requirements
--	--

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p><b>Okoljski dejavniki v športu</b>  <i>Key factors</i>  <i>Terminologija</i>  <i>Pogled v zgodovino</i></p> <p><b>Višinska fiziologija</b>  <i>Vplivi velikih nadmorskih višin na človeka</i>  <i>Športnik na povečani nadmorski višini</i></p> <p><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></p>	<p><b>Environmental factors in sport</b>  <i>Key factors</i>  <i>Terminology</i>  <i>Historical overview</i></p> <p><b>Altitude physiology</b>  <i>Physiological effects of high altitude</i>  <i>Athletes at moderate / high altitudes</i></p> <p><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>

<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>  <i>Metode zmanjševanja negativnih vplivov polutantov</i>  <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>  <i>Strategies to reduce pollutant-related negative effects.</i>  <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 vadbene metode 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 proces.</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 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
- Vabljeno predavanje na Università degli studi di Udine: Maximal lactate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljeno 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.



# VODENJE ŠPORTNE VADBE

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Vodenje športne vadbe
<b>Course title:</b>	Management of sports exercise
<b>Članica nosilka/UL Member:</b>	UL FS

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042954
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1112

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	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Gregor Jurak, Marjeta Kovač

**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 dodiplomskega programa.	Enrolment in the second year of the undergraduate study.

### Vsebina:

Predmet vključuje tako teoretično predstavitev didaktičnih in organizacijskih dejavnikov varne vadbe kot praktično pridobivanje spretnosti pri vodenju vadbe različnih ciljnih skupin.

Temeljna vsebinska področja:

- Osnovni didaktični pojmi in njihove klasifikacije ter značilnosti: cilji, vsebine, metode poučevanja, dejavnosti kineziologa, dejavnosti vadečega, oblike vadbe, didaktična načela, vadbena okolje, vadbene pripomočki.
- Didaktični in organizacijski vidiki načrtovanja in izvedbe vadbe.
- Individualizacija in diferenciacija vadbe.
- Subjektivni in objektivni vidiki varnosti. Poklicna odgovornost kineziologa.

### Content (Syllabus outline):

The subject includes theoretical presentations of didactic and organizational factors of safe exercising and practical acquisition of skills for conducting training of different target groups.

The basic areas:

- Basic didactic concepts and their classification and characteristics: objectives, content, teaching methods, activities of trainer, activities of athletes, forms of training, didactic principles, exercise environment, exercise devices.
- Didactic and organizational aspects of planning and implementation of training.
- Individualization and differentiation of training.
- Subjective and objective aspects of safety. Professional responsibility.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**



1. Kovač, M. in Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje – didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Druga, dopolnjena in razširjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Kovač, M. (2012): Didaktika. Gradivo za predavanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Kovač, M. (2014). Vodenje športne vadbe. Gradivo za predavanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

### **Cilji in kompetence:**

Pri predmetu Vodenje športne vadbe študenti dobijo temeljna teoretična in praktična didaktična znanja in organizacijske spretnosti za samostojno vodenje vadbe različnih ciljnih skupin. Spoznajo različne dejavnike varne in odgovorne vadbe (ustreznost načrtovanja, dejavniki tveganja pri organizaciji vadbe, ustrezna komunikacija, poklicna odgovornost).

#### **Kompetence:**

- načrtovanje in varna izvedba vadbe glede na njen cilj;
- učinkovita uporaba različnih komunikacijskih spretnosti, organizacijskih prijemov, IKT in individualnih pristopov glede na potrebe posameznikov ali skupin
- kritično ovrednotenje problemov vadbe (npr. dobra/slaba organizacija, strah, dotik, zasebnost, varnost, profesionalnost ...).

### **Objectives and competences:**

In the subject Management of sports training students receive basic theoretical and practical didactic and organizational skills for independent implementation of training of different target groups. They learn about the safe and responsible exercise (adequacy of planning, risk factors, proper communication, professional responsibility).

#### **Competences:**

- planning and organizing safe training based on their target;
- efficient use of different communication skills, organisational aspects of training, ICT and individualisation and differentiation based on needs of individual athlete or different groups;
- critical evaluation of the training problems (e. g. good/bad organization, fear, contact, privacy, cooperation, safety, professionalism ...).

### **Predvideni študijski rezultati:**

#### **Znanje in razumevanje:**

- Znanje o izboru ustreznih didaktičnih korakov, učnih metod, oblik, pripomočkov, IKT, obremenitve in pedagoških strategij glede na ciljnost in učinkovitost vadbe.
- Razumevanje potreb vadečih in ključnih kompetenc kineziologa za učinkovito pripravo in vodenje vadbenega procesa.
- Razumevanje dejavnikov varnega vadbenega okolja in odgovornosti lastnika objekta/izvajalca vadbe/vadečega za izpeljavo varne vadbe.

### **Intended learning outcomes:**

#### **Knowledge and understanding:**

- Knowledge about selection of relevant didactic steps, teaching methods, forms, tools, ICT, training intensities and pedagogical strategies based on the target and effectiveness of training.
- Understanding the needs of athletes and the importance of the key competences for effective planning and leading of training process.
- Understanding the factors of a safe training environment and owner's of facilities, coach's/trainer's and athlete's responsibility for safe exercising.

### **Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, vaje, igra vlog, samorefleksija, osebna mapa študenta.

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

Lectures, exercises, role-playing, self-reflection, student's portfolio.

### **Načini ocenjevanja:**

pisni izpit

osebna mapa

### **Delež/Weight**

80,00 %

20,00 %

### **Assessment:**

written exam

portfolio

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

#### **prof. dr. MARJETA KOVAČ**

Na Fakulteti za šport je diplomirala leta 1980, magistrirala leta 1989, doktorirala pa leta 1999. Je predstojnica Oddelka Športna vzgoja. Njena bibliografija obsega 1087 bibliografskih enot.

Njeno znanstveno-raziskovalno delo je usmerjeno na področje okoljskih dejavnikov, ki vplivajo na telesni in gibalni razvoj in gibalno kompetentnost otrok in mladostnikov, didaktičnih pojavov, delovnih pogojev, zdravstvenih težav in kompetenc učiteljev športne vzgoje. Dvakrat je bila predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Šport mladih (2008, 2010). Je članica uredniških odborov in recenzentka v različnih znanstvenih revijah.

Predava na dodiplomskem in doktorskem študiju na Fakulteti za šport in Kinesiološkem fakultetu v Zagrebu. Je prva avtorica vseh veljavnih slovenskih učnih načrtov za športno vzgojo. Napisala je tri univerzitetne učbenike z recenzijo in številne druge priročnike. Več kot petnajst let je delala kot trenerka vrhunskih tekmovalk v športni gimnastiki, ter trenerka akrobatike tekmovalk v alpskem smučanju, kotalkanju in drsanju. Kot mednarodna sodnica za športno gimnastiko je sodelovala na treh olimpijskih igrah in 13 svetovnih prvenstvih.

Prof. Marjeta Kovač graduated in 1980. In 1989 she finished her master's degree and in 1999 she finished her PhD. She is a head of the Department for Physical Education. Her bibliography contains 1087 bibliographic units. Her scientific research focuses on the field of environmental factors that affect physical, motor development and physical skills of children, didactic phenomena, evaluation, the role of physical education in the curriculum, working conditions, health problems and competences of PE teachers. She was the president of the Scientific Council of the International Congress of Sport and Youth (2008, 2010). She is a member of editorial boards and reviewer in various scientific journals.

She is the first author of the current Slovenian curriculum for Physical Education. She helped in the renovation and the preparation of the school system curricula in Kosovo. She wrote three university textbooks with revision and a number of other manuals. She led the Commission for examination and grading knowledge at the end of primary school education. She instituted programs of school sports competitions, swimming literacy and additional sports programs for children. She is collaborating with the National Educational Institute, Institute for Sport Planica, Federation of Associations of Physical Education teachers and with the National examination Centre. She is the representative for Slovenia in International Federation of Physical Education (FIEP).

#### **prof. dr. GREGOR JURAK**

Na Fakulteti za šport je diplomiral 1996, magistriral leta 1999, doktoriral pa leta 2002. Magistriral je tudi na Ekonomski fakulteti leta 2006. Njegova bibliografija obsega več kot 500 bibliografskih enot.

Njegovo znanstveno-raziskovalno delo je usmerjeno na področje okoljskih dejavnikov, ki vplivajo na telesni in gibalni razvoj otrok ter gibalno kompetentnost otrok, didaktičnih pojavov, delovnih pogojev, zdravstvenih težav, kompetenc učiteljev športne vzgoje in preučevanje nekaterih vidikov managementa v športu. Je prvi avtor nacionalnega programa športa in soavtor več športnih projektov v slovenskem športu. Dvakrat je bil predsednik organizacijskega odbora mednarodnega kongresa Šport mladih (2008, 2010). Je član uredniških odborov in recenzent v različnih znanstvenih revijah. Bil je predsednik Razširjene predmetne komisije za športno vzgojo na Zavodu za šolstvo RS, član Komisije za preverjanje in ocenjevanje znanja ob koncu devetletnega šolanja na Republiškem izpitnem centru, vodja plavalnega opismenjevanja na Zavodu za šport Slovenije, soavtor športnih programov za otroke (npr. Krpan), član različnih posvetovalnih organov Zavoda za šport RS Planica in član Strokovnega sveta za šport. Je predstavnik Slovenije v FIEP (svetovna zveza športnih pedagogov), prvi avtor novega nacionalnega programa športa in soavtor sedmih univerzitetnih učbenikov z recenzijo in nekaj drugih priročnikov.

Prof. Gregor Jurak graduated at the Faculty of Sports, University of Ljubljana in 1996, finished his master in 1999 and his PhD in 2002. He also finished his master degree in 2006 at the Faculty of Economics, University of Ljubljana. His bibliography includes more than 500 bibliographic units. His scientific research focuses on the field of environmental factors that are affecting physical, motor development and physical skills of children, didactic phenomena, working conditions, health problems, competences of PE teachers and study of some aspects of management in sport. He is the author of the National sports program and co-author of several sports projects in the Slovenian sport. He was chairman of the organizing committee of the International Congress of Sport and Youth (2008, 2010). He is an editorial board member and reviewer for many scientific journals. He was the president of the Enlarged subject committees for physical education at the Institute for Education in Republic of Slovenia, member of the Commission for examination and grading knowledge at the end of primary school education, head of swimming literacy at the Institute for Sport Planica and co-author of sports programs for children (e.g. Krpan). He was also a member of various advisory bodies at the Institute for Sport Planica and the member of the Expert Council for Sport. He is the representative for Slovenia in International Federation of Physical Education (FIEP), first author of a new National program of sports and co-author of seven university textbooks and some other manuals.

#### **Najpomembnejša dela obeh nosilcev:**

##### **The most important works:**

Znanstveni članki / Scientific articles:

JURAK, Gregor, KOVAČ, Marjeta, STREL, Janko. Impact of the additional physical education lessons programme on the physical and motor development of 7- to 10-year-old children. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], dec. 2006, vol. 38, no. 2, str. 105-115, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2913457]

KOVAČ, Marjeta, LESKOŠEK, Bojan, STREL, Janko. Morphological characteristics and motor abilities of boys following different secondary-school programmes. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], 2007, vol. 39, no. 1, str. 62-73, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3084721]

KOVAČ, Marjeta, SLOAN, Stephan, STARC, Gregor. Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' view and future perspectives. *Eur. phy. educ. rev.*, oct. 2008, vol. 14, no. 3, str. 299-323, tabeli, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3516337]

JURAK, Gregor, STREL, Janko, LESKOŠEK, Bojan, KOVAČ, Marjeta. Influence of the enhanced physical education curriculum on children's physical fitness = Utjecaj programa kineziološke intervencije na fizičku kondiciju djece. *Croatian journal of education*. [Tiskana izd.], 2011, vol. 13, no. 4, str. 41-59, 60-70, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4196017]

JURAK, Gregor, COOPER, Ashley, LESKOŠEK, Bojan, KOVAČ, Marjeta. Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year follow-up assessment. *Central european journal of public health*, ISSN 1210-7778, 2013, vol. 21, iss. 4, str. 190-195, ilustr. [COBISS.SI-ID 4465073]

Znanstvene monografije / Scientific monographies:

JURAK, Gregor, STREL, Janko, KOVAČ, Marjeta, STARC, Gregor, LESKOŠEK, Bojan, BUČAR PAJEK, Maja, FILIPČIČ, Tjaša, KOLAR, Edvard, BEDNARIK, Jakob. Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 229 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-37-9. <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Telovadnice.pdf>. [COBISS.SI-ID 273059328]

KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, STARC, Gregor, STREL, Janko. The importance of research-based evidence for political decisions on physical education. V: HARDMAN, Ken (ur.), GREEN, Ken (ur.). *Contemporary issues in physical education : international perspectives*. Maidenhead [UK]: Meyer & Meyer Sport, 2011, str. 47-68, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4020145] 2010, let. 58, št. 3/4, str. 16-22, barvna fotogr. [COBISS.SI-ID 3951537]

KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, STREL, Janko, STARC, Gregor. Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2007. [COBISS.SI-ID 3212721]

Visokošolski učbeniki / University text-books:

JURAK, Gregor, KOLAR, Edvard, KOVAČ, Marjeta, BEDNARIK, Jakob. Management športnih objektov : od zamisli do uporabe. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 295 str., barvne ilustr. ISBN 978-961-6843-36-2. [COBISS.SI-ID 264893952]

KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor. Izpeljava športne vzgoje : didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. 2. dopolnjena in razširjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 283 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-30-0. [COBISS.SI-ID 263274240]

KOVAČ, Marjeta, JURAK, Gregor, STARC, Gregor, LESKOŠEK, Bojan, STREL, Janko. Športnovzgojni karton : diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011. 83 str., barvne ilustr. ISBN 978-961-6843-21-8. [COBISS.SI-ID 259671552]

# 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	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	2. semester	obvezni

<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:** 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:**

**Prerequisites:**

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 nadaljnjega 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 sport 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:

	Delež/Weight	Assessment:
-pisni izpit, seminarska naloga pogoj za opraviljanje izpita	100,00 %	-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
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042638
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1099

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	0	30	0	0	90	6

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Katja Tomažin, 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.  
Pogoj za opravljanje teoretičnega izpita je ustrezna prisotnost na vajah.

### Prerequisites:

Registered to the study year.  
Specified presence in practical course is required to attend theoretical exam.

### Vsebina:

V okviru predmeta bodo predstavljeni osnovni elementi gibalnega sistema (mišica, kost, sklep, receptorji, živčni sistem) z vidika njihovih mehanskih lastnosti oziroma vloge v gibanju. Poseben poudarek je dan njihovem povezovanju v okviru predstavitve gibalnih strategij. Poleg teoretičnih predstavitev vloge elementov gibalnega sistema bodo predstavljeni tudi praktični primeri, laboratorijske meritve, študenti pa bodo na osnovi rezultatov meritev na tenziometrijski plošči izdelali profil športnika z vidika delovanja gibalnega aparata v različnih gibalnih strategijah odzivne moči in jih povezali s športno tehniko in taktiko.  
Po predstavitvi osnovnih elementov gibalnega

### 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. After the presentation of the

sistema bodo predstavljene akutne spremembe živčno-mišičnega sistema v smeri izboljšanja oziroma poslabšanja delovanja živčno-mišičnega sistema. Pri gibalni kontroli bo dan poudarek predvsem na perifernih mehanizmih. Model za oceno delovanja gibalnega aparata bo poleg dinamičnih parametrov vključeval tudi kinematične in EMG parametre.

### Značilnosti Ž-M sistema

- Struktura in mehanika osnovnih elementov gibalnega aparata
- Struktura in funkcija nevronov z vidika gibanja
- Motorična enota, mehanske značilnosti, določanje
- EMG, izvor signala, obdelava, povezava z mišično silo
- Refleksi (raztezanje, golgi, nasprotni ekstenzor, refleks umik, recipročna inhibicija, rekurentna inhibicija, tonični vibracijski refleks, jendrasikov maneuver, evocirani potenciali, H refleksi...)
- Refleksi in gibanje
- Kinestezija (senzorji in delovanje)
- Aktivacija mišice (mehanizmi, nivo aktivacije)
- Mišična mehanika (mehanski model mišice, skrček, odnosi sila-čas, sila-dolžina mišice, sila-hitrost)
- Enosklepne in dvosklepne mišice in njihova vloga pri gibanju
- Kinetične verige in njihova mehanika
- Gibalne strategije (drža, ravnotežje, ciljanje, manipulacija, balistična kontrakcija, ekscentrično-koncentrična kontrakcija, ...)

### Akutne spremembe delovanja Ž-M sistema

- Akutne spremembe živčno-mišičnega sistema pod vplivom obremenitve (potenciacija, utrujenost: centralna-periferna, nizko in visokofrekvenčna utrujenost)

### Obremenitve Ž-M sistema pri tipičnih gibalnih nalogah

- Dejavniki obremenitve človeka (bio-psiho-socialni pristop)
- Obremenitev hrbtenice (predstavitev modela, analiza sil in navorov)
- Drže: sedenje, pokončna drža in ležanje (obremenitev hrbtenice, priporočeni položaji, ukrepi za zmanjšanje obremenitve)
- Lokomocija: hoja, tek, šprint (ključne mehanske značilnosti in strategije)
- Mehanika obutve (poudarek na amortizaciji in stabilizaciji stopala)

basic elements of the movement system, changes in the neuro-muscular system in the field of acute changes due to increased or decreased physical activity will be presented and the peripheral movement control will be upgraded with the basics of the central control of the movement. In addition to dynamic parameters, the model for the evaluation of the operation of the motor will also include kinematic and EMG parameters.

### Features of the Ž-M system

- Structure and mechanics of the basic elements of a movement apparatus
- The structure and function of neurons in terms of movement
- Motor unit, mechanical characteristics, determination
- EMG, signal source, treatment, connection with muscle force
- Reflexes (stretching, bare, reverse extensor, reflex retrieval, reciprocal inhibition, recurrent inhibition, tonic vibration reflex, jendrasik maneuver, evoked potentials, H reflex ...)
- Reflexes and movement
- Kinesthesia (sensors and performance)
- Muscle activation (mechanisms, activation level)
- Muscular mechanics (mechanical muscle model, twitch, relationships: force-time, force-muscle length, force-velocity)
- Single- and two-joint muscles and their role in movement
- Kinetic chains and their mechanics
- Movement strategies (posture, balance, targeting, manipulation, ballistic contraction, eccentric-concentric contraction, ...)

### Acute changes in the functioning of the Ž-M system

- Acute changes in the nervous system under the influence of stress (potency, fatigue: central-peripheral, low and high-frequency fatigue)

### Loads of the Ž-M system for typical motor tasks

- Factors of human loading (bio-psycho-social approach)
- Spine mechanics (model presentation, force and force analysis)
- Postures: sitting, upright posture and lying (spine load, recommended positions, load reduction)
- Locomotion: walking, running, sprinting (key mechanical characteristics and strategies)
- Shoe mechanics (emphasis on depreciation and stabilization of the foot)

### Temeljna literatura in viri/Readings:

Enoka, R.M. (2001 or later) Neuromechanics of Human Movement. Human Kinetics, Champaign.

• McGill, S. Low Back Disorders Human Kinetics, Champaign, IL, 2002.

• Zatsiorsky V.M. (1995) Science and practice of strength training. Human Kinetics, Champaign.

Priporočena literatura

• Jereb B. (1995) Primerjava treh testov vzdržljivosti v moči z nekaterimi biomehanskimi, biokemijskimi in



elektromiografskimi metodami, magistririj, FŠ, Ljubljana.

- Dolenc A. (1997) Analiza delovanja skočnega sklepa pri različnih tehnikah izvedbe vertikalnih skokov, magistririj, FŠ, Ljubljana.
- Tomažin K. (2001) Spremembe površinskega EMG signala pod vplivom utrujenosti, disertacija FŠ, Ljubljana.
- Dyhre-Poulsen P., Simonsen E.B., Voigt M.: Dynamic control of muscle stiffness and H-reflex modulation during hopping and jumping in man. – J. Physiol. (1991), 437, pp. 287-304
- Štirn, I. (2006) Ugotavljanje utrujenosti mišic med plavanjem na 100 metrov : magistrska naloga. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Fitts R.H.: Cellular Mechanisms of Muscle Fatigue. - Physiological Reviews, Vol.74, No.1, January, 1994, pp.49-94
- Nicol C., P.V. Komi: Neuromuscular Fatigue in Stretch-Shortening Cycle Exercises. - Medicine and Sport Science. Basel, Karger, 1996, vol. 41, pp. 1-14

### **Cilji in kompetence:**

#### **Cilji predmeta:**

- Spoznati značilnosti elementov Ž-M sistema in obremenitve gibalnega aparata, temeljne gibalne strategije
- Razumeti uporabo gibalnih strategij pri tipičnih gibalnih nalogah
- Razumeti dejavnike prilagajanja tehnike gibanja ter obremenitve gibalnega aparata značilnostim posameznika
- Poznati osnove akutnih sprememb v delovanju živčno-mišičnega sistema in osnove kontrole gibanja v pogojih potenciacije in utrujenosti
- Razumeti mehaniko obremenitve hrbtenice
- Poznavanje delovanja Ž-M sistema pri med ohranjanjem različnih drž, lokomociji in manipulaciji s predmeti
- Poznati osnove mehanike športne obutve
- Z razumevanjem tovrstnih obremenitev dobo lažje načrtovali vadbene programe, ki bodo omogočili boljšo prilagojenost na tovrstne obremenitve oziroma bodo omogočili kompenzacijo in sprostitve

#### **Predmetno specifične kompetence:**

Značilnosti Ž-M sistema

- Poznati živčno-mišično-kitno-skeletni model in njegovo delovanje pri reševanju različnih gibalnih problemov
- poznati osnove elektromiografije
- poznati osnove delovanja perifernega živčnega sistema v povezavi z gibanjem
- poznati osnovne mišične mehanike
- poznati mehanizme mišične aktivacije in njeno vlogo pri gibanju
- poznavanje osnovnih gibalnih strategij in njihovo prepoznavanje v praksi
- poznavanje osnov laboratorijskih testov za oceno delovanja živčno-mišičnega sistema
- Poznavanje akutnih sprememb v delovanju živčno-mišičnega sistema
- Razumeti in znati opisati delovanje živčno-mišično-kitno-skeletnega modela pri različnih gibalnih nalogah
- Sposobnost prepoznavanja osnovnih gibalnih strategij na osnovi kinematičnih, dinamičnih in EMG

### **Objectives and competences:**

#### **Objectives of the course:**

- To learn about the characteristics of the elements of the Ž-M system and the load of the movement apparatus, the fundamental movement strategies • Understand the use of movement strategies in typical movement tasks • Understand the factors of adapting the movement technique and the load of the movement apparatus to the characteristics of the individual • Know the basics of acute changes in the functioning of the nervous system and the basis of movement control under conditions of potency and fatigue • Understand the mechanics of the spine • Knowing the functioning of the Ž-M system while maintaining various positions, locomotion and object manipulations • Know the basics of sports shoes • By understanding these types of workloads, it is easier to plan training programs that will allow better adaptation to such loads or allow for compensation and relaxation

#### **Subject-specific competences:**

Features of the Ž-M system

- Familiar with nervous-muscular-skeletal model and its functioning in solving various motor problems • Know the basics of electromyography • Know the basics of the peripheral nervous system in conjunction with movement • Know basic muscle mechanics • Know the mechanisms of muscular activation and its role in movement • knowledge of basic movement strategies and their recognition in practice • Knowledge of the basics of laboratory tests to evaluate the functioning of the nervous system • Knowledge of acute changes in the functioning of the nervous system • Understand and be able to describe the functioning of the neuromuscular-knee-skeletal model in various movement tasks • Ability to recognize basic movement strategies based on kinematic, dynamic and EMG parameters • Know how to make a load analysis of movement apparatus • Know the mechanics of the spine • Know the fundamentals of the mechanics of different postures, locomotion and manipulation with the objects • Know the proper sitting techniques, erect postures, lifting, and carrying objects • Know the basic

parametrov • Znati narediti analizo obremenitve gibalnega aparata • poznati mehaniko obremenitve hrbtenice • poznati osnove mehanike ohranjanja drž, lokomocije in manipulacij s premeti • Poznati pravilne tehnike sedenja, pokončne drže, dviganja, prenašanja predmetov • poznati osnovne mehanske značilnosti tekaške obutve in njihovo vlogo pri teku	mechanical characteristics of the running footwear and their role in running
---	--

<b>Predvideni študijski rezultati:</b> Znanje in razumevanje: Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov delovanja živčno-mišičnega sistema, gibalnih strategij, Knowledge and understanding: elektromiografije in temeljev diagnostičnih metod na tem področju. Razumevanje in opis delovanja gibalnega aparata s pomočjo s pomočjo petih osnovnih gradilnih elementov gibalnega aparata. Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov delovanja gibalnega aparata, njegovih obremenitev pri nekaterih tipičnih športnih in vsakodnevnih obremenitvah.	<b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and understanding: 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. Knowledge and understanding of the fundamental concepts of the operation of a movement apparatus, its loads in some typical sports and everyday loads.
---	---

<b>Metode poučevanja in učenja:</b> Predavanja, laboratorijske vaje	<b>Learning and teaching methods:</b>
--	---------------------------------------

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pogoj za opravljanje teoretičnega izpita je ustrežna prisotnost na vajah. Ustni ali pisni izpit. Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno), 5 (negativno)	100,00 %	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:

<b>prof. d.r Vojko Strojnik</b> • 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, 1999 • »Analiza skokov na tenziometrijski plošči«, 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:

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. Pflügers 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. [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. [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, 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.



# ŽIVČNO-MEHANSKE OSNOVE GIBANJA 2

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Živčno-mehanske osnove gibanja 2
<b>Course title:</b>	Neuromechanical basics of movement 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	2. semester	obvezni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0042951
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1101

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	0	0	45	3

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Katja Tomažin, 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:

The condition for inclusion in the work is enrollment in the study year, winning ECTS points from Biomechanics of Sport 1, Physiology of Sport and Anatomy.  
The condition for taking the theoretical examination is the appropriate attendance at the exercises and accepted seminary work.

### Vsebina:

Predmet je nadaljevanje predmeta Živčno-mehanske osnove gibanja 1. Vključuje delovanje Ž-M sistema pri gibalnih nalogah, ki jih srečamo v delovnem in vsakdanjem okolju, in v okoliščinah, s katerimi se srečujejo kineziologi.

- Manipulacije: dviganje, prenašanje, potiskanje, vlečenje predmetov
- Značilnosti dela v pisarni (primeri, obremenitve gibalnega aparata, tipični problemi)
- Živčno-mehanski učinki zunanjih opor za stabilizacijo gibalnega aparata.

### Content (Syllabus outline):

The subject is a continuation of the course of the Neuro-mechanical Basis of Movement 1. It includes the functioning of the Ž-M system in movement tasks at working and everyday environment, and in the circumstances encountered by kinesiologists.

- Manipulations: lifting, moving, pushing, pulling objects
- Characteristics of work in the office (examples, loads of a movement apparatus, typical problems)
- Neuromechanical effects of external support for the stabilization of the movement apparatus.
- Neuromuscular adaptation to reduced load

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Živčno-mišična adaptacija na zmanjšano obremenitev (imobilizacija, breztežnost)</li> <li>• Značilnosti kinematičnih, dinamičnih in EMG parametrov pri različnih gibalnih nalogah in obremenitvah gibalnega aparata</li> <li>• Vibracije celega telesa (tipični primeri, pregled mehanskih in fizioloških učinkov, nevarna območja, standardi, tipični problemi)</li> </ul>	(immobilization, weightlessness) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Characteristics of kinematic, dynamic and EMG parameters for various movement and loads of a movement apparatus</li> <li>• Whole body vibrations (typical cases, examination of mechanical and physiological effects, hazardous areas, standards, typical problems)</li> </ul>
---	--

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haff, GG, Triplett NT (ur). Essentials of Strength Training and Conditioning, Human Kinetics, Champaign, 2016</li> <li>• Kumar, S (ur). Biomechanics in Ergonomics. Taylor and Francis, London, 1999.</li> <li>• Cardinale M, Newton, R, Nosaka K (ur). Strength and conditioning – biological principles and practical applications. Wiley-Blackwell, Chichester, 2011</li> </ul>
---

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usposobiti študente uporabljati model delovanja Ž-M sistema pri analizi različnih gibanj in obremenitev.</li> </ul> Predmetno specifične kompetence: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznati mehanske obremenitve gibalnega aparata pri manipulacijah in njihovo pravilno tehniko</li> <li>• Poznati obremenitve gibalnega aparata pri pisarniškem delu</li> <li>• Poznati vpliv zunanjih opor na delovanje Ž-M sistema</li> <li>• Razumeti vpliv delovanja vibracij na človeško telo</li> </ul>	<b>Objectives and competences:</b> Objectives of the course: <ul style="list-style-type: none"> <li>• To enable students to use the N-M system for the analysis of different trends and loads.</li> </ul> Subject-specific competences: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Know the mechanical loads of the movement apparatus in manipulation and proper techniques</li> <li>• Knowing the load on the movement apparatus in office work</li> <li>• Know the impact of external support on the operation of the N-M system</li> <li>• Understand the impact of vibration on the human body</li> </ul>
--	---

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov delovanja gibalnega aparata, njegovih obremenitev pri nekaterih tipičnih delovnih in vsakodnevnih obremenitvah.</li> <li>• Razumevanje vloge in možnosti uporabe, ki jo nudijo zunanje opore za kontrolo stabilnosti sklepov.</li> <li>• Razumevanje škodljivih in koristnih strani uporabe vibracij.</li> </ul>	<b>Intended learning outcomes:</b> Knowledge and Understanding: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge and understanding of the fundamental concepts of the operation of the movement apparatus, its loadings for some typical workloads and daily loads.</li> <li>• Understanding the role and possibilities of external supports to control joint stability.</li> <li>• Understanding harmful and beneficial sites of using whole body vibrations.</li> </ul>
--	--

### Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, laboratorijske vaje	
---------------------------------	--

### Learning and teaching methods:

### Načini ocenjevanja:

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) • Pogoji za opravljanje teoretičnega izpita je ustrežna prisotnost na vajah in seminarjih ter opravljena seminarska naloga. • Seminarska naloga se ocenjuje z opravljeno-neopravljeno. Ustni ali pisni izpit se ocenjuje	100,00 %	Type (examination, oral, coursework, project) • The requirement for the theoretical examination is the appropriate attendance at the exercises and seminars, as well as the completed seminar work. • The seminar is assessed with completed-not completed. Oral or written exam is evaluated

z ocenjevalno lestvico: 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)		with an evaluation scale: 6-10 (positive) or 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
  - objavljena 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 plošči«, 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:
- 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. Pflügers 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. [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. [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, 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.