

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Planinstvo in nekatere dejavnosti v naravi 2
Course title:	

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
ŠV-drugostopenjski		1	2

Vrsta predmeta / Course type

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Sem. vaje Tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
15				45		4

Nosilec predmeta / Lecturer:

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

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

Vsebina:**Teoretični del:****A) Planinstvo 2**

- Vsebina, organizacija in izvedba športnega dne, šole v naravi v visokogorju.
- Nevarnosti v gorah na zahtevnih in zelo zahtevnih poteh ter preventivno ravnanje.
- Spoznavanje gorstev in gorniško izrazje, rastlinstvo in živalstvo, vremenoslovje specifično za visokogorje.
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).
- Osnovna in specialna kondicijska priprava za visokogorje. Medpredmetno povezovanje: druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, kemija) in SŠ (biologija, kemija).
- Posebnosti planinske orientacije v visokogorju. Medpredmetno povezovanje: tretja triada (matematika, fizika), in SŠ (matematika, fizika).
- Priprava učitelja-vodnika na turo v visokogorju.
- Osebna in tehnična oprema za visokogorje.
- Gibanje, tehnika in taktika vodenja skupine v gorah (velikost skupine, tempo, medsebojna pomoč).
Medpredmetno povezovanje: tretja triada (državljanska vzgoja in etika, biologija, matematika, fizika, tehnika in tehnologija), in SŠ (biologija, matematika, fizika, sociologija,

Content (Syllabus outline):

--

psihologija).

- Vrvna tehnika (vozli, pritrdišča in sidrišča, uporaba vrvi in plezalnega pasu, gibanje naveze, vrvne ograje, spust po vrvi, prečkanje planinskih potokov in rek). Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, matematika, fizika, tehnika in tehnologija) in SŠ (biologija, matematika, fizika).
- Bivakiranje. 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).

Praktični del: Vsak študent izdelava učno pripravo za športni dan ali šolo v naravi s planinsko vsebino in pri vajah vodi del ture z ustreznim teoretičnim delom:

- Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri poučevanju tehnike gibanja pri pohodništvu in planinstvu po zahtevnih poteh.
- Upoštevanje psiholoških zakonitosti pri načrtovanju taktike gibanja pri planinstvu v visokogorju. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), tretja triada (geografija, zgodovina, državljanska vzgoja in etika) in SŠ (etika, psihologija).
- Prepoznavanje terena in predvidevanje nevarnosti v gorah in preventivno ravnanje. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada

(geografija, biologija, fizika, tehnika in tehnologija), in SŠ (geografija, biologija, fizika).

- Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri posredovanju vrvne tehnike in tehnika varovanja na zahtevnih planinskih poteh.

- Prenos in povezovanje teoretičnih znanj o poznavanju gorstev in planinskega izrazja s znanjem orientacije.

Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina, likovna vzgoja), tretja triada (geografija, biologija, slovenščina, fizika, tehnika in tehnologija, likovna vzgoja) in SŠ (geografija, biologija, slovenščina, umetnost, fizika, likovna vzgoja).

- Posebnosti vremena v visokogorju.

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).

- Bivakiranje v oteženih okoliščinah.

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).

B) Letne dejavnosti v naravi 2

ŠPORTNO PLEZANJE

- Tekmovanja: raven in kategorije težavnostnih, hitrostnih in balvanskih tekmovanj,
- 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. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, tehnika in tehnologija, kemija) in SŠ (biologija, fizika, kemija).
- Prehrana pri športnem plezanju: primernost ogljikovo hidratne prehrane, pomen tekočine, negativni vplivi alkohola in drugih škodljivih poživil. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, kemija) in SŠ (biologija, kemija).
- Plezališča in smeri: lega plezališča, vrste kamenine in njene značilnosti, urejanje plezališč, načrtovanje in priprava smeri, izdelava skic ter opisov. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (geografija, biologija, fizika, tehnika in tehnologija, kemija) in SŠ (geografija, biologija, fizika, kemija).
- Vpliv športnega plezanja v naravni steni na človeka: na razvoj gibalnih sposobnosti, na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti, na osebne značilnosti in socializacijo. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, tehnika in tehnologija, državljanska vzgoja in etika) in SŠ (biologija, sociologija, psihologija,

filozofija).

- Poškodbe pri športnem plezanju na naravni steni in postopki za preprečevanje poškodb. Medpredmetno povezovanje: druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija), in SŠ (biologija).
- Osebna in tehnična oprema za plezanje na naravni steni: obleka, obutev, plezalni pas, čelada, pomožne vrvice, trakovi, vponke, kompleti, plezalna vrv, klini, varovala. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, tehnika in tehnologija, kemija) in SŠ (biologija, fizika, kemija).
- Varnostni ukrepi v plezališčih. Medpredmetno povezovanje: tretja triada (fizika, tehnika in tehnologija, državljanska vzgoja in etika) in SŠ (sociologija, psihologija, filozofija, fizika, etika).
- Taktika in tehnika plezanja na naravni steni: 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. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, tehnika in tehnologija) in SŠ (biologija, fizika).
- Učenje plezanja skozi igro na naravni steni.

KAJAK, KANU

- UVOD V TEORIJU KAJAKAŠTVA
- ❖ Definicija in vsebina pojma kajaka
- ❖ Zgodovinski razvoj kajakaštva. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba), tretja triada (geografija) in SŠ (geografija).
- ❖ Organiziranost kajakaštva v svetu in pri

nas

- ❖ Uradne discipline ICF
- ❖ Plovni predpisi
- ❖ Objekti in naprave
- ❖ Sistem barvnih vesel
- ❖ Sistem usposabljanja strokovnih kadrov (pogoji, nazivi, pristojnosti).
- **TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KAJAKU**
- ❖ Tehnika in metodika osnovnih zavesljajev. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, tehnika in tehnologija) in SŠ (biologija, fizika).
- ❖ Tehnika in metodika veslanja po divji vodi (II. težavnostna stopnja). Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, tehnika in tehnologija) in SŠ (biologija, fizika).
- ❖ Nastop pred vrsto.
- **TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KANUJU**
- Tehnika in metodika osnovnih zavesljajev. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, tehnika in tehnologija) in SŠ (biologija, fizika).

Temeljni literatura in viri / Readings:

- Bele, J. (2005). Proti vrhovom. Planinska zveza Slovenija, Ljubljana.
- Pollak, B. (2006). Osnove tehnike vodenja. Samozaložba, Kamnik.
- Rotovnik, B. idr. (2005). Planinska Šola. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Rotovnik, B. idr. (2006). Vodniški učbenik. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Schubert, P. (2004). Nevarnosti v gorah. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Goddard, D., Neumann, U. (1993). Performance Rock Climbing. Mechanicsburg, Pennsylvania: Stackpole Book.
- Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.

- Leskošek, B. (2003). Osnove športnega plezanja. Fakulteta za šport, Ljubljana.

Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

A) Planinstvo 2

Študenti bodo dobili temeljna znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje 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 zahtevnih poteh.

B) Letne dejavnosti v naravi 2

Bodo usposobljeni za organizacijo, varno vodenje in poučevanje dejavnosti v naravi (športno plezanje, veslanje in športi, ki bodo kasneje umeščeni v učne načrte oziroma se bodo pojavili kot »popularni-moderni« športi) v šolah (osnovna, srednja šola), pri rednem pouku, na športnih dnevih, v šoli v naravi, pri dnevih dejavnosti, izbirnih vsebinah in krožkih.

A) Planinstvo 2

Predmetno specifične kompetence:

- Bodo poznali osnove tehnike gibanja v sredogorju in visokogorju po zahtevnih poteh v letnih razmerah.
- Bodo poznali osnove vrhne tehnike za varno gibanje v sredogorju in visokogorju po zahtevnih poteh v letnih razmerah.
- Bodo poznali osnove taktike gibanja v sredogorju in visokogorju po zahtevnih poteh v letnih razmerah.
- Bodo razumeli dni dejavnosti (pohodništvo).
- Bodo razumeli akcijo Ciciban planinec in akcijo Mladi planinec.
- Bodo razumeli pomen državnega tekmovanja Mladina in gore.
- Bodo razumeli in znali udejanjati medpredmetne povezave z rednimi predmeti po predmetniku od 1. do 9.

Objectives and competences:

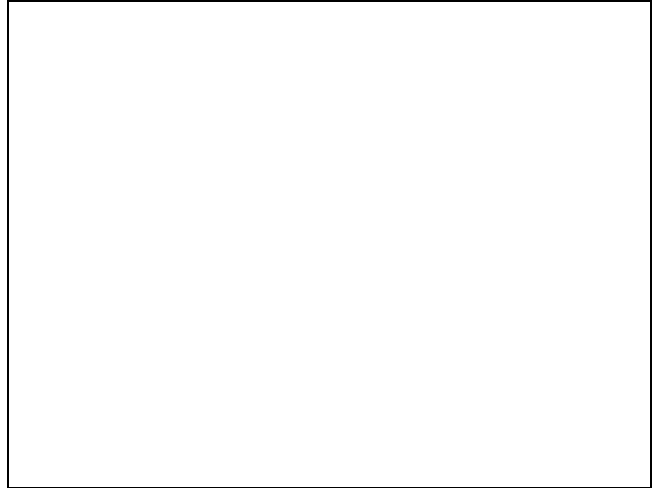
razreda OŠ in SŠ ter izbirnimi in prosto izbirni predmeti v tretji triadi OŠ in SŠ.

B) Letne dejavnosti v naravi 2

Predmetno specifične kompetence:

- Bodo poznali didaktiko posameznih dejavnosti v naravi.
- Bodo razumeli dejavnosti v naravi kot sredstva za ohranjanje zdravega načina življenja.
- Bodo razumeli dejavnosti v naravi kot sredstva za izboljšanje kakovosti življenja.
- Bodo poznali vpliv nekaterih dejavnosti v naravi na osebnostne lastnosti otrok in mladine.
- Bodo poznali vpliv nekaterih dejavnosti v naravi na socialni razvoj otrok in mladine.
- Bodo poznali vpliv nekaterih dejavnosti v naravi na gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine.
- Bodo razumeli dni dejavnosti (aerobne dejavnosti v naravi: veslanje, kajakaštvo).
- Bodo poznali osnovne in specialne tehnike plezanja na naravni plezalni steni.
- Bodo poznali taktiko plezanja na naravni plezalni steni.
- Bodo poznali vravno tehniko za plezanje na naravni plezalni steni.
- Bodo poznali varnostne ukrepe za varno vodenje plezanja na naravni plezalni steni.
- Bodo razumeli in poznali sistem Barvnih vesel pri Kajakaški zvezi Slovenije.
- Bodo poznali tehniko gibanja čolna po tekoči vodi.
- Bodo poznali različne tehnike reševanja iz tekoče vode.
- Bodo poznali fizikalne zakonitosti vode (vodne tvorbe).
- Bodo poznali varnostne ukrepe in spoznavne znake za varno vodenje posameznika ali skupine po tekoči vodi.
- Bodo razumeli in poznali povezanost ekologije in dejavnosti v naravi.

- Bodo razumeli pokrajino kjer se odvijajo dejavnosti v naravi kot območje pomembnih virov pitne vode, obnovljivih virov energije, rudnin, gozda in kmetijskih pridelkov.
- Bodo razumeli in poznali pokrajino kot naravno okolje za izvajanje dejavnosti v naravi.
- Bodo razumeli in znali udejanjati medpredmetno povezovanje z rednimi predmeti po predmetniku celotne OŠ in SŠ ter izbirnimi in prostoizbirni predmeti v tretji triadi OŠ in SŠ.



Predvideni študijski rezultati:

- Znajo organizirati, varno izvesti in voditi športne dneve, šole v naravi v sredogorju ali visokogorju po zahtevnih poteh, usposabljanje kadrov pri PZS ustrezne kategorije in z nekaterimi dejavnostmi v naravi.
- Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za pripravo otrok, mladine, vodenih in učitelja za športne dneve, šole v naravi v sredogorju in visokogorju po zahtevnih poteh, usposabljanja kadrov pri PZS, nekaterih dejavnosti v naravi in za kasnejše življenjsko obdobje ter seznanjati s športnim plezanjem (pomoč inštruktorjem športnega plezanja pri tečajih, šolah) in kajakaštvom,
- Znajo poučevati osnovne tehnike veslanja v kajaku in kanuju na stoječi (jezera, obalni pas morja) in tekoči vodi (I. težavnostna stopnja)
- Znajo voditi po stoječih vodah in voditi spuste po rekah I. težavnostne stopnje,
- Znajo poučevati tehnike veslanja v kajaku in vodenje spustov s kajaki na rekah do II. težavnostne stopnje pod mentorstvom učitelja kajaka in kanuja II, III ali trenerja kajaka in kanuja.
- Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo varno izvedbo in vodenje športnega dne, šole v naravi in planinskih krožkov v visokogorju po zahtevnih poteh, za usposabljanje kadrov pri PZS ustrezne kategorije in nekatere dejavnosti v naravi ter seznanjanje s športnim plezanjem (pomoč inštruktorjem športnega plezanja pri tečajih, šolah) in kajakaštvom,
- poučevanje osnovne tehnike veslanja v kajaku in kanuju na stoječi (jezera, obalni pas morja) in

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- tekoči vodi (I. težavnostna stopnja)
- vodenje po stoječih vodah in vodenje spustov po rekah I. težavnostne stopnje,
 - poučevanje tehnike veslanja v kajaku in vodenje spustov s kajaki na rekah do II. težavnostne stopnje pod mentorstvom učitelja kajaka in kanuja II, III ali trenerja kajaka in kanuja.
 - Sposobnost prilagajanja različnim (lahko tudi nepredvidljivim) situacijam.



Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.

Learning and teaching methods:



Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /
Weight (in %)

Assessment:

<p>Teoretični izpit in praktični izpit (opravi/la, ni opravi/la) ter ustni zagovor. Praktični izpit je potrebno opraviti pred teoretičnim izpitom. Od 1-5 negativno, od 6-10 pozitivno.</p>	<p>Ocena posameznega vsebinskega sklopa je 50% skupne ocene predmeta Planinstvo in nekatere dejavnosti v naravi 2.</p>	<p>Type (examination, oral, coursework, project):</p>
---	--	---

Reference nosilca / Lecturer's references:

Prof. dr. STOJAN BURNIK je na Fakulteti za šport diplomiral leta 1977, magistriral leta 1986, doktoriral 1992. v naziv **redni profesor** je bil izvoljen leta 2009. Je **predstojnik** Katedre za gornišstvo, športno plezanje in dejavnosti v naravi.

Znanstveno-raziskovalno delo je usmeril v področje planinstva-gornišstva in alpinistike. Na obeh področjih išče povezave med športnimi rezultati in motoričnimi sposobnostmi v povezavi s psihološkimi in sociološkimi dejavniki. Posebno pozornost namenja alpinistiki, kjer skuša, poleg motoričnih sposobnosti, ugotoviti in pojasniti vlogo psiholoških dejavnikov pri doseganju vrhunskih rezultatov Slovenskih alpinistov. V raziskavah posega tudi na področje gornišstva, ki je temelj za alpinistiko. Proučuje motive in nekatere sociološke dejavnike, ki vplivajo na udejstvovanje v gorništvu in s tem podaja teoretična izhodišča za nadaljnji razvoj gorniške dejavnosti v društvih in šolah. Ukvarja se tudi s proučevanjem fizioloških dejavnikov, ki vplivajo na športne dosežke na povečani nadmorski višini, oziroma v hipoksiji. V prvi skupini mednarodnih znanstvenih revij ima objavljenih 31 znanstvenih člankov. Stojan Burnik je avtor treh univerzitetnih učbenikov. Bil je mentor 60 študentom in somentor 11 študentom pri izdelavi diplomskega dela, mentor enemu pri doktoratu in dvema študentoma pri magisteriju ter mentor pri eni specializaciji.

Pedagoško delo

Na dodiplomskem univerzitetnem študijskem programu FŠ predava predmete: Planinstvo: poletni del, zimski del in taborjenje ter izbirni predmet Gornišstvo z dejavnostmi v naravi. Pri vseh teh predmetih vodi tudi seminarje in vaje. Na podiplomskem študijskem programu predava na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete predmet Rizični športi. Na Fakulteti za šport predava na podiplomskem študiju o uporabi nekaterih znanstvenih metod v Kineziologiji. Ob rednem pedagoškem delu sodeluje tudi pri izobraževanju gorskih vodnikov in vodnikov PZS, inštruktorjev avtonomnega potapljanja in pri permanentnem izobraževanju učiteljev športne vzgoje.

Nagrade in priznanja

- Priznanje Matične katedre za uspešno opravljanje funkcije predstojnika, 1993
- Priznanje Sklada Roka Petrovića za mentorstvo pri diplomskem delu, 1998
- Zlata plaketa Univerze v Ljubljani, 2008

Najpomembnejša dela

BURNIK, Stojan, JUG, Snežana, TUŠAK, Matej. Personality traits of Slovenian female and male mountain climbers. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], dec. 2002, vol. 34, no. 2, str. 153-162.

BURNIK, Stojan, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Some socio-demographic characteristics of the Slovenian mountaineers and their motives for mountaineering = Nekateri socialno-demografske značilnosti slovenskih gornikov in motivi za gorniško dejavnost. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2003, letn. 9, št. 1, str. 55-65.

BURNIK, Stojan, JUG, Snežana, KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. Motivation and sensation seeking in slovenian mountain climbers. *Acta Univ. Carol., Kinatedropol.*, 2004, vol. 40, no. 1, str. 83-94.

KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej, BARIĆ, Renata, **BURNIK, Stojan**. Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 24-34.

BURNIK, Stojan, SIMONIČ, Erik, JEREB, Blaž. Odpornost plašča plezalnih vrvi. *Šport (Ljublj.)*, 2004, letn. 52, št. 2, str. 62-66.

BURNIK, Stojan, JUG, Snežana, KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. Differences in personality traits of mountain climbers and non-athletes in Slovenia. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.*, 2005, vol. 35, no. 2, str. 13-18.

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.

BURNIK, Stojan, KOŠIR, Barbara, DOUPONA TOPIČ, Mojca, PORI, Maja. Mountaineering of children with regard to their natural and social environment. *Int. j. phys. educ.*, 2007, vol. 44, issue 4, str. 159-165.

BURNIK, Stojan, JUG, Snežana, KAJTNA, Tanja. Sensation seeking in Slovenian female and male mountain climbers = Vyhledávání prožitku u slovinských horolezkyň a horolezců. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.*, 2008, vol. 38, no. 3, str. 15-19.

UŠAJ, Anton, **BURNIK, Stojan**. Blood oxygen saturation and heart rate during exercise a month after a high-altitude alpinist expedition. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 2, str. 156-163.

NIKONOV, Anatolij Viktorovič, **BURNIK, Stojan**, EMRI, Igor. Examination of the time-dependent behaviour of climbing ropes under impact loading = Preiskava časovno odvisnega vedenja plezalnih vrvi pri impulzih obremenitvah. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 7-13.

BURNIK, Stojan, KOFLEK, Gregor, PERGAR, Anita, EMRI, Igor. Nekatere mehanske lastnosti suhih in mokrih plezalnih vrvi = Some mechanical characteristics of dry and wet climbing ropes. *Šport (Ljublj.)*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 132-138.

doc. dr. BLAŽ JEREB

Profesor športne vzgoje (UL, FŠ; 1988), magister kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1995), doktor kinezioloških znanosti (UL, FŠ; 1999), doc na Fakulteti za šport (UL, FŠ; 2005).

Docent dr. Blaž Jereb je član katedre za Gornišstvo, športno plezanje in aktivnosti v naravi na Fakulteti za šport.

Pedagoško delo:

V okviru katedre predava in vodi vaje na univerzitetnem dodiplomskem študiju Fakultete

za šport pri predmetih Planinstvo, Gorništvu z dejavnostmi v naravi, Alpinistiki, Športnem plezanju, Zimskih dejavnosti v naravi in Letnih dejavnosti v naravi. Vodi predmet Športno plezanje pri Centru za univerzitetni šport UL in sodeluje tudi pri permanentnem izobraževanju učiteljev športne vzgoje ter izobraževanju vodnikov Planinske zveze Slovenije.

Znanstveno delo:

Raziskovalno deluje na področju Gorništvu, Alpinistike, Športnega plezanja in Živčno mehanskih osnove mišičnega krčenja. Preučuje napor organizma različnih starostnih skupin med hojo navkreber. Pri alpinistih spremlja vsebnost kisika v mišicah podlakti. V športnem plezanju se ukvarja s preučevanjem vadbenega procesa, pri živčno mehanskih osnovah mišičnega krčenja pa preučuje utrujenost pri visoko intenzivnih gibanjih.

Strokovno in organizacijsko delo:

Z alpinizmom se ukvarja preko 37 let. Opravi je okoli 800 alpinističnih tur doma, v Centralnih Alpah, Andih in Himalaji, kjer je leta 1988 priplezal po prvenstveni smeri na šesti najvišji vrh na svetu 8201 m visok Cho-Oyu v Himalaji. V devetdesetih letih je bil selektor mladinske reprezentance v športnem plezanju. Leta 1992 je njegova tekmovalka Nataša Stritih na mladinskem svetovnem prvenstvu v športnem plezanju, osvojila srebrno medaljo.

Nagrade in priznanja:

Za svoje delo na področju planinstva in za športne uspehe je dobil več priznanj. Med njimi: bronasti in zlati častni znak PZS, bronasto Bloudkovo značko in državno odlikovanje z redom zaslug za narod s srebrno zvezdo leta 1990.

Najpomembnejša dela:

JEREB, Blaž, STROJNIK, Vojko. High frequency fatigue appearing after maximal hopping. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], 2001, vol. 33, št. 2, str. 159-167.

JEREB, Blaž, BURNIK, Stojan, KARPLJUK, Damir. Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-yr old boys and girls = Frekvenca srca 9 in 10-letnih dečkov in deklic pri hoji navkreber. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2003, letn. 9, št. 1, str. 18-27.

JEREB, Blaž, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue after short maximum cycling exercise. *Kinesiology (Zagreb)*. [English ed.], 2003, vol. 35, št. 2, str. 135-142.

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.

DEBEVEC, Tadej, BURNIK, **Stojan, JEREB, Blaž**. Dynamics of heart rate under step test loadings as an indicator of altitude acclimatisation = Dinamika frekvence srca med step testom kot kazalec aklimatiziranosti na povečano nadmorsko višino. Kinesiol. Slov. (Print). [Print ed.], 2007, letn. 13, št. 1, str. 5-13.

TOMAŽIN, Katja, MILLET, Guillaume Y., ULAGA, Maja, **JEREB, Blaž**, STROJNIK, Vojko. Peripheral alterations after two different concentric power protocols. European journal of sport science, 2011, vol. 11, issue 5, str. 327-333.