



## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet: Dviganje uteži  
Course title: Weightlifting

Študijski programi in stopnja: Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni  
Študijska smer: Ni členitve (študijski program)  
Letnik:   
Semestri: Letni, Zimski

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 1128

Predavanja	Seminar	Vaje	Klinične vaje	Druge oblike študija	Samostojno delo	ECTS
15	15	30	0	0	60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: izr. prof. dr. Igor Štirn

Vrsta predmeta/Course type: izbirni

Jeziki/Languages: Predavanja/Lectures: Slovenščina  
Vaje/Tutorial: Slovenščina

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

### Vsebina:

- osnovna predstavitev športne discipline,
- osnovni pojmi,
- zgodovina dviganja uteži kot ene najstarejših olimpijskih disciplin,
- organiziranost panoge doma in v svetu,
- tekmovalna pravila in sistem tekmovanj, kvalitativna biomehanska analiza dviganja uteži,
- oprema in rekviziti,
- tehnike dviganja (nalog in sunek, poteg), metodika učenja, odpravljanje napak,
- načrtovanje treninga (ciklizacija),
- vaje dviganja uteži primerne za vadbo moči v različnih športnih disciplinah,
- druge pojavne oblike dviganja (triatlon moči; tekmovanja v počepu, potisku s prsi in mrtvem dvigu),
- poškodbe in preprečevanje le teh pri dviganju uteži.

### 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

### Temeljna literatura in viri/Readings:

- Urso, A. (2014). *Weightlifting, Sport for all sports*. Torgiano: Calzetti-Mariucci Editori di Roberto Calzetti
- Zemunik, B. (1985). *Dizanje utega*. Zagreb: Sportska tribina
- Fleming W. Brooks, T. (2013) *Complete Olympic Lifting Manual*
- Bartonietz, K., E. (1996). Biomechanics of the Snatch: Toward a higher Training Efficiency. *National strength and conditioning Association*, (6) 24 – 31.
- Boutagy, N., DiSanto, M. in Valentine, G. (2015). Weightlifting movements From Full Extension: The Snatch and Clean. *National Strength and Conditioning Association*, 37(1), 1-4.

**Cilji in kompetence:**

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.

**Objectives and competences:**

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.

**Predvideni študijski rezultati:**

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.

**Intended learning outcomes:**

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.

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, praktične vaje, seminarsko delo.

**Learning and teaching methods:**

Lectures, practical lessons, seminar

**Načini ocenjevanja:**

Pisni izpit, 6 – 10 (pozitivno), 5 (negativno)  
praktični izpit – demonstracija dvigov ali/in posameznih trenažnih vaj

**Delež/Weight**

50,00 %  
50,00 %

**Assessment:**

written exam  
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*

