AEROBIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Petra Zaletel
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni /compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
• poznavanje različnih zvrsti aerobike in osnovne terminologije • osnovna koordinacija v ritmu • zmožnost sledenja inštruktorju ter pomnjenja koreografije • priporočamo predhodne obiske vadbe različnih zvrsti aerobike in fitnesa	- Knowledge of the different types of aerobics and basic terminology - Basic co-ordination in the rhythm - The ability to track instructor and memorizing choreography - Recommend preliminary visits to various types of aerobics and fitness exercise

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• opredelitev pojma aerobika (AE), njene pojavne oblike in razvoj AE v svetu in pri nas • učinki AE na srčno žilni sistem, živčno-mišični in energijski sistem, na telesno maso, • vpliv AE na razvoj gibalnih sposobnosti; • uporaba različnih gibalnih struktur in rekvizitov v AE za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti (ob glasbeni spremljavi); • struktura in zakonitosti glasbe in ritma; • načrtovanje vadbe v aerobiki (tip, intenzivnost, trajanje, pogostost vadbe);	• Definition of aerobic (AE), its manifestations and the development of AE in the world and in our country; • AE effects on the cardiovascular system, neuromuscular and energy system, body weight; • The impact of AE on the development of different motor skills; • The use of different movement structures and equipment in AE for the development of individual motor skills (with musical accompaniment);

• tehnika gibalnih struktur v AE in njihovo povezovanje v koreografijo; • različne metode poučevanja v AE; • lik športnega pegagoga –trenerja AE oz. inštruktorja AE; • organiziranje, načrtovanje in izvedba različnih zvrsti vadbe v AE; • organiziranost športne panoge pri nas, njeni programi in licence; • pomen in različne oblike sproščanja in sprostitve; • stretching in druge metode raztezanja.	• Structure and characteristics of music and rhythm; • Planning aerobics exercise (type, intensity, duration, frequency of exercise); • The technique of movement structures in AE and their integration in the choreography; • Different teaching methods in AE; • Character sport teacher – trainer of AE - instructor of AE; • Organizing, planning and execution of different types of training in AE; • The organization of sport in our country, its programs and licenses; • The importance and the various forms of relaxation; • Stretching.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. ZALETEL, Petra (2024). Video učni pripomoček za aerobiko. E-učenje aerobike, Ljubljana, Fakulteta za šport. Dostopno na: Aerobika (fakultetazasport.si)
2. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika : skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27- [COBISS.SI-ID 186103811]
3. ZALETEL, Petra. Body composition, heart rate frequency and caloric expenditure in women, engaging different types of aerobics. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*. 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2017. Str. 60-75, tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6733-14-4. http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178033]
4. ZALETEL, Petra, KONDRIČ, Miran, SATTLER, Tine, ŠAJBER, Dorica. Body composition of women participating in aerobics. V: *World anthropologies and privatization of knowledge : engaging anthropology in public : abstract book*. IUAES Inter Congress, 4-9 May 2016, Hotel Dubrovnik Palace, Dubrovnik, Croatia. [S. l.: s. n., 2016]. Str. 351. [COBISS.SI-ID 4874929]
5.
6. 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.
7. 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 : međunarodni znanstveni časopis iz područja kineziologije, 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.
8. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.

Neobvezna:

- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, DOLENC, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr.Champion, N., & Egger, G. (1990). *The fitness leader's hand book*. Kenthurst: Kangaroo press.
- Febiger, L. (1991*). Guidelines for exercise testing and prescription.* Philadelphia: American College of Sports Medicine.
- McClaren, G., & Powers, M. (1990). *The fitness training manual.* Harmondsworth: Penguin Books Australia Ltd.
- Sharkey, J.B. (1991). *New dimensions in aerobic fitness.* Champaign: Human Kinetics Books.
- Wilmoth, K.S. (1986). *Leading aerobic dance - exercise.* Champaign: Human Kinetics Publishe

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
• usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje, organiziranje, vodenje in spremljanje procesa vadbe v aerobiki, • naučiti kandidate pravilnih metodičnih postopkov poučevanja aerobike, • naučiti samostojno organizirati dogodke na področju aerobike	• To train candidates for the independent planning, organizing, managing and monitoring the process of workouts in aerobics, • Teach candidates the correct procedures regarding methods of teaching aerobics • teach how to organize different events in aerobic

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
• Študenti osvojijo praktična in teoretična znanja potrebna za uspešno vodenje programa aerobike in skupinskih vadb. • Študenti poznajo osnovne tehnike izvajanja gibalnih struktur brez in z rekviziti. • Znajo samostojno sestavljati koreografije in voditi proces vadbe.	• Students gain practical and theoretical knowledge needed to successfully manage a program of aerobics and group exercise • The students are familiar with basic techniques for implementing motor structures with and without accessories • Are capable of self-composed choreography and manage the training process

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Teoretična predavanja Eksperimentalna predavanja v majhnih skupinah Vaje, seminarji	Theoretical lectures Experimental lectures in small groups Tutorial, seminars

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
delovni zvezek in aktivno sodelovanje	10,00 %	Project - Workbook and active participation
pisni izpit in ustno izpraševanje	40,00 %	Theoretical examination
Seminar in praktični izpit	50,00 %	Seminar and practical exam
prisotnost in sodelovanje	10,00 %	The presence and participation

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2024). Video učni pripomoček za aerobiko. E-učenje aerobike, Ljubljana, Fakulteta za šport. Dostopno na: Aerobika (fakultetazasport.si)
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika : skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27-2. [COBISS.SI-ID 186103811]
- BAŠČEVAN, Saša, GILIĆ, Barbara, SUNDA, Mirela, GEETS KESIC, Marijana, ZALETEL, Petra. Isokinetic knee muscle strength parameters and anthropometric indices in athletes with and without hyperextended knees. Medicina. 2024, vol. 60, no. 3, art. 367, str. 1-11, ilustr. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/60/3/367, DOI: 10.3390/medicina60030367. [COBISS.SI-ID 186499331]
- PRUŠ, Daša, ZALETEL, Petra. Body asymmetries in dancers of different dance disciplines = Asimetrías corporales en bailarines de diferentes disciplinas de baile. International journal of morphology. 2022, vol. 40, no. 1, str. 270-276, tabele. ISSN 0717-9502. https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v39n4/0717-9502-ijmorphol-39-04-977.pdf, http://www.intjmorphol.com/abstract/?art_id=8551. [COBISS.SI-ID 99116291]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853,

https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]

- ZALETEL, Petra, PRUŠ, Daša. Poškodbe v slovenskem plesu - analiza in primerjava različnih plesnih zvrsti. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 69-75, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67427331]
- ZALETEL, Petra, DROLE, Kristina, KUKOVICA, Karla Marija, ORTIZ, Lucija, PRUŠ, Daša, TUŠAK, Matej. Vpliv programa vadbe po metodi "Feldenkrais for Business" na psihično stanje zaposlenih v delovni organizaciji. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 187-192, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67593987]
- ZALETEL, Petra. Body composition, heart rate frequency and caloric expenditure in women, engaging different types of aerobics. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*. 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2017. Str. 60-75, tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6733-14-4. http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178033]
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. http://hrcak.srce.hr/file/150879.
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. 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, 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.
- Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2000). Step in slide aerobika. 1. natis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- 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.
- 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. [COBISS.SI-ID 4854961]

AEROBIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Petra Zaletel
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
• poznavanje različnih zvrsti aerobike in osnovne terminologije • osnovna koordinacija v ritmu • zmožnost sledenja inštruktorju ter pomnjenja koreografije • priporočamo predhodne obiske vadbe različnih zvrsti aerobike in fitnesa	- Knowledge of the different types of aerobics and basic terminology - Basic co-ordination in the rhythm - The ability to track instructor and memorizing choreography - Recommend preliminary visits to various types of aerobics and fitness exercise

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• Opredelitev pojma aerobika (AE), njene pojavne oblike in razvoj AE v svetu in pri nas • učinki AE na srčno-žilni sistem, živčno-mišični in energijski sistem, na telesno maso, • vpliv AE na razvoj motoričnih sposobnosti • uporaba različnih gibalnih struktur in rekvizitov v AE za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti (ob glasbeni spremljavi) • struktura in zakonitosti glasbe in ritma	• Definition of aerobic (AE), its manifestations and the development of AE in the world and in our country • AE effects on the cardiovascular system, neuromuscular and energy system, body weight, • The impact of AE on the development of different motor skills • The use of different movement structures and equipment in AE for the development of individual motor skills (with musical accompaniment)

• načrtovanje vadbe v aerobiki (tip, intenzivnost, trajanje, pogostost vadbe) • tehnika gibalnih struktur v AE in njihovo povezovanje v koreografijo • različne metode poučevanja v AE • lik športnega pegagoga –trenerja AE oz. inštruktorja AE • stretching in druge metode raztezanja	• Structure and characteristics of music and rhythm • Planning aerobics exercise (type, intensity, duration, frequency of exercise) • The technique of movement structures in AE and their integration in the choreography • Different teaching methods in AE • Character sport teacher – trainer of AE - instructor of AE • Stretching

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. ZALETEL, Petra (2024). Video učni pripomoček za aerobiko. E-učenje aerobike, Ljubljana, Fakulteta za šport. Dostopno na: Aerobika (fakultetazasport.si)
2. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika : skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27- [COBISS.SI-ID 186103811]
3. ZALETEL, Petra. Body composition, heart rate frequency and caloric expenditure in women, engaging different types of aerobics. V: SAMARDŽIJA PAVLETIĆ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*. 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2017. Str. 60-75, tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6733-14-4. http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178033]
4. ZALETEL, Petra, KONDRIČ, Miran, SATTLER, Tine, ŠAJBER, Dorica. Body composition of women participating in aerobics. V: *World anthropologies and privatization of knowledge : engaging anthropology in public : abstract book*. IUAES Inter Congress, 4-9 May 2016, Hotel Dubrovnik Palace, Dubrovnik, Croatia. [S. l.: s. n., 2016]. Str. 351. [COBISS.SI-ID 4874929]
5. 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.
6. 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 : međunarodni znanstveni časopis iz područja kineziologije, 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.
7. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikaz

Neobvezna:

1. JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, DOLENC, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr.Champion, N., & Egger, G. (1990). *The fitness leader's hand book*. Kenthurst: Kangaroo press.
2. Febiger, L. (1991*). Guidelines for exercise testing and prescription.* Philadelphia: American College of Sports Medicine.
3. McClaren, G., & Powers, M. (1990). *The fitness training manual.* Harmondsworth: Penguin Books Australia Ltd.
4. Sharkey, J.B. (1991). *New dimensions in aerobic fitness.* Champaign: Human Kinetics Books.
5. Wilmoth, K.S. (1986). *Leading aerobic dance - exercise.* Champaign: Human Kinetics Publishe

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje, organiziranje, vodenje in spremljanje procesa vadbe v aerobiki, • Naučiti kandidate pravilnih metodičnih postopkov poučevanja aerobike	• To train candidates for the independent planning, organizing, managing and monitoring the process of workouts in aerobics, • Teach candidates the correct procedures regarding methods of teaching aerobics

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Študenti osvojijo praktična in teoretična znanja potrebna za uspešno vodenje programa aerobike in skupinskih vadb • Študenti poznajo osnovne tehnike izvajanja gibalnih struktur brez in z rekviziti • znajo samostojno sestavljati koreografije in voditi proces vadbe	Knowledge and understanding: • Students gain practical and theoretical knowledge needed to successfully manage a program of aerobics and group exercise • The students are familiar with basic techniques for implementing motor structures with and without accesories • Are capable of self-composed choreography and manage the training process

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Teoretična predavanja Eksperimentalna predavanja v majhnih skupinah Vaje, seminarji	Theoretical lectures Experimental lectures in small groups Tutorial, seminars

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
delovni zvezek in aktivno sodelovanje	20,00 %	Project - Workbook and active participation
pisni izpit in ustno izpraševanje	40,00 %	Theoretical exam
praktični izpit	40,00 %	Practical exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2024). Video učni pripomoček za aerobiko. E-učenje aerobike, Ljubljana, Fakulteta za šport. Dostopno na: Aerobika (fakultetazasport.si)
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika : skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27-2. [COBISS.SI-ID 186103811]
- BAŠČEVAN, Saša, GILIĆ, Barbara, SUNDA, Mirela, GEETS KESIC, Marijana, ZALETEL, Petra. Isokinetic knee muscle strength parameters and anthropometric indices in athletes with and without hyperextended knees. Medicina. 2024, vol. 60, no. 3, art. 367, str. 1-11, ilustr. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/60/3/367, DOI: 10.3390/medicina60030367. [COBISS.SI-ID 186499331]
- PRUŠ, Daša, ZALETEL, Petra. Body asymmetries in dancers of different dance disciplines = Asimetrías corporales en bailarines de diferentes disciplinas de baile. International journal of morphology. 2022, vol. 40, no. 1, str. 270-276, tabele. ISSN 0717-9502. https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v39n4/0717-9502-ijmorphol-39-04-977.pdf, http://www.intjmorphol.com/abstract/?art_id=8551. [COBISS.SI-ID 99116291]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- ZALETEL, Petra, PRUŠ, Daša. Poškodbe v slovenskem plesu - analiza in primerjava različnih plesnih zvrsti. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 69-75, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67427331]
- ZALETEL, Petra, DROLE, Kristina, KUKOVICA, Karla Marija, ORTIZ, Lucija, PRUŠ, Daša, TUŠAK, Matej. Vpliv programa vadbe po metodi "Feldenkrais for Business" na psihično stanje zaposlenih v delovni organizaciji. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 187-192, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67593987]
- ZALETEL, Petra. Body composition, heart rate frequency and caloric expenditure in women, engaging different types of aerobics. V: SAMARDŽIJA PAVLETIĆ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*. 4th International Scientific Congress, Slovenian

Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2017. Str. 60-75, tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6733-14-4. http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178033]

- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. http://hrcak.srce.hr/file/150879.
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. 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, 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.
- Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2000). Step in slide aerobika. 1. natis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- 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.
- 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. [COBISS.SI-ID 4854961]

AEROBIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Petra Zaletel
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
• poznavanje različnih zvrsti aerobike in osnovne terminologije • osnovna koordinacija v ritmu • zmožnost sledenja inštruktorju ter pomnjenja koreografije • priporočamo predhodne obiske vadbe različnih zvrsti aerobike in fitnesa	- Knowledge of the different types of aerobics and basic terminology - Basic co-ordination in the rhythm - The ability to track instructor and memorizing choreography - Recommend preliminary visits to various types of aerobics and fitness exercise

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• Opredelitev pojma aerobika (AE), njene pojavne oblike in razvoj AE v svetu in pri nas; • učinki AE na srčnožilni sistem, živčno-mišični in energijski sistem, na telesno maso; • vpliv AE na razvoj gibalnih sposobnosti; • uporaba različnih gibalnih struktur in rekvizitov v AE za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti (ob glasbeni spremljavi); • struktura in zakonitosti glasbe in ritma; • načrtovanje vadbe v aerobiki (tip, intenzivnost, trajanje, pogostost vadbe);	• Definition of aerobic (AE), its manifestations and the development of AE in the world and in our country • AE effects on the cardiovascular system, neuromuscular and energy system, body weight, • The impact of AE on the development of different motor skills • The use of different movement structures and equipment in AE for the development of individual motor skills (with musical accompaniment)

• tehnika gibalnih struktur v AE in njihovo povezovanje v koreografijo; • različne metode poučevanja v AE, • lik športnega pegagoga –trenerja AE oz. inštruktorja AE; • organiziranje, načrtovanje in izvedba različnih zvrsti vadbe v AE; • organiziranost športne panoge pri nas, njeni programi in licence; • pomen in različne oblike sproščanja in sprostitve; • stretching in druge metode raztezanja.	• Structure and characteristics of music and rhythm • Planning aerobics exercise (type, intensity, duration, frequency of exercise) • The technique of movement structures in AE and their integration in the choreography • Different teaching methods in AE • Character sport teacher – trainer of AE - instructor of AE • Organizing, planning and execution of different types of training in AE • The organization of sport in our country, its programs and licenses • The importance and the various forms of relaxation • Stretching

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. ZALETEL, Petra (2024). Video učni pripomoček za aerobiko. E-učenje aerobike, Ljubljana, Fakulteta za šport. Dostopno na: Aerobika (fakultetazasport.si)
2. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika : skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27- [COBISS.SI-ID 186103811]
3. ZALETEL, Petra. Body composition, heart rate frequency and caloric expenditure in women, engaging different types of aerobics. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*. 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2017. Str. 60-75, tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6733-14-4. http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178033]
4. ZALETEL, Petra, KONDRIČ, Miran, SATTLER, Tine, ŠAJBER, Dorica. Body composition of women participating in aerobics. V: *World anthropologies and privatization of knowledge : engaging anthropology in public : abstract book*. IUAES Inter Congress, 4-9 May 2016, Hotel Dubrovnik Palace, Dubrovnik, Croatia. [S. l.: s. n., 2016]. Str. 351. [COBISS.SI-ID 4874929]
5. 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.
6. 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 : međunarodni znanstveni časopis iz područja kineziologije, 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.
7. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.

Neobvezna:

- JURGELE, Anže, PORI, Primož, ZALETEL, Petra, DOLENC, Maja. Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 87-91, ilustr.Champion, N., & Egger, G. (1990). *The fitness leader's hand book*. Kenthurst: Kangaroo press.
- Febiger, L. (1991*). Guidelines for exercise testing and prescription.* Philadelphia: American College of Sports Medicine.
- McClaren, G., & Powers, M. (1990). *The fitness training manual.* Harmondsworth: Penguin Books Australia Ltd.
- Sharkey, J.B. (1991). *New dimensions in aerobic fitness.* Champaign: Human Kinetics Books.
- Wilmoth, K.S. (1986). *Leading aerobic dance - exercise.* Champaign: Human Kinetics Publishe

Cilji in kompetence: **Objectives and competences:**

• Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje, organiziranje, vodenje in spremljanje procesa vadbe v aerobiki, • Naučiti kandidate pravilnih metodičnih postopkov poučevanja aerobike	• To train candidates for the independent planning, organizing, managing and monitoring the process of workouts in aerobics, • Teach candidates the correct procedures regarding methods of teaching aerobics

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: - Študenti osvojijo praktična in teoretična znanja potrebna za uspešno vodenje programa aerobike in skupinskih vadb -Študenti poznajo osnovne tehnike izvajanja gibalnih struktur brez in z rekviziti - znajo samostojno sestavljati koreografije in voditi proces vadbe	Knowledge and understanding: • Students gain practical and theoretical knowledge needed to successfully manage a program of aerobics and group exercise • The students are familiar with basic techniques for implementing motor structures with and without accesories • Are capable of self-composed choreography and manage the training process

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Teoretična predavanja Eksperimentalna predavanja v majhnih skupinah Vaje, seminarji	• Theoretical lectures • Experimental lectures in small groups • Tutorial, seminars

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Delovni zvezek in aktivno sodelovanje	20,00 %	Project - Workbook and activ participation
Pisni izpit, ustno izpraševanje,	30,00 %	Theoretical examination
Praktični izpit	40,00 %	Practical exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2024). Video učni pripomoček za aerobiko. E-učenje aerobike, Ljubljana, Fakulteta za šport. Dostopno na: Aerobika (fakultetazasport.si)
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika : skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27-2. [COBISS.SI-ID 186103811]
- BAŠČEVAN, Saša, GILIĆ, Barbara, SUNDA, Mirela, GEETS KESIC, Marijana, ZALETEL, Petra. Isokinetic knee muscle strength parameters and anthropometric indices in athletes with and without hyperextended knees. Medicina. 2024, vol. 60, no. 3, art. 367, str. 1-11, ilustr. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/60/3/367, DOI: 10.3390/medicina60030367. [COBISS.SI-ID 186499331]
- PRUŠ, Daša, ZALETEL, Petra. Body asymmetries in dancers of different dance disciplines = Asimetrías corporales en bailarines de diferentes disciplinas de baile. International journal of morphology. 2022, vol. 40, no. 1, str. 270-276, tabele. ISSN 0717-9502. https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v39n4/0717-9502-ijmorphol-39-04-977.pdf, http://www.intjmorphol.com/abstract/?art_id=8551. [COBISS.SI-ID 99116291]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]

- ZALETEL, Petra, PRUŠ, Daša. Poškodbe v slovenskem plesu - analiza in primerjava različnih plesnih zvrsti. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 69-75, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67427331]
- ZALETEL, Petra, DROLE, Kristina, KUKOVICA, Karla Marija, ORTIZ, Lucija, PRUŠ, Daša, TUŠAK, Matej. Vpliv programa vadbe po metodi "Feldenkrais for Business" na psihično stanje zaposlenih v delovni organizaciji. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 187-192, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67593987]
- ZALETEL, Petra. Body composition, heart rate frequency and caloric expenditure in women, engaging different types of aerobics. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*. 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2017. Str. 60-75, tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6733-14-4. http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178033]
- ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ZAGORC, Meta. Differences in heart rate and lactate levels at three different workloads in step aerobics. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 97-104, tabele, graf. prikazi.
- ZALETEL, Petra, GABRILO, Goran, PERIĆ, Mia. The training effects of dance aerobics : a review with an emphasis on the perspectives of investigations. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2013, vol. 37, suppl. 2, str. 125-130, preglednica. http://hrcak.srce.hr/file/150879.
- ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. 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, 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.
- Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2000). Step in slide aerobika. 1. natis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- 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.
- 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. [COBISS.SI-ID 4854961]

ALPSKO SMUČANJE - SMUČANJE JE IGRA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
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…).	At **undergraduate study program** the subject is carried out in January or Fabruray 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:	**Content (Syllabus outline):**
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,	**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,

- razvoj in nadgradnja naravnih oblik gibanja skozi igre na snegu,
- pomen didaktično gibalne igre pri učenju alpskega smučanja,
- prenos gibalnih znanj pri učenju smučanja,
- prvi koraki na snegu in zagotavljanje najboljših pogojev za učenje osnov alpskega smučanja,
- igre na snegu kot temeljno sredstvo za lažji in kvalitetnejši napredek učencev,
- interakcija učenec-učitelj-starši,
- shema storitev Slovenske šole alpskega smučanja,
- definicija smučarskega zavoja in poznavanje s tem povezanih pojmov,
- pet značilnosti sodobnega alpskega smučanja,
- metodika učenja in značilnosti tehnike izvajanja elementov šole smučanja - poudarek na začetnih oblikah smučanja skozi igro,
- pedagoško didaktična načela učenja smučanja,
- 10 mednarodnih FIS pravil varnega smučanja,
- naloge in pooblastila nadzornikov na smučiščih,
- ravnanje v primeru nesreče na smučišču,
- shema odprte piramide in izbira vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja,
- organizacija vadbe na smučišču,
- vrste in učinkovita uporaba sodobnih didaktičnih pripomočkov v praksi (pravilna izbira in uporaba, postavitev…),
- smučarski poligoni za otroke glede na vsebine in cilje vadbe,
- organizacija tekmovanja skozi poligon za otroke.

Praktični del:

- organizacijski vidiki priprave na smučanje (prihod na smučišče),
- pregled smučarske opreme (smuči, nastavitev 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; primeri vadbe skozi igro glede na cilje vadbe:

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

Srednja naklonina; primeri vadbe skozi igro glede na cilje vadbe:

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

- development and upgrade of basic movements through games on the snow,
- importance of a didactic game for learning of alpine skiing,
- motor learning transfer in alpine skiing,
- first steps on the snow and providing the best conditions for learning the basics of alpine skiing,
- the game as a basic method for easier and better progress in alpine skiing,
- interaction between student-teacher-parents,
- the schema of Slovenian Alpine Ski School elements,
- definition of a ski turn and knowledge of related contents,
- five characteristics of modern alpine skiing,
- the teaching methods and technical characteristics of performing the elements of the alpine ski school - focus on basic forms of skiing through the game,
- pedagogical and didactic principles of learning to ski,
- 10 international FIS rules for safe skiing,
- tasks and duties of ski patrols at ski slopes,
- what to do in the case of accident on the ski slope,
- open pyramid system and choice of exercises according to the individual performance,
- organization of learning process on the ski slope,
- types and effective use of modern didactic accessories in process of learning (proper choose and use, setting…),
- ski polygons for kids according to goals and content of learning process,
- organization of competition in ski-polygon for kids.

Practical part:

- important aspects of preparation for skiing (arrival at the ski resort),
- 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; examples of games according to the goals:

- the options how to stop,
- turns fan (snowplow/wedge ski position),
- turns fan (parallel ski position),
- simple ski turns form glide direction (snowplow/wedge/parallel ski position),

Večja naklonina; primeri vadbe skozi igro glede na cilje vadbe: • terensko vijuganje (vijuganje v ožjem/širšem hodniku). Ograjen prostor za otroke: • organizacija tekmovanj s smučarskim poligonom za otroke. Vsak dan del vadbe namenjen individualnemu snemanju in video analizam lastnega napredka.	• snowplow/wedge turns with crossing the slope with the carving technique, Medium inclination; examples of games according to the goals: • elemental turn (with using the ski pole), • basic turns, Higher inclination; examples of games according to the goals: • Cross terrain skiing forms in narrower/wider corridor. Marked ski slope for kids: • organization of competition with kids ski polygon. Each day a part of the training will be intend for individual recording and video analysis of own progress.

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:	**Objectives and competences:**
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.	**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.
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,	**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,

• študenti bodo znali svetovati pri izbiri smučarske opreme za otroke in začetnike, • študenti bodo poznali in razumeli hierarhijo storitev Slovenske šole alpskega smučanja, • študenti bodo poznali in razumeli osnove metodike in tehnike alpskega smučanja, • študenti bodo znali smiselno upoštevati pedagoško didaktična načela pri učenju smučanja, • študenti bodo seznanjeni z odgovornostjo pri vodenju šolskih skupin na smučiščih, • študenti bodo seznanjeni z različnimi pristopi k učenju ter z izbiro vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja, • študenti bodo razumeli pomen didaktičnih pripomočkov in učinkovite uporabe le-teh v praksi.	• students will know how to advise at choosing the properly ski equipment for kids and beginners, • students will know and understand the hierarchy of elements of the Slovenian Alpine Ski School, • students will know the basics of the methods and techniques of alpine skiing, • students will be able to follow pedagogically and didactic principles by learning to ski, • students will be informed with responsibility by leading the groups of groups on the ski slopes, • students will be able to use the different approaches of learning process according to individual performances of the elements of skiing, • students will understand the effects of using the modern didactic accessories in practice.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • poznajo standarde znanj začetnih (in nadaljevalnih) oblik alpskega smučanja, • znajo uspešno načrtovati, organizirati in izvajati pedagoški proces na področju alpskega smučanja, • znajo in razumejo metodično didaktične postopke učenja osnovnih in zahtevnejših elementov alpskega smučanja za potrebe mlajših otrok in začetnikov, • znajo analizirati in vrednotiti pravilno tehniko izvedb začetnih (in nadaljevalnih) oblik smučanja, • znajo in so sposobni iskanja virov za pomoč pri izdelavi priprave na učenje alpskega smučanja.	**Knowledge and Understanding:** • students know the standards of basic (and advanced) Alpine ski elements, • students know how to plan, organize and realize a teaching process, • they know and understand methodic and didactic process how to teach the basic elements of alpine skiing for kids and beginners, • they know how to analyze and evaluate the quality of technique of basic (and advanced) elements of alpine skiing, • they will be able to find new sources of technical support for teaching the alpine skiing.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Teoretična predavanja bodo delno izvedena pred (december) začetkom praktičnega dela, delno pa med in po (marec, april) izvedbi vaj na snegu, • praktični del: demonstracija z razlago; frontalno-skupinsko in individualno s tematskimi delavnicami, individualno snemanje in analiza lastnega napredka znanja, • praktični del vaj se izvaja v obliki 5-dnevnega tečaja v januarju ali februarju, • preverjanje praktičnega znanja je zadnji dan tečaja, • seminarska naloga v obliki analize lastnega napredka znanja iz realiziranega programa.	• Theoretical lectures will be partially realized before (December), partially during and after practical work on the snow (in March and April), • practical part: demonstrations with explanations; frontal-group option, individual work and workshops, individual video recording and analysis of individual progress of skiing knowledge, • practical part of is organized as 5-day course in January or February, • practical exam is at the end of the course, • seminar work with an analysis of own progress in skiing knowledge from the realized program.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• 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).

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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. Kinanthropologica, ISSN 1212-1428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 75-81.

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

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

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

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

Prof. dr. Blaž Lešnik

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multi-axis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 1303-2968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841-LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2017, vol. 57, str. 7-16.

ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Predmet se izvaja na smeri **Športno treniranje**, skladno z možnostmi pa se lahko predmetu priključujejo tudi študenti smeri **Kineziologije** in **Športne vzgoje** (prilagojen dveletni program Alpsko smučanje in deskanje na snegu-usmerjanje; 12 KT). Izvedba bo potekala po večdnevnih sklopih na smučiščih s primernimi pogoji za delo. Program deskanja na snegu se izvaja v prilagojeni obliki. **Ostali pogoji:** Ustrezna oprema	The course is carried out for students of **Sport training program**. According to possibilities the students of **Kinesiology** and **Physical Education programs** can also join (adapted 2-years study program Alpine Skiing and snowboarding-specialization; 12 ECTS). Realization of programs will take place over several days sets at ski resorts with suitable working conditions. The snowboarding program is carried out in a customized way. **Other prerequisites:** Appropriate equipment

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
2. letnik (8 ECTS): **Teoretični del:** TELESNA PRIPRAVA V ALPSKEM SMUČANJU • načrtovanje, izvedba, nadzor in vrednotenje v procesa treninga, posebnosti v treningu alpskih smučarjev glede na starostno kategorijo in spol. SPECIALNA DIDAKTIKA	**2nd year (8 ECTS):** **Theoretical part:** PHYSICAL PREPARATION IN ALPINE SKIING • planning, organization, control and assessment of training, specifics of training regarding to age group and gender. SPECIAL DIDACTICS

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

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

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

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

SKUPINSKA DINAMIKA IN SOCIALNI ODNOSI V ALPSKEM SMUČANJU
- značilnosti in načini vodenja skupin, vloga posameznika v skupini in vpliv skupine na

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

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

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

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

GROUP DYNAMICS AND SOCIAL RELATIONS IN ALPINE SKIING
- managing the groups, the role of individuals in the group and the influence of group on

posameznika, sociometrija in določanje ključnih članov skupine.

SMUČARSKA OPREMA IN PRIPRAVA SMUČI ZA TEKMOVALCE

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

ODGOVORNOST UČITELJA/TRENERJA

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

TEKMOVALNA PRAVILA ZA RAZLIČNE KATEGORIJE TEKMOVALCEV V ALPSKEM SMUČANJU

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

PSIHOLOŠKI VIDIKI TEKMOVALNEGA ALPSKEGA SMUČANJA

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

Praktični del:

PRIPRAVA SMUČI ZA TEKMOVALCE V ALPSKEM SMUČANJU

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

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

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

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

SKI EQUIPMENT AND PREPARATION OF SKIS FOR COMPETITORS

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

RESPONSIBILITY OF SKI INSTRUCTOR/COACH

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

COMPETITION RULES FOR VARIOUS CATEGORIES OF COMPETITORS IN ALPINE SKIING

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

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMPETITIVE ALPINE SKIING

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

Practical part:

SKI SERVICE FOR COMPETITORS IN ALPINE SKIING

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

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

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

• pravočasnost, natančnost, ritmičnost, hitrost in mehkoba v povezavi z izbiro vaj v poligonu, pravilno vodenje smuči v zavoju, • simulacija VSL treninga za mlajše kategorije, • simulacija SL treninga za mlajše kategorije, • model ogrevanja in ohlajanja, • trajanje treninga tehnike in pomembne prilagoditve vadbe glede na kategorijo tekmovalcev.	• specifics of giant slalom course settings for children, • important elements of ski technique at children (balanced body position, body mass center and lateral movement of competitors lower body), • timing, precision, rhythmic, speed and softness in relation with choosing the exercises in polygons, • simulation of GS training for younger categories, • simulation of SL training for younger categories, • the model of warming up and calming, • duration of training and specifics of training of the category of competitors.

Temeljna literatura in viri/Readings:

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

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta:	**Goals of subject:**
• Osnovni cilj programa je usposobiti študente za strokovno delo na področju vseh ravni, zlasti pa vrhunskega alpskega smučanja, • samostojno načrtovanje, vodenje, organiziranja in vrednotenje procesa vadbe športnikov ali ekip vseh starosti, • znanja za sodelovanje tudi pri iskanju talentov in odgovornosti za učenje, treniranje in vodenje različnih kategorij tekmovalcev na tekmovanjih,	• The main purpose of the program is the competence for professional work with (the top level) athletes in alpine skiing, • Students will be able independently to plan, lead, organize and evaluate the effects of training process of all ages athletes or teams, • students will also be able to participate in searching for talents and will be responsible for

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

Predmetno specifične kompetence predmeta:

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

learning, coaching, and leading of competitors on competitions.

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

The subject specific competences are:

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

• študenti bodo poznali posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.	• students will be informed about specifics by work with handicap people and people with disabilities.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • študenti bodo znali uspešno izvajati, organizirati, načrtovati in vrednotiti procesa vadbe oz. treninga na področju (tekmovalnega) alpskega smučanja, • študenti bodo razumeli in obvladali pojme, zakonitosti in postopke učenja in treniranja različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju.	**Knowledge and understanding:** • students will be able to lead, organize, plan and evaluate training processes in (competitive) alpine skiing, • students will understand and know the concepts, principles and procedures of learning and coaching the different age categories in (competitive) alpine skiing.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Teoretična predavanja in praktično delo na snegu; demonstracija z razlago, frontalno s skupino in individualno ter s tematskimi delavnicami na snegu, video analize lastnega napredka, • Predmet se bo izvajal po večdnevnih vsebinskih sklopih, • seminarska naloga z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.	• Theoretical and practical part; demonstration with explanation; frontal way with a group or individual and workshops on the snow, video analysis of own improvement, • The practical and theoretical part will be organized in several days sets, • seminar work with the contents of competition alpine skiing.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• Ocena praktičnega obvladanja tehnike alpskega smučanja in trenerskih vsebin (ocene 110),	50,00 %	• Assessment of alpine ski technique and practical knowledge of coaching contents (grades 110),
• ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 110),	30,00 %	• oral presentation of theoretical knowledge (grades 110),
• seminarska naloga.	20,00 %	• seminar work.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan

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

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

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211295.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 3744.

DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 13182269.

ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 12121428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 7581.

KONDRIČ, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes` attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 13032968, june 2013, vol. 12, issue 2, str. 290297.
LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.
ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, SEKULIĆ, Damir, CUBELA, Mladen, LEŠNIK, Blaž. Gender and sportspecific associations between religiousness and doping behavior in highlevel team sports. Journal of religion and health, ISSN 15736571. [Online ed.], 2017, vol. 56, issue 4, str. 13481360.
SEKULIĆ, Damir, TAHIRAJ, Enver, ŽVAN, Milan, ZENIĆ, Nataša, ULJEVIĆ, Ognjen, LEŠNIK, Blaž. Doping attitudes and covariates of potential doping behaviour in highlevel teamsport athletes: gender specific analysis. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 13032968, Dec. 2016, vol. 15, iss. 4, str. 606615.

Prof. dr. Blaž Lešnik

LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Assessing the morphologic, motoric and psychologic status of young boys in alpine skiing based on expert modelling. Ocenjevanje morfološkega, motoričnega in psihološkega statusa mlajših dečkov v alpskem smučanju na podlagi ekspertnega modeliranja. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 13182269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 2735.
ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 13311441, 2000, vol. 32, no. 1, str. 4046.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Comparison of centre of mass trajectories in modern giant slalom techniques. Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 13311441, 2003, vol. 35, no. 2, str. 191200.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. The best slalom competitorskinematic analysis of tracks and velocities. Kinesiology, international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 13311441, 2007, vol. 39, no. 1, str. 4048.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]. Ljubljana: SZSZUTS Slovenije, 2007. 184 str., barve fotogr., tabeli. ISBN 9789619105238.
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan. A turn to move on : alpine skiing Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing: a university textbook and official syllabus developed for training courses for levels 1, 2 and 3 ski instructors. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010. 209 str. (Univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo)
LEŠNIK, Blaž, ŽVAN, Milan, LESKOŠEK, Bojan, SUPEJ, Matej. Progressivity of basic elements of the Slovenian national alpine ski school. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 12121428, 2013, vol. 49, no. 1, str. 7793,
ZORKO, Martin, NEMEC, Bojan, BABIČ, Jan, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. The waist width of skis influences the kinematics of the knee joint in alpine skiing. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 3, str. 606619.
LEŠNIK, Blaž, GLINŠEK, Vanja, ŽVAN, Milan. Correlation between gymnastics elements knowledge and performance success in younger categories of alpine skiing. Science of gymnastics journal, ISSN 22322639. 2015, vol. 7, no 2, str. 6779.
DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multiaxis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.

ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Predmet se izvaja na smeri **Športno treniranje**, skladno z možnostmi pa se lahko predmetu priključujejo tudi študenti smeri **Kineziologije** in **Športne vzgoje** (prilagojen dveletni program Alpsko smučanje in deskanje na snegu-usmerjanje; 12 KT). Izvedba bo potekala po večdnevnih sklopih na smučiščih s primernimi pogoji za delo. Program deskanja na snegu se izvaja v prilagojeni obliki. **Ostali pogoji:** Ustrezna oprema	The course is carried out for students of **Sport training program**. According to possibilities the students of **Kinesiology** and **Physical Education programs** can also join (adapted 2-years study program Alpine Skiing and snowboarding-specialization; 12 ECTS). Realization of programs will take place over several days sets at ski resorts with suitable working conditions. The snowboarding program is carried out in a customized way. **Other prerequisites:** Appropriate equipment

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
3. letnik (7 ECTS): **Teoretični del:** SODOBNE TEHNOLOGIJE V PROCESU TRENINGA, TEKMOVANJ IN MERITEV V ALPSKEM SMUČANJU • analiza smučarske tehnike in taktike s pomočjo sodobnih programskih orodij (RTK L1 GNSS in	**3rd year (7 ECTS):** **Theoretical part:** MODERN TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TRAINING, COMPETITIONS AND MEASUREMENTS IN ALPINE SKIING • analysis of skiing techniques and tactics with modern technologies (RTK L1 GNSS and other

drugih sistemov za merjenje dinamičnih in kinematičnih parametrov),
- spremljanje dimenzij psihosomatišnega statusa tekmovalcev (meritve) tekmovalcev različnih starostnih kategorij, vrste meritev glede na želene cilje procesa treninga, meritve motoričnih sposobnosti, meritve telesnih značilnosti, meritve v alpskem smučanju,
- primeri znanstvenih raziskav tekm. alp. smučanja.

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

MANAGEMENT V ŠPORTU S PRIMERI IZ ALPSKEGA SMUČANJA
- vodenje in upravljanje sistemov v športu, organiziranost in delovanje športnih zvez in klubov, trženje v športu, financiranje športa, informatika v športu.

TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TRENINGOV IN TEKMOVANJ V TEHNIČNIH DISCIPLINAH ZA FIS PROGRAM EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL:
- višinske razlike, razdalje med vratci, različne možnosti postavljanja, taktika smučanja, start, prehod skozi cilj, obvezna oprema za potrebe in možnosti organizacije treninga slaloma in veleslaloma, omejitve glede opreme, rezervacija in priprava terena, varnostne zahteve, količine vadbe in vsebine vadbe elementov tehničnih disciplin (slalom, veleslalom), posebnosti vadbe tehničnih disciplin v različnih obdobjih procesa treninga.

TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TRENINGOV IN TEKMOVANJ V HITRIH DISCIPLINAH ZA KATEGORIJE FIS PROGRAM EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL:
- pogoji za organizacijo treningov in tekmovanj v hitrih disciplinah, rezervacija in priprava terena, varnostne zahteve, višinske razlike postavitev prog, razdalje med vratci, različne možnosti postavljanja, taktika, start, prehod skozi cilj, obvezna oprema, omejitve glede opreme, metodika vadbe elementov hitrih disciplin (smuk, superveleslalom), posebnosti vadbe hitrih disciplin.

SPECIALNA DIDAKTIKA (PRIMERI POSTAVLJANJA) ZA KATEGORIJE FIS PROGRAM, EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL
- trening tehnike za različne kategorije in prilagoditev vadbe glede na kategorijo, korekcije pomanjkljivosti tehnike smučanja,
- primeri postavitev, izbira metodičnih nalog v različnih postavitvah, didaktični pripomočki za popravljanje pomanjkljivosti tekmovalne tehnike izkušenejših tekmovalcev,

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

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

MANAGEMENT IN SPORT WITH CASES FROM ALPINE SKIING
- managing of the systems in sports, system of organization of sports associations and ski clubs, marketing in sports, financing in sports, informatics in sports.

COMPETITION RULES AND ORGANISATION OF TRAINING AND COMPETITIONS IN TECHNICAL DISCIPLINES FOR FIS PROGRAM, EUROPA CUP AND WORLD CUP:
- vertical drop difference, distance between the gates, various course settings, tactic of skiing, start, going through the finish line, necessary equipment and conditions for organizing slalom and giant slalom training, limitations of competitors' equipment, reservation and preparation of the slopes, safety regulations, content and quantity of slalom and giant slalom training in different periods of training process.

COMPETITION COMPETITIONS RULES AND ORGANISATION OF TRAINING AND COMPETITIONS IN SPEED DISCIPLINES FOR FIS PROGRAM, EC AND WC:
- conditions for organizing the training and competitions of speed disciplines, reservation and preparation of slopes, safety regulations vertical drop differences, distance between gates, various possibilities of settings, tactic of skiing, start, going through the finish line, necessary equipment, limitations of competitors' equipment, content and quantity of downhill and super G training in different periods of training process.

SPECIAL DIDACTICS (METHODS OF SETTING) FOR FIS PROGRAM, EUROPA CUP AND WORLD CUP
- training techniques for various categories and adjustments of training to the categories,
- examples of course settings, the use of methodical tasks in various course settings, didactic accessories for corrections of competitive technique of experienced competitors,

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

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

POSEBNOSTI DELA Z INVALIDI IN Z LJUDMI S POSEBNIMI POTREBAMI
- možnosti vključevanja invalidov in ljudi s posebnimi potrebami v tekmovalno alpsko smučanje,
- posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.

Praktični del:

VSEBINE SNEŽNIH TRENINGOV TEHNIČNIH DISCIPLIN ZA KATEGORIJE FIS PROGRAM EVROPSKI POAKL IN SVETOVNI POKAL:
- različne možnosti postavljanja glede na cilj in značilnosti terena,
- vadba taktike (linij) smučanja,
- tehnika starta in prehoda skozi ciljno črto,
- zagotovitev varnostnih zahtev,
- posebnosti vadbe tehničnih disciplin v različnih obdobjih procesa treninga.

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

POSEBNOSTI DELA Z INVALIDI IN Z LJUDMI S POSEBNIMI POTREBAMI
- posebnosti pri delu na snegu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.

MERITVE RAZLIČNIH KATEGORIJ TEKMOVALCEV V ALPSKEM SMUČANJU
- sodelovanje na meritvah motoričnih sposobnosti, telesnih značilnosti in drugih dimenzij v alpskem smučanju.

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

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

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

SPECIFICS IN WORKING WITH HANDICAP PEOPLE AND PEOPLE WITH DISABILITIES IN ALPINE SKIING
- possibilities of involving handicap people and people with disabilities in competitive alpine skiing,
- specifics of working with handicap people and people with disabilities.

Practical part:

CONTENT OF SNOW TRAINING OF TECHNICAL DISCIPLINES FOR FIS PROGRAM, EUROPA CUP AND WORLD CUP:
- various course settings according to the goal of training and configuration of the slope
- training of tactic, lines of skiing,
- technique of start and crossing the finish line,
- safety regulations,
- content and quantity of slalom and giant slalom training in different periods of training process.

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

SPECIFICS IN WORKING WITH HANDICAP PEOPLE AND PEOPLE WITH DISABILITIES IN ALPINE SKIING
- specifics of working on the snow with handicap people and people with disabilities.

MEASUREMENTS OF VARIOUS CATEGORIES OF COMPETITORS IN ALPINE SKIING

	• participating at measurements of motor abilities, anthropometry, morphology, and other dimensions in alpine skiing. SEMINAR WORK AND INIVIDUAL PRACTICAL WORK (work in ski clubs and ski national ski teams).

Temeljna literatura in viri/Readings:

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

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta: • Osnovni cilj programa je usposobiti študente za strokovno delo na področju vseh ravni, zlasti pa vrhunskega alpskega smučanja, • samostojno načrtovanje, vodenje, organiziranja in vrednotenje procesa vadbe športnikov ali ekip vseh starosti, • znanja za sodelovanje tudi pri iskanju talentov in odgovornosti za učenje, treniranje in vodenje različnih kategorij tekmovalcev na tekmovanjih, • pridobitev znanj o razvojnih značilnostih tekmovalcev in tekmovalk v alpskem smučanju, • poznavanje posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami. **Predmetno specifične kompetence predmeta:** • po uspešno zaključenem programu (glede na ocene individualnega znanja) bodo študenti	**Goals of subject:** • The main purpose of the program is the competence for professional work with (the top level) athletes in alpine skiing, • Students will be able independently to plan, lead, organize and evaluate the effects of training process of all ages athletes or teams, • students will also be able to participate in searching for talents and will be responsible for learning, coaching, and leading of competitors on competitions. • acquiring the knowledge about development characteristics of male and female alpine skiers, • to get the knowledge for work with handicap people and people with disabilities. **The subject specific competences are:**

izpolnjevali vse pogoje za pridobitev strokovnih nazivov Strokovni delavec 1 (Učitelja alpskega smučanja 1) in Trener alpskega smučanja ali Strokovni delavec 2 (Učitelj alpskega smučanja 2) in naziv Trener PRO alpskega smučanja, • študenti bodo znali načrtovati, izvajati, nadzorovati in vrednotiti proces športne vadbe z vsemi posebnostmi alpskega smučanja, • študenti bodo seznanjeni z aktualnimi novostmi na področju vrhunske tehnike tekmovalnega alpskega smučanja, • študenti bodo poznali in razumeli posebnosti učenja in treniranja alpskega smučanja različnih kategorij učencev, • študenti bodo poznali in razumeli celoten koncept treninga z metodami razvoja vseh dimenzij pomembnih za doseganje uspešnosti, • študenti bodo poznali in razumeli pomen odnosov v skupini, • študenti bodo seznanjeni z vsemi potrebnimi preventivnimi postopki glede varnosti v alpskem smučanju, • študenti bodo poznali in razumeli vidike biomehanike tekmovalnega alpskega smučanja, • študenti se bodo zavedali vseh odgovornosti pri delu z različnimi kategorijami učencev in tekmovalcev v alpskem smučanju, • študenti bodo poznali in obvladali vsa pravila in omejitve v tekmovalnem alpskem smučanju, • študenti bodo znali sami pripraviti drsno ploskev smuči glede na tekmovalne ali vadbene pogoje, • študenti bodo obvladali demonstracijo tekmovalnih elementov tekmovalne šole alpskega smučanja, • študenti bodo obvladali periodizacijo in celoten koncept treninga mlajših in tudi starejših kategorij tekmovalcev v alpskem smučanju, • študenti bodo znali postaviti ustrezne postavitve glede na vsebine in cilje procesa treninga, • študenti bodo poznali in razumeli uporabo sodobnih tehnologij v procesu vadbe alpskega smučanja, • študenti bodo usposobljeni za spremljanje in razvoj stanja psihosomatičnega statusa različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju, • študenti bodo poznali in razumeli pomen pravilne prehrane v vadbenem procesu, • študenti bodo strokovno usposobljeni za delo v smučarskih šolah, klubih in drugih tekmovalnih selekcijah v alpskem smučanju, • študenti bodo poznali posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.	• after successfully completing the program, candidates will be (according to their knowledge) able to achieve the professional title of Ski instructor 1 and Alpine Skiing Coach or Ski instructor 2 and Alpine skiing Coach PRO, • students will be able to plan, realize, supervise and evaluate the process of sports training with all the specifics of alpine skiing, • students will be informed about the latest news in the field of competition alpine skiing technique, • students will know and understand the specifics of learning and coaching different categories of learners and competitors, • students will know and understand the whole concept of training with methods of training the dimensions, relevant for success, • students will know and understand the importance of group dynamics, • students will be informed with all the necessary preventive procedures for alpine skiing safety, • students will know and understand the aspects of biomechanics in alpine skiing, • students will be informed about all the responsibilities by working with different categories of groups and alpine skiing competitors, • students will know all the rules and restrictions in alpine skiing, • students will be able to prepare the skis according to competitive or training conditions, • students will be able the demonstrate the competition elements of the alpine skiing school, • students will know and understand the periodization of training process and the whole concept of training of junior and top categories of alpine skiing competitors, • students will be able to make appropriate course settings based on the content and goals of the training process • students will know and understand the use of modern technologies in the process of alpine skiing training, • students will be able to manage the development of psychosomatic status of different age categories in competitive alpine skiing, • students will know and understand the importance of proper nutrition in the process of training, • students will be qualified for working in ski schools, ski clubs and other alpine ski racing teams, • students will be informed about specifics by work with handicap people and people with disabilities.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • študenti bodo znali uspešno izvajati, organizirati, načrtovati in vrednotiti procesa vadbe oz.	**Knowledge and understanding:**

treninga na področju (tekmovalnega) alpskega smučanja, • študenti bodo razumeli in obvladali pojme, zakonitosti in postopke učenja in treniranja različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju.	• students will be able to lead, organize, plan and evaluate training processes in (competitive) alpine skiing, • students will understand and know the concepts, principles and procedures of learning and coaching the different age categories in (competitive) alpine skiing.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Teoretična predavanja in praktično delo na snegu; demonstracija z razlago, frontalno s skupino in individualno ter s tematskimi delavnicami na snegu, video analize lastnega napredka, • Predmet se bo izvajal po večdnevnih vsebinskih sklopih, • seminarska naloga z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.	• Theoretical and practical part; demonstration with explanation; frontal way with a group or individual and workshops on the snow, video analysis of own improvement, • The practical and theoretical part will be organized in several days sets, • seminar work with the contents of competition alpine skiing.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• Ocena praktičnega obvladanja tehnike alpskega smučanja in trenerskih vsebin (ocene 110),	50,00 %	• Assessment of alpine ski technique and practical knowledge of coaching contents (grades 110),
• ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 110),	30,00 %	• oral presentation of theoretical knowledge (grades 110),
• seminarska naloga.	20,00 %	• seminar work.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan

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

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

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211295.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 3744.

DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 13182269.

ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 12121428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 7581.

KONDRIČ, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes` attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 13032968, june 2013, vol. 12, issue 2, str. 290297.

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

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

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

Prof. dr. Blaž Lešnik

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multiaxis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.

ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Predmet se izvaja na smeri **Športno treniranje**, skladno z možnostmi pa se lahko predmetu priključujejo tudi študenti smeri **Kineziologije** in **Športne vzgoje** (prilagojen dveletni program Alpsko smučanje in deskanje na snegu-usmerjanje; 12 KT). Izvedba bo potekala po večdnevnih sklopih na smučiščih s primernimi pogoji za delo. Program deskanja na snegu se izvaja v prilagojeni obliki. **Ostali pogoji:** Ustrezna oprema	The course is carried out for students of **Sport training program**. According to possibilities the students of **Kinesiology** and **Physical Education programs** can also join (adapted 2-years study program Alpine Skiing and snowboarding-specialization; 12 ECTS). Realization of programs will take place over several days sets at ski resorts with suitable working conditions. The snowboarding program is carried out in a customized way. **Other prerequisites:** Appropriate equipment

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
1. letnik (4 ECTS): **Teoretična predavanja:** ZGODOVINA SMUČANJA • razvoj tekmovalnega smučanja pri nas in v svetu, zgodovina učenja smučarskih tehnik v svetu in pri nas.	**1st year (4 ECTS):** **Theoretical part:** HISTORY OF SKIING • the development of competitive skiing in Slovenia and abroad, the history of learning skiing techniques in Slovenia and abroad.

SLOVENSKA (TEKMOVALNA) ŠOLA SMUČANJA

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

ŠPORTNO TRENIRANJE V ALPSKEM SMUČANJU

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

MODEL USPEŠNOSTI V ALPSKEM SMUČANJU

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

Praktični del:

VADBA NA SNEGU

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

SLOVENIAN (COMPETITION) ALPINE SKI SCHOOL

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

SPORTS TRAINING IN ALPINE SKIING

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

MODEL OF SUCESSFULNESS IN ALPINE SKIING

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

Practical part:

TRAINING ON THE SNOW

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

SEMINARSKO DELO: Analiza lastnega napredka elementov šole smučanja z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.	• analysis of work on the slope and technique of skiing (with video analysis). SEMINAR WORK: An analysis of own ski school skiing progress with the contents of competition elements of alpine skiing.

Temeljna literatura in viri/Readings:

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

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta: • Osnovni cilj programa je usposobiti študente za strokovno delo na področju vseh ravni, zlasti pa vrhunskega alpskega smučanja, • samostojno načrtovanje, vodenje, organiziranja in vrednotenje procesa vadbe športnikov ali ekip vseh starosti, • znanja za sodelovanje tudi pri iskanju talentov in odgovornosti za učenje, treniranje in vodenje različnih kategorij tekmovalcev na tekmovanjih, • pridobitev znanj o razvojnih značilnostih tekmovalcev in tekmovalk v alpskem smučanju, • poznavanje posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami. **Predmetno specifične kompetence predmeta:** • po uspešno zaključenem programu (glede na ocene individualnega znanja) bodo študenti	**Goals of subject:** • The main purpose of the program is the competence for professional work with (the top level) athletes in alpine skiing, • Students will be able independently to plan, lead, organize and evaluate the effects of training process of all ages athletes or teams, • students will also be able to participate in searching for talents and will be responsible for learning, coaching, and leading of competitors on competitions. • acquiring the knowledge about development characteristics of male and female alpine skiers, • to get the knowledge for work with handicap people and people with disabilities. **The subject specific competences are:**

izpolnjevali vse pogoje za pridobitev strokovnih nazivov Strokovni delavec 1 (Učitelja alpskega smučanja 1) in Trener alpskega smučanja ali Strokovni delavec 2 (Učitelj alpskega smučanja 2) in naziv Trener PRO alpskega smučanja, • študenti bodo znali načrtovati, izvajati, nadzorovati in vrednotiti proces športne vadbe z vsemi posebnostmi alpskega smučanja, • študenti bodo seznanjeni z aktualnimi novostmi na področju vrhunske tehnike tekmovalnega alpskega smučanja, • študenti bodo poznali in razumeli posebnosti učenja in treniranja alpskega smučanja različnih kategorij učencev, • študenti bodo poznali in razumeli celoten koncept treninga z metodami razvoja vseh dimenzij pomembnih za doseganje uspešnosti, • študenti bodo poznali in razumeli pomen odnosov v skupini, • študenti bodo seznanjeni z vsemi potrebnimi preventivnimi postopki glede varnosti v alpskem smučanju, • študenti bodo poznali in razumeli vidike biomehanike tekmovalnega alpskega smučanja, • študenti se bodo zavedali vseh odgovornosti pri delu z različnimi kategorijami učencev in tekmovalcev v alpskem smučanju, • študenti bodo poznali in obvladali vsa pravila in omejitve v tekmovalnem alpskem smučanju, • študenti bodo znali sami pripraviti drsno ploskev smuči glede na tekmovalne ali vadbene pogoje, • študenti bodo obvladali demonstracijo tekmovalnih elementov tekmovalne šole alpskega smučanja, • študenti bodo obvladali periodizacijo in celoten koncept treninga mlajših in tudi starejših kategorij tekmovalcev v alpskem smučanju, • študenti bodo znali postaviti ustrezne postavitve glede na vsebine in cilje procesa treninga, • študenti bodo poznali in razumeli uporabo sodobnih tehnologij v procesu vadbe alpskega smučanja, • študenti bodo usposobljeni za spremljanje in razvoj stanja psihosomatičnega statusa različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju, • študenti bodo poznali in razumeli pomen pravilne prehrane v vadbenem procesu, • študenti bodo strokovno usposobljeni za delo v smučarskih šolah, klubih in drugih tekmovalnih selekcijah v alpskem smučanju, • študenti bodo poznali posebnosti pri delu z invalidi in ljudmi s posebnimi potrebami.	• after successfully completing the program, candidates will be (according to their knowledge) able to achieve the professional title of Ski instructor 1 and Alpine Skiing Coach or Ski instructor 2 and Alpine skiing Coach PRO, • students will be able to plan, realize, supervise and evaluate the process of sports training with all the specifics of alpine skiing, • students will be informed about the latest news in the field of competition alpine skiing technique, • students will know and understand the specifics of learning and coaching different categories of learners and competitors, • students will know and understand the whole concept of training with methods of training the dimensions, relevant for success, • students will know and understand the importance of group dynamics, • students will be informed with all the necessary preventive procedures for alpine skiing safety, • students will know and understand the aspects of biomechanics in alpine skiing, • students will be informed about all the responsibilities by working with different categories of groups and alpine skiing competitors, • students will know all the rules and restrictions in alpine skiing, • students will be able to prepare the skis according to competitive or training conditions, • students will be able the demonstrate the competition elements of the alpine skiing school, • students will know and understand the periodization of training process and the whole concept of training of junior and top categories of alpine skiing competitors, • students will be able to make appropriate course settings based on the content and goals of the training process • students will know and understand the use of modern technologies in the process of alpine skiing training, • students will be able to manage the development of psychosomatic status of different age categories in competitive alpine skiing, • students will know and understand the importance of proper nutrition in the process of training, • students will be qualified for working in ski schools, ski clubs and other alpine ski racing teams, • students will be informed about specifics by work with handicap people and people with disabilities.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • študenti bodo znali uspešno izvajati, organizirati, načrtovati in vrednotiti procesa vadbe oz.	**Knowledge and understanding:**

treninga na področju (tekmovalnega) alpskega smučanja, • študenti bodo razumeli in obvladali pojme, zakonitosti in postopke učenja in treniranja različnih starostnih kategorij v tekmovalnem alpskem smučanju.	• students will be able to lead, organize, plan and evaluate training processes in (competitive) alpine skiing, • students will understand and know the concepts, principles and procedures of learning and coaching the different age categories in (competitive) alpine skiing.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Teoretična predavanja in praktično delo na snegu; demonstracija z razlago, frontalno s skupino in individualno ter s tematskimi delavnicami na snegu, video analize lastnega napredka, • Predmet se bo izvajal po večdnevnih vsebinskih sklopih, • seminarska naloga z vsebinami tekmovalnega alpskega smučanja.	• Theoretical and practical part; demonstration with explanation; frontal way with a group or individual and workshops on the snow, video analysis of own improvement, • The practical and theoretical part will be organized in several days sets, • seminar work with the contents of competition alpine skiing.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• Ocena praktičnega obvladanja tehnike alpskega smučanja in trenerskih vsebin (ocene 110),	50,00 %	• Assessment of alpine ski technique and practical knowledge of coaching contents (grades 110),
• ustni zagovor teoretičnih znanj s predavanj (ocene 110),	30,00 %	• oral presentation of theoretical knowledge (grades 110),
• seminarska naloga.	20,00 %	• seminar work.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan

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

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

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž, DOLENC, Maja. Vrednotenje tekmovalne uspešnosti mlajših dečkov in deklic v alpskem smučanju z metodo stopenjske regresijske analize in ekspertnega modeliranja. V: ŠTURM, Jože, et al. Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport. 1995, str. 211295.

ŽVAN, Milan, LEŠNIK, Blaž. Correlation between the length of the ski track and the velocity of top slalom skiers. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, ISSN 12121185, 2007, vol. 37, no. 1, str. 3744.

DŽELALIJA, Mile, RAUSAVLJEVIĆ, Nikola, ŽVAN, Milan. Influence of body mass on performance in downhill skiing = Vpliv telesne mase smučarja na njegov rezultat pri smuku. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 13182269.

ŽVAN, Milan, DOLENC, Maja. Evaluating the competitive successfulness of female junior alpine skiers. Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica, ISSN 12121428, 2002, vol. 38, št. 1, str. 7581.

KONDRIČ, Miran, SEKULIĆ, Damir, ULJEVIĆ, Ognjen, GABRILO, Goran, ŽVAN, Milan. Sport nutrition and doping in tennis: an analysis of athletes` attitudes and knowledge. Journal of Sports Science and Medicine: ISSN 13032968, june 2013, vol. 12, issue 2, str. 290297.

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

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

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

Prof. dr. Blaž Lešnik

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DEMŠAR, Ivan, DUHOVNIK, Jože, LEŠNIK, Blaž, SUPEJ, Matej. Multiaxis prosthetic knee resembles alpine skiing movements of an intact leg. Journal of Sports Science and Medicine, ISSN 13032968, 2015, vol. 14, iss. 4, str. 841LEŠNIK, Blaž, SEKULIĆ, Damir, SUPEJ, Matej, ESCO, Michael R., ŽVAN, Milan. Balance, basic anthropometrics and performance in young alpine skiers : longitudinal analysis of the associations during two competitive seasons. Journal of Human Kinetics, ISSN 16405544, 2017, vol. 57, str. 716.

ALPSKO SMUČANJE IN DESKANJE NA SNEGU 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Blaž Lešnik, prof. dr. Milan Žvan
Vrsta predmeta/Course type:	strokovni izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teoretični del: **Alpsko smučanje:** • pomen smučarskega športa za narodno identifikacijo Slovencev, • prvi dokumentirani viri o zametkih smučanja v svetu, • zgodovinski pregled razvoja alpskih smučarskih tehnik skozi čas, • Slovenci in glavne prelomnice smučanja skozi čas, • smučanje in različice v današnjem času, • značilnosti in izbira opreme za alpsko smučanje, • definicija in pomen šole smučanja za napredek v smučarskem znanju, • prvi koraki na snegu in zagotavljanje najboljših pogojev za učenje osnov alpskega smučanja,	**Theoretical part:** **Alpine skiing:** • the importance of skiing for the Slovenian national identification, • the first documented sources of the skiing in the world, • historical overview of the development of alpine skiing techniques through time, • overview of the main points of skiing in Slovenia, • modern variants of skiing, • characteristics and choosing of equipment, • definition and importance of the ski school for progression in skiing knowledge, • first steps on the snow and providing the best conditions for learning the basics of alpine skiing,

- igre na snegu kot temeljno sredstvo za lažji in kvalitetnejši napredek učencev,
- interakcija učenec-učitelj-starši,
- shema storitev Slovenske šole alpskega smučanja,
- definicija smučarskega zavoja in poznavanje s tem povezanih vsebin,
- pet značilnosti sodobnega alpskega smučanja,
- postopno dvigovanje hitrostne bariere,
- metodika učenja in značilnosti tehnike izvajanja posameznih elementov šole smučanja,
- pedagoško didaktična načela učenja smučanja,
- 10 mednarodnih FIS pravil varnega smučanja,
- smučarska zakonodaja ter dolžnosti in odgovornosti pri vodenju skupin doma in v tujini,
- kodeks etike učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije,
- naloge in pooblastila nadzornikov na smučiščih,
- ravnanje v primeru nesreče na smučišču,
- najpogostejši vzroki in preprečevanje smučarskih poškodb,
- vplivi smučanja v goratem svetu na telesno počutje (dehidracija, sončarica, snežna slepota…),
- specifike telesne priprave na alpsko smučanje,
- postopek priprave drsne ploskve smuči za alpsko smučanje,
- prednosti in slabosti individualne ter skupinske vadbe glede na stopnjo znanja tečajnikov,
- shema odprte piramide in izbira vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja,
- učinkovitost vadbe; kroženje z individualnimi nalogami,
- učinkovita uporaba sodobnih didaktičnih pripomočkov v praksi (pravilna izbira in uporaba, postavitev…),
- prednosti smučanja v parih, trojkah in večjih formacijah.

Deskanje na snegu:
- opis značilnosti in izbira opreme za deskanje na snegu,
- shema storitev Slovenske šole deskanja na snegu,
- teoretična predstavitev deskanja na snegu in pomembni vidiki metodike učenja drsenja in prvih zavojev na snežni deski,
- razlike med alpsko tehniko deskanja na snegu in tehniko prostega sloga deskanja na snegu,
- teoretična predstavitev nadaljevalnih storitev Slovenske šole deskanja na snegu,
- specifike opreme za deskanje na snegu glede na njeno namembnost,
- deskanje kot smučarska subkultura.

Praktični del:

Alpsko smučanje:
- pregled smučarske opreme (smuči, nastavitev vezi, smučarskih čevljev, dolžina palic, idr.),
- prilagajanje na opremo: prvi koraki na snegu brez in s smučmi s pomočjo različnih iger na snegu (drsenja…),

- the game as a basic method for easier and better progress in alpine skiing,
- interaction between student-teacher-parents,
- the schema of Slovenian Alpine Ski School elements,
- definition of a ski turn and knowledge of related contents,
- five characteristics of modern alpine skiing,
- the push up of the speed barrier,
- the teaching methods and technical characteristics of performing the ski school elements,
- pedagogical and didactic principles of learning to ski,
- 10 international FIS rules for safe skiing,
- law in skiing and the duties and responsibilities of ski instructors at ski resorts in Slovenia and abroad,
- Ethical codex of ski instructors and trainers in Slovenia,
- tasks and duties of ski patrols at ski slopes,
- what to do in the case of accident on the ski slope,
- the most common reasons of ski injuries and prevention,
- possible effects by skiing in the high mountains (dehydration, sunburn, snow blindness…),
- specifics of physical preparation for alpine skiing,
- the process of preparing the sliding surface of the skis for alpine skiing,
- advantages and disadvantages of individual or group training according to the level of skiing knowledge,
- open pyramid system and choice of exercises according to the individual performance,
- efficiency of learning process; circulation with individual tasks,
- effective use of modern didactic accessories in process of learning (proper choose and use, setting…),
- advantages of skiing in pairs, triples and larger groups.

Snowboarding:
- description and choosing of snowboard equipment,
- the schema of Slovenian Snowboard School elements,
- 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.

- 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 smuči),
- pahljača zavojev (paralelni položaj smuči),
- preproste spremembe smeri drsenja (plužni/klinasti/paralelni položaj smuči),
- 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 (opcijsko):
Manjša naklonina:
- osnovni položaji na snežni deski,
- bočno poševno drsenje v smeri naprej in nazaj,
- metodika in tehnika izvedbe osnovnih zavojev s snežno desko,

Manjša naklonina:
- navezovanje osnovnih zavojev s postopnim prehodom v vodenje zavojev po robnikih.

Srednja naklonina:
- osnovno vijuganje z nadzorovano hitrostjo in poskus prehoda v vodenje zavojev po robnikih.

Vsak dan del vadbe namenjen individualnemu snemanju in video analizam lastnega napredka

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 form 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,
- exercises for the proper completing phase of the turn (Phase 3) as a starting point for entering in a new turn (Phase 1),
- coordination of ski pole planting at higher speeds,
- the meaning of speed and vertical movement in skiing.

Snowboarding (optional):
Low inclination:
- basic body positions on the snowboard,
- lateral skidding forward and backward,

	• methods and technique of performing the basic snowboard turns, Low inclination: • basic snowboarding turns with a gradual to curving turns. Medium inclination: • speed controlled basic turns with gradual performance of (carving) turns. Each day a part of the training will be intend for individual recording and video analysis of own progress.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Lešnik B. & M. Žvan (2010). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja (dopolnjena izdaja). Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije
2. 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 instructors Association of Slovenia
3. Pišot R. & M. Videmšek (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja
4. Kuzmin A. & S. Jug (2019). https://www.youtube.com/watch?v=N-BzAnCLiLg
5. Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije, DEMO Team Slovenia - Slovenian ski school basic drills and exercises: https://www.youtube.com/watch?v=PmPZYYJqd0A&t=13s
6. Smučarska zveza Slovenije, ZUTS Slovenije (2014). Deskanje na snegu, delovno gradivo za učitelje deskanja na snegu.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Študenti bodo znali prikazati kvalitetno in tehnično pravilno demonstracijo začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja ter opcijsko osnov deskanja na snegu, • študenti bodo poznali metodiko učenja začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja ter opcijsko 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 opcijsko tudi osnov deskanja na snegu v okviru šolskih športnih dni in zimovanj v osnovnih, srednjih šolah in 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 se zavedali nacionalnega pomena smučarskega športa za Slovenijo, • študenti bodo znali izbrati ustrezne pogoje za učenje alpskega smučanja in deskanja na snegu, • študenti bodo sposobni tehnično pravilne demonstracije začetnih in nadaljevalnih oblik smučanja, • študenti bodo po svojih zmožnostih sposobni demonstrirati osnovne elemente šole deskanja,	**Goals of the subject are:** • Students will be able of technically correct demonstration of beginner and advanced forms of skiing and optionaly the basic elements of snowboarding, • students will know the methods or learning the beginner and advanced forms of skiing and optionaly 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 optionaly also the 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, • students will be informed about national importance of skiing in Slovenia, • students will be able to choose the right conditions for learning to alpine skiing and snowboarding, • students will be able of technically properly demonstration of beginner and advanced forms of alpine skiing,

• študenti bodo poznali namembnost opreme za alpsko smučanje in opreme za deskanje na snegu, • študenti bodo poznali in razumeli hierarhijo storitev Slovenske šole alpskega smučanja, • študenti bodo poznali in razumeli hierarhijo storitev Slovenske šole deskanja na snegu, • študenti bodo poznali in razumeli metodiko in tehnike alpskega smučanja in deskanja na snegu, • študenti bodo znali smiselno upoštevati pedagoško didaktična načela pri učenju smučanja in deskanja na snegu, • študenti bodo poznali in razumeli standarde varnega in kvalitetnega smučanja, • študenti bodo glede na individualno raven smučarskega znanja in sposobnosti znali ustrezno demonstrirati tako začetne, kot tudi zahtevnejše elemente Slovenske šole alpskega smučanja, • študenti bodo glede na individualno raven znanja in sposobnosti znali demonstrirati začetne elemente šole deskanja na snegu, • študenti bodo seznanjeni s smučarsko zakonodajo ter odgovornostjo pri vodenju šolskih skupin na smučiščih doma in v tujini, • študenti bodo poznali najpogostejše vzroke in možnosti preprečevanja smučarskih poškodb, • študenti bodo poznali pozitivne in negativne vplive smučanja v goratem svetu na telesno počutje, • študenti bodo poznali posebnosti sistematične telesne priprave na alpsko smučanje, • študenti bodo seznanjeni s servisom smuči, • študenti bodo poznali prednosti in slabosti individualne ter skupinske vadbe glede na stopnjo znanja tečajnikov, • študenti bodo seznanjeni z različnimi pristopi k učenju ter z izbiro vaj glede na individualne izvedbe elementov smučanja, • študenti bodo razumeli pomen in učinkovitost uporabe didaktičnih pripomočkov v praksi, • študenti bodo razumeli prednosti smučanja v parih, trojkah in večjih formacijah	• students will be according to their abilities able to demonstrate the basic elements of a snowboarding, • students will know the purpose and specifics of alpine ski and snowboard equipment, • students will know and understand the hierarchy of Slovenian Alpine Ski School elements, • students will know and understand the hierarchy of elements of Slovenian Snowboarding School, • students will know the learning methods and techniques of alpine skiing and snowboarding, • students will be able to follow pedagogically and didactic principles by learning to ski and snowboarding, • students will know and understand the standards of safe and quality skiing, • 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, • students will be (regarding to individual level of skiing knowledge and skills) able to demonstrate basic elements of the Slovenian Snowboard School, • students will be informed with skiing law and responsibility by leading the groups of groups on the ski slopes in Slovenia and abroad, • students will know the most common reasons for ski injuries and the best prevention, • students will be informed about positive and negative effects of skiing in the high mountains, • students will be informed about systematic physical preparation for alpine skiing, • students will be informed about ski service, • students will know the main points of individual and group training according to the level of students skiing knowledge, • students will be able to use the different approaches of learning process according to individual performances of the elements of skiing, • students will understand the effects of using the modern didactic accessories in practice, • students will understand the advantages of skiing in pairs, triples and larger groups.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje:	**Knowledge and Understanding:**
• študenti poznajo standarde znanj storitev šole alpskega smučanja in deskanja na snegu, • študenti znajo in razumejo metodične postopke učenja osnovnih in zahtevnejših elementov alpskega smučanja in opcijsko deskanja na snegu za potrebe različnih kategorij smučarjev, • študenti znajo načrtovati, organizirati in izvajati pedagoški proces alpskega smučanja in deskanja na snegu (na vseh ravneh športa),	• students know the standards of Alpine ski school elements and snowboarding, • students know and understand the methods how to teach the basic and advanced elements of alpine skiing and optional snowboarding for different categories of skiers, • students are able to plan, organize and realize the learning process in alpine skiing and snowboarding (at all levels of sport),

• študenti znajo analizirati in vrednotiti pravilno tehniko elementov šole alpskega smučanja in deskanja na snegu, • študenti znajo in so sposobni iskanja virov za pomoč pri izdelavi organizacijske, tehnične, vsebinske priprave na učenje alpskega smučanja in deskanja na snegu, • študenti razumejo pomen in uporabo pojmov in zakonitosti, opredeljenih v učnem načrtu.	• they know how to analyze and evaluate the quality of technique of elements of alpine skiing and snowboarding, • they will be able to find new sources of technical support for teaching the alpine skiing and snowboarding, • students understand the meaning and use of the concepts and principles defined in the syllabus

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Teoretična predavanja bodo delno izvedena pred (december) začetkom praktičnega dela, delno pa med in po izvedbi vaj na snegu, • praktični del vaj na snegu: demonstracija z razlago; frontalno-skupinsko in individualno s tematskimi delavnicami, individualno snemanje in analiza lastnega napredka znanja, **Realizacija tečajev (januar in februar):** • 8 dnevni tečaj alpskega smučanja in opcijsko deskanja na snegu in praktični izpit (alpsko smučanje). • Seminarska naloga analize lastnega napredka znanja smučanja iz realiziranega programa 1A+B.	• Theoretical lectures will be partially realized before (December), during and after practical work on the snow, • practical part consists the demonstrations with explanations; frontal-group option and individual work and workshops and individual recording and video analysis of individual progress, **Realization of ski courses (January and February):** • 8-days course of alpine skiing and optional snowboarding and practical exam (alpine skiing). • Seminar work with an analysis of own progress in skiing knowledge from the realized 1A+B program.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ocenjevanje praktičnega obvladanja elementov šole alpskega smučanja	50,00 %	Assessing of performance of the lpine ski school elements
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 •	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 own performances of ski school elements
Pisni izpit z odgovori na teoretična vprašanja	30,00 %	Written exam with answers on theoretical questions

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Milan Žvan

1. Correlation of motor abilities and body characteristics of young male categories with performance in individual disciplines in alpine skiing [Elektronski vir]
Krejač, Klemen ; Lešnik, Blaž ; Žvan, Milan ; Majerič, Matej
Tip dela: 1.12 objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci
Leto: 2022
Vir: SPE Balkan Ski [Elektronski vir] : science, practice & education; 4th scientific conference; [Pamporovo, 13th - 17th March 2022]; the book of abstracts. - Str. 38-39
2. Differences in skeletal muscle contractile properties between speed and technical events in alpine skiing [Elektronski vir]
Šimunič, Boštjan ; Golob, Luka ; Pišot, Rado ; Žvan, Milan
Tip dela: 1.12 objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci
Leto: 2022

Vir: SPE Balkan Ski [Elektronski vir] : science, practice & education; 4th scientific conference; [Pamporovo, 13th - 17th March 2022]; the book of abstracts. - Str. 60-61
3. Correlation of handgrip strenght with vertical and horizontal plyometric jumps = Povezanost moči stiska pesti z vertikalnimi in horizontalnimi pliometričnimi skoki
Krejač, Klemen ; Žvan, Milan ; Peharec, Stanislav ; Čoh, Milan
Tip dela: 1.01 izvirni znanstveni članek
Leto: 2020
Vir: Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. - ISSN 1318-2269. - Vol. 26, no. 3, str. 78-95
4. Evaluation of the pre-planned and non-plan[n]ed agility performance [Elektronski vir] : comparison between individual and team sports
Maćkała, Krzysztof ; Vodičar, Janez ; Žvan, Milan ; Križaj, Jožef ; Stodółka, Jacek ; Rauter, Samo ; Šimenko, Jožef ; Čoh, Milan
Tip dela: 1.01 izvirni znanstveni članek
Leto: 2020
Vir: International journal of environmental research and public health [Elektronski vir]. - ISSN 1660-4601. - Vol. 17, iss. 3, art. 975, str. 1-15
5. Differences in skeletal muscle contractile properties between speed and technical events in alpine skiing [Elektronski vir]
Šimunič, Boštjan ; Golob, Luka ; Pišot, Rado ; Žvan, Milan
Tip dela: 1.12 objavljeni povzetek znanstvenega prispevka na konferenci
Leto: 2020
Vir: The book of abstracts [Elektronski vir] : 3rd Scientific Conference; SPE Balkan Ski; science, practice & education; (Rogla, 2020). - Str. 55-56

Prof. dr. Blaž Lešnik
1. Igrivo smučanje : učenje smučanja mlajših otrok
Videmšek, Mateja ; Smonkar, Neža ; Lešnik, Blaž ; Glavač, Ana ; Videmšek, Dušan ; Videmšek, Dušan (urednik); Videmšek, Tasja (ilustrator, fotograf, oblikovalec ščitnega ovitka); Smonkar, Neža (ilustrator); Rozman, Alenka (fotograf); Prevc, Petra (fotograf); Dolenc, Maja (recenzent); Majerič, Matej (recenzent)
Tip dela: 2.03 univerzitetni, visokošolski ali višješolski učbenik z recenzijo
Leto: 2024
2. Physical characteristics as indicators of performance in young alpine skiers in Super-G
Puhalj, Stojan ; Lešnik, Blaž ; Matejek, Črtomir ; Fošnarič, Samo ; Kmet, Tjaša ; Planinšec, Jurij
Tip dela: 1.01 izvirni znanstveni članek
Leto: 2024
Vir: Annales kinesiologiae. - ISSN 2232-2620. - Vol. 15, no. 2, str. 115-128
3. Body mass index changes in children and adolescents with intelectual disability during the COVID-19 pandemic
Šuc, Nika ; Lešnik, Blaž
Tip dela: 1.01 izvirni znanstveni članek
Leto: 2022
Vir: Annales kinesiologiae. - ISSN 2232-2620. - Vol. 13, no. 1, str. 23-33
4. Life satisfaction and athletic identity among Olympic para-alpine skiers : a survey
Šuc, Nika ; Vidmar, Gaj ; Cecić Erpič, Saša ; Lešnik, Blaž
Tip dela: 1.01 izvirni znanstveni članek
Leto: 2022
Vir: International journal of rehabilitation research. - ISSN 0342-5282. - Vol. 45, no. 3, str. 267-272
5. Correlations between motor and anthropometric variables and the performance of young competitors in alpine skiing
Puhalj, Stojan ; Lešnik, Blaž ; Povhe, Alexander ; Kelc, Robi ; Matejek, Črtomir
Tip dela: 1.01 izvirni znanstveni članek
Leto: 2021
Vir: Annales kinesiologiae. - ISSN 2232-2620. - Vol. 12, no. 2, str. 103-115

ANALIZA TEKMOVALNIH NASTOPOV V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Analize tekmovalnih nastopov v športu (Performančne analize v športu) predstavljajo mlado raziskovalno disciplino, ki vsebuje biomehanične 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 ustrezno povratno informacijo vplivati na izboljšanje športnega nastopa. Skladno s tem se analize tekmovalnih nastopov uporabljejo za analiziranje tehnike, taktike in ostalih gibalnih nalog, ki narekujejo uspešnost znotraj posameznega športa.	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

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 športin panogah in igrah. **Teoretični del:** • Razvoj analiz tekmovalnega nastopanja kot raziskovalne discipline. • Kvantitativna in kvalitativna analiza tekmovalnega nastopa. • Zakaj izvajamo analizo tekmovalnih nastopov? • Kdo izvaja analizo tekmovalnega nastopa? • Kje izvajamo analizo tekmovalnega nastopanja? • Kdaj izvajamo analizo tekmovalnega nastopa? • Kako izvajamo analizo tekmovalnega nastopa? **Praktični del:** • Predstavitev različnih računalniških programov za kvantitativno in kvalitativno analiziranje športnikovega ali ekipnega nastopa. • Razlike med različnimi načini predstavitve rezultatov. Seminarsko delo, ki bo temeljilo na analiziranju športa po izbiri študentov in bo temeljilo na ustreznem metodološkem pristopu, vključno s predstavitvijo seminarjev.	within teams. 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. **Theoretical part:** • Development of performance analysis of sport as a research discipline. • Quantitative and qualitative performance analysis of sport. • Why do we do performance analysis of sport? • Who does performance analysis of sport? • Where is the performance analysis of sport done? • When is the performance analysis of sport done? • How is the performance analysis of sport done? **Practice:** • Introduction of different softwares for quantitative and qulitative performance analysis in sport. • Diferences in presenting the data. • Seminar work based on analysing their own sport which will include an appropriate methodological approach and presentation of the seminars.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- O'Donoghue, P. (2010). Research Methods for Sports Performance Analysis. New York: Routladge.
- 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: Routladge.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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.	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:	**Intended learning outcomes:**
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 predstavitev 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.).	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:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, seminarska naloga.	Lectures, seminars, coursework.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
ustno izpraševanje	50,00 %	oral examnination
praktični prikaz	50,00 %	practical demonstration

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

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 (Ljubl.)*, 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 excercise sciences*, 2008, vol. 4, str. 50-59, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3509937]

ANGLEŠČINA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Angleščina
Course title:	English
Članica nosilka/UL Member:	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

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

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

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Seznanjanje s terminologijo s področja različnih vrst športa: moštvene igre (nogomet, košarka, rokomet, 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), gymanstics (men's events and women's events), water sports (swimming, water polo, diving, sailing). Revision of English grammar.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Vrbinc, Alenka. 2011. *Insights into Sports English*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
Razvijati in utrjevati bralno razumevanje ter pisno in ustno izražanje. Poglabljati 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.

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
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

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Predstavitev tem ob usvajanju nove terminologije s poudarkom na leksikalnem pristopu in izboljševanju komunikacijskih spretnosti. Poglabljanje 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 impovement of writing and speaking skills.

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

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Vrbinc, Alenka. 1995. *English in Sport: for the Students of the Faculty of Sport*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Vrbinc, Alenka. 2011. *Insights into Sports English*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ATLETIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Branko Škof, doc. dr. Lea Železnik Mežan
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet razpolaga z osnovnimi teoretičnimi informacijami in praktičnim delom. 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 šolske in rekreativno-zdravstvene pojavne oblike. **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 (klubih); • vloga in pomen hoje, teka, skokov in metov v gibalnem razvoju mladih, različnih starostnih skupin;	This course encompasses basic theoretical background and practical work. Students get basic information about running technique (sprinting and endurance running), hurdles, jumps (long and high jump) and about throws (medicine ball, shot put, vortex). They also receive information about learning methodology and improvement of basic track and field skills. Thereby they get to know the role and meaning of athletics, especially in the school and recreational-health field. **General theoretical content:** • organization and historical overview of athletics; • role and importance of athletics in today's society and sport; • role and importance of athletics in the programs of physical education and sports organizations (clubs);

• pomen atletskih dejavnosti za ohranjanje in razvoj zdravja otrok, mladine in odraslih oseb. Biomehanske zakonitosti tehnike osnovnih atletskih disciplin: • biomehanske osnove tehnike teka – šprinta, vzdržljivostnega teka, teka z ovirami in štafetnih tekov; • biomehanske osnove tehnike skoka v daljino in višino; • biomehanske osnove tehnike meta žvižgača ali žogice; • biomehanske osnove tehnike suvanja težke žoge in krogle. **Fiziološke – biokemijske osnove gibanj v atletiki:** • živčno-mišične osnove šprinta, vzdržljivostnega teka, skokov in metov; • fiziološke osnove dolgotrajnega napora pri teku in fiziološko-biokemijski odzivi organizma na različno intenzivne dolgotrajne obremenitve. **Metodika poučevanja osnovnih atletskih disciplin:** • elementarne oblike vadbe teka, skokov in metov; • tehnika šprinta: tehnika nizkega štarta, teka v največji hitrosti, teka v štartnem pospešku; • elementarne oblike teka z ovirami in ovire kot didaktični pripomoček pri športni vadbi; • štafeta 4x100: zgornja in spodnja predaja ter notranja in zunanja menjava; • naravna in viseča tehnika skoka v daljino: tehnika odriva, vzletnega položaja in doskoka; • prekoračna tehnika in tehnika flop pri skoku v višino: zalet, faza prehoda letvice; • met žvižgača ali žogice z mesta in z zaletom; • sunek težke žoge in krogle z mesta in z zaletom; • različne metode vzdržljivostne vadbe. **Didaktični pristopi k poučevanju osnovnih atletskih disciplin:** • zavedanje, da je potrebno odgovorno skrbeti za varnost (flop, suvanje); • medvrstniško poučevanje in formativno spremljanje; • uporaba IKT in didaktičnih gradiv; • kritična analiza in vrednotenje tehnike na podlagi standardov znanja in meril z opisniki (področja opazovanja) za preverjanje znanja. **Osnovna atletska pravila in osnove sojenja.**	role and importance of walking, running, jumping and throwing in the motor development of young people from different age groups; • importance of athletic activities for maintenance and development of children's, youths' and adults' health. Biomechanical characteristics of basic athletic disciplines: • biomechanical basis of running technique – sprint, endurance running, hurdles and relay running; • biomechanical basis of long and high jump; • biomechanical basis of vortex throw; • biomechanical basis of shot put. **Physiological – biochemical basis of athletic movements:** • neuromuscular basis of sprint, endurance running, jumps and throws; • physiological basis of long-lasting exertion in running and physio-biochemical responses of organism to long-lasting loads of different intensities. **Teaching methodology of basic track and field events:** • elementary exercises, including running, jumping and throwing; • sprint technique: block start, running with maximal speed, start acceleration; • elementary exercises using hurdles and hurdles as didactical accessory in sports training; • 4x100 relay: exchanges; • natural and hang technique of long jump: take-off and landing; • scissors and flop technique of high jump: inrun, flight (crossing over slat); • vortex throw (standing, with inrun); • shot put (standing, with inrun); • various endurance methods. **Didactical approaches to teaching basic athletic disciplines:** • awareness of safety measures (flop, shot put); • peer teaching and formative assessment; • use of ICT and didactical materials; • critical analysis and evaluation of technique, according to knowledge standards and scales for testing. **Basic athletic rules and foundational officiating.**

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Carr, G. (1991). Fundamentals of Track and Field. Human Kinetics.
2. Čoh, M. (1992). Atletika. Fakulteta za šport.
3. Čoh, M. in Uranjek, I. (1997). Starogrška atletika. Fakulteta za šport.
4. Dekleva M., Videmšek, M., Čoh, M. in Karpljuk, D. (2017). Skok v svet atletike: učenje atletike mlajših otrok. Fakulteta za šport.
5. Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., K., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). Atletski praktikum – Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin (ponatis). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Škof, B. (ur.). (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Fakulteta za šport.
7. Gozzoli, C., Simohamed, J. in Malek El-Hebil, A. (2006). IAAF Kids' Athletics: A team event for children (2nd ed.). International association of athletics federations.

8. Kids' Athletics. (2024). Teaching Athletics. World Athletics. https://worldathletics.org/kids-athletics/teaching-athletics
World Athletics. (2020). Tekmovalna in tehnična pravila 2020. Atletska zveza Slovenije.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študent: • pozna osnovni zgodovinski okvir atletike; • pozna vlogo in pomen atletike v sodobni družbi s tekmovalnega, rekreativno-zdravstvenega in vzgojnega vidika; • pozna vlogo in pomen elementarnih oblik hoje, teka, skokov in metov v različnih starostnih • obdobjih in zna za ta obdobja izbrati ustrezne vsebine; • pozna učinke atletskih dejavnosti na zdravje vadečih; • pozna temeljne biomehanske zakonitosti tekov, skokov in metov; • pozna fiziološki vidik vzdržljivostne vadbe (teka); • teče, skače in meče različne pripomočke tehnično pravilno; • pozna metodične postopke poučevanja osnovnih atletskih disciplin; • pozna različne metode vzdržljivostne vadbe; • pozna varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne nezgode (poškodbe); • pozna različne pristope in tehnologije za poučevanje osnovnih atletskih disciplin; • pozna osnovne načine analize in ocenjevanja tehnike osnovnih atletskih disciplin; • pozna osnovna atletska pravila in zna organizirati prilagojeno atletsko tekmovanje ter soditi s prilagojenimi pravili.	Student: • is familiar with historical context of athletics; • knows role and importance of athletics in modern society (competitive, recreational-health, educational field); • knows role and meaning of elementary exercises of walking, running, jumping and throwing in different age groups and is knowledgeable to choose suitable content for each group; • knows effects of athletic activities on people's health; • is acknowledged with crucial biomechanical laws of running, jumping and throwing; • is acknowledged with physiological perspective of endurance training (running); • runs, jumps and throws technically correct; • knows teaching procedures of basic athletic disciplines; • knows different endurance methods; • is familiar with safety measures to prevent possible incidents (injuries); • knows different approaches and technologies to teach basic athletic disciplines; • knows how to analyse and evaluate technique of basic athletic disciplines; • knows basic athletic rules and is capable of organizing an adjusted athletic competition, where he/she referees according to adjusted rules.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent … • pozna biomehanske zakonitosti atletskih vsebin (tekov, skokov, metov); • teče (šprinta) tehnično pravilno; • štarta iz štartnega bloka in štart poveže s štartnim pospeškom; • obvladuje elementarne oblike teka z ovirami; • pravilno preda štafetno palico z zgornjo ali spodnjo predajo; • skače v daljino z naravno tehniko; • skače v višino s prekoračno tehniko in s tehniko flop; • meče žvižgača z mesta in z zaletom tehnično pravilno; • suva težko žogo/kroglo z mesta in z zaletom brez večjih tehničnih napak; • v različnih okoliščinah (razvojna stopnja vadečih, cilji, okoljski pogoji…) izbere ustrezne metodične korake in primeren didaktični pristop k poučevanju osnovnih atletskih disciplin;	Knowledge and understanding: Student … • knows biomechanical fundamentals of athletic disciplines (runs, jumps, throws); • runs (sprints) technically correct; • starts from starting block and links the start with starting acceleration; • masters elementary exercises over hurdles; • passes baton correctly; • performs long jump with natural technique; • performs high jump with scissors and flop technique; • performs standing vortex throw and with an inrun; • performs standing shot put and with an inrun; • in different circumstances (developmental level of youths, objectives, environmental conditions…) he/she chooses suitable methodical steps and didactical approach to teaching basic athletic disciplines; • critically analyses his/her own movement and classmates' performance of basic athletic disciplines

• kritično analizira svoje gibanje in sošolčevo izvedbo osnovnih atletskih disciplin	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga (predavanja), pogovor (predavanja, vaje), prikaz (predavanja, vaje), metoda praktičnih del (gibalnih; vaje), aktivno učenje (medvrstniško poučevanje, formativno spremljanje).	Explanation (lectures), conversation (lectures, tutorials), demonstration (lectures, tutorials), practical method (physical; tutorials), active learning (peer teaching, formative assessment).

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni (izjemoma ustni) izpit ali dva kolokvija	60,00 %	Examination (exceptionally oral) or two preliminary exams
Praktični izpit in delovni zvezek	40,00 %	Practical exam and workbook

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. ŠKOF, Branko in sod.. Šport po meri otrok in mladostnikov (2016). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
2. Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., K., Marcina, P.; Čoh, M. (2006). Atletski praktikum - Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. 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.
4. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. International journal of sports medicine, 2006, vol. 27, 220-225.
5. 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.
6. ŠKOF, Branko, ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Vadba za izboljšanje tehnike teka. V: ŠKOF, Branko. Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge - znanstveni vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Atletska zveza Slovenije, 2024. Str. 177-195, barvne fotogr. ISBN 978-961-7095-29-6. [COBISS.SI-ID 216837891]
7. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Ocenjevanje in poučevanje nekaterih atletskih elementov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 1/2, str. 162-166, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-91K0OZPL. [COBISS.SI-ID 199649539]
8. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Accuracy of wearables for determining the maximal oxygen uptake and lactate threshold : a qualitative systematic review. Frontiers in sports and active living. 2025, vol. 7, [article no.] 1707991, 12 str., ilustr. ISSN 2624-9367. https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1707991/full, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3389/fspor.2025.1707991. [COBISS.SI-ID 262619395], [SNIP, WoS, Scopus][tip COBISS: 1.02 Pregledni znanstveni članek]
9. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Ugotavljanje merskih značilnosti lestvic za ocenjevanje atletskega znanja otrok. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 3/4, str. 191-197, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-FY3WRPFD. [COBISS.SI-ID 134592003]
10. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Kako narediti ure atletike zanimivejše : celostni pristop k poučevanju. SLOfit. 12. sept.. 2024, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/663/Kako-narediti-ure-atletike-zanimivej%C5%A1e-celostni-pristop-k-pou%C4%8Devanju, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 208783107]
11. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Zakaj je tek čez ovire zelo primerna atletska vsebina za otroke in kako jo poučevati?. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 15-18, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-KZXD5NNZ. [COBISS.SI-ID 112376067]

12. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Atletsko znanje študentov ob vpisu na Fakulteto za šport. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 195-202, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-CJ47VHT6. [COBISS.SI-ID 113089027]

ATLETIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Branko Škof, doc. dr. Lea Železnik Mežan
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Študentje se seznanijo s specialno teorijo in metodologijo treniranja v atletiki, z razvojem osnovnih in specialnih atletskih sposobnosti, z raziskovalnim delom in s poglobljeno tehniko, metodiko, načrtovanjem in diagnostiko v procesu treniranja posameznih atletskih disciplin. Modul 1: **Načrtovanje atletske vadbe** • teoretična izhodišča načrtovanja vadbenih procesov v atletiki (športna forma, anabolno/katabolni princip, upravljanje vsebin in zahtevnosti vadbe), • osnovni principi ciklizacije procesa treniranja v atletiki (MAC, TC, MZC, MIC, VE) • tipi ciklizacije vadbe v atletiki • kontrola procesa treniranja v atletiki • metodološka izhodišča izdelave vadbenega programa	Students get acquainted with the special theory and methodology of training in athletics, with the development of basic and special athletic skills in research work and in-depth technology, methodology, programming and diagnostics in the process of training the individual disciplines. Module 1: **Planning sports training** - Theoretical background of training planning in athletics (athletic form, anabolic/catabolic principle, management of training content and complexity), - Basic principles of cyclization of the training process in athletics (MAC, TC, MZC, MIC, VE) - Types of training cyclization in athletics - Management of the training process in athletics - methodological basis for the development of a training programme Module 2

Modul 2

Diagnostika v atletiki

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

Modul 3:

Razvoj osnovnih in specialnih sposobnosti v posameznih atletskih disciplinah

- osnovne biomotorične sposobnosti v atletiki
- osnovna izhodišča ciklizacije hitrosti, moči in vzdržljivosti atletov
- koordinacija v atletski vadbi

Modul 4:

Raziskovalno delo v atletiki

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

Modul 5:

Teorija, metodika in trening atletskih disciplin

A) sklop disciplin :

- Šprinterski tek
- Tek čez ovire
- Štafete
- biomehanske in živčno-mišične zakonitosti tehnike teka in šprinta,
- fiziološke, funkcionalne in biokemijske zakonitosti šprinta,
- značilnosti tehnike teka na visokih in nizkih ovirah (kinamatika dela zamašne in odrivne noge, štart in tek do prve ovire, ritem teka med ovirami),
- metodika teka z ovirami
- specifičnosti v razvoju gibljivosti tekačev čez ovire
- značilnosti štafetnega teka
- sredstva in metode za razvoj hitrosti in moči šprinterjev
- gibljivost v šprintu in teku z ovirami
- ciklizacija hitrosti, moči in vzdržljivosti šprinterjev
- metodika izpopolnjevanja štafetnega teka treninga,
- specifika načrtovanja, izvajanja in nadzora procesa treniranja šprinterjev,

Diagnostics in athletics

- Application of measurement technologies and measurement procedures in the training process of athletes,
- application of measurement procedures in competition conditions,
- biomechanical measurements and analysis of specific movement structures,
- anthropometric measurements and analysis of results,
- physiological measurements and analysis of results,
- measurement of specific movement capacities and analysis of results,
- team functioning and organisation in the sports training process (coach, kinesiologist, doctor, dietician, physiotherapist, masseur, manager).

Module 3:

Development of basic and specific skills in individual athletic disciplines

- Basic biomotor skills in athletics
- Basic fundamentals of cycling for speed, power and endurance in athletes
- coordination in athletic training

Module 4:

Research work in athletics

- Research technologies, methods and procedures,
- Trends in research work in the field of athletics and beyond,
- Analysis of selected research findings in the fields of special motor, biomechanics, physiology, biochemistry, nutritional science, traumatology, genetics.

Module 5:

Theory, methodology and training of athletics disciplines

A) Set of disciplines :

- Sprint running
- Obstacle course
- Relays
- Biomechanical and neuromuscular laws of running and sprinting technique,
- physiological, functional and biochemical laws of sprinting,
- characteristics of running technique on high and low hurdles (kinamatic of the leg work and push-off, start and run to the first hurdle, rhythm of running between hurdles),

the methodology of hurdles running

- specificities in the development of mobility in hurdlers
- characteristics of relay running
- means and methods for developing sprinters' speed and power
- sprinting and hurdling flexibility
- cyclisation of sprinters' speed, power and endurance

• specifika treninga mlajših kategorij šprinterjev, Modul 6: **Teorija, metodika in trening atletskih disciplin (B) sklop disciplin :** Teki na srednje in dolge proge • klasifikacija tekov • dejavniki uspeha v tekih na srednje in dolge proge, • zgodovinski pregled razvoja vadbenih metod, • fiziološke, biokemijske in živčno-mišične značilnosti tekov na srednje in dolge proge, • specifičnosti v tehniki tekov na srednje in dolge proge, • taktika v tekih na srednje in dolge proge • sredstva in metode za razvoj različnih ravni vzdržljivosti tekačev na srednje in dolge proge • ciklizacija hitrosti, moči in vzdržljivosti tekačev na srednje in dolge proge, • specifičnosti načrtovanja, izvajanja in nadzora procesa treniranja tekačev na srednje in dolge proge, • specifičnosti v treningu mladih atletov – tekačev.	- the methodology of refinement of relay sprint training, - the specifics of the planning, implementation and control of the training process of sprinters, - the specificity of training of the younger categories of sprinters, Module 6: **Theory, Methodology and Training of Athletic Disciplines** **B) set of disciplines :** Medium and long distance running - classification of running events - success factors in middle and long distance running, - historical overview of the development of training methods, - physiological, biochemical and neuromuscular characteristics of middle and long distance running, - specificities in the technique of middle-distance and long-distance running, - tactics in middle and long distance running - means and methods for developing different levels of endurance in middle and long distance runners - the cyclisation of speed, power and endurance in middle-distance and long-distance runners, - the specificities of the planning, implementation and control of the training process for middle and long distance runners, - specificities in the training of young athletes - runners.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Struder, H. K., Jonath, U. in Scholz, K. (2017). Track & Field – training ˛& Movement Science – Theory and Practice for All Disciplines. Meyer & Meyer Sport
2. Škof, B. (2024). Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge. Fakulteta za šport in Atletska zveza Slovenije
3. Bowerman, W., Freeman, W., Gambeta, V. (1999). Atletika (prevod). Zagreb: Gopal..
4. Boyadian, A., Bootsma, R. (2000). Timing in relay running. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 152 - 156.
5. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana, Inštitut za kineziologijo: Fakulteta za šport.
6. Čoh, M., (2009). Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov. Ljubljana, inštitut za šport.
7. Maisetti, G. (2000). Efficient baton exchange in the sprint relay. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 138 – 142.
8. Sanderson, L. (2000). Some thoughts on sprint relay racing from a Canadian perspectives. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 157 – 160.
9. Schmolinsky, G. (1993). Track and Field, Sport Books Publisher.
10. Schreiber, H. (2000). Drills For Young Relay Runners. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 133 – 137.
11. Zatsiorskiy, V. (2000). Biomechanics in Sport. Blackwell Science.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili specifična teoretična in praktična znanja za samostojno načrtovanje, izvajanje in kontrolo procesa treniranja mladih šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge atletov.	Students will gain specific theoretical and practical knowledge to independently plan, implement and control the training process of young sprinters, hurdlers, relay runners, middle and long distance athletes.

Cilji	Objectives
• seznaniti študente z poglobljenimi biomehaničnimi (kinematičnimi in dinamičnimi) zakonitostmi šprinta, tekov z ovirami, štafetnih tekov ter tekov na srednje in dolge proge • seznaniti študente s fiziološkimi, biokemijskimi in neurološkimi podlagami razvoja hitrosti, moči in vzdržljivosti, • seznaniti študente z razvojnimi značilnostmi atletov v obdobju otroštva in mladostništva (biološke, psihološke in psihosocialne), • usposobiti študente za samostojno upravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje in nadzor) šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge atletov. • usposobiti študente za delo z mladimi nadarjenimi atleti v okviru ŠŠD. • seznaniti in usposobiti študente za uporabo sodobnih tehnologij pri izvajanju in kontroli procesa treninga šprinta, tekov z ovirami, štafetnih tekov ter tekov na srednje in dolge proge, • študentom posredovati rezultate znanstveno-raziskovalnih del s področja šprinta, tekov z ovirami, štafetnih tekov ter tekov na srednje in dolge proge.	- to introduce students to the in-depth biomechanical (kinematic and dynamic) laws of sprinting, hurdling, relay and middle and long distance running - to familiarise students with the physiological, biochemical and neurological basis of the development of speed, power and endurance, - to familiarise students with the developmental characteristics of athletes during childhood and adolescence (biological, psychological and psychosocial), - to train students to independently manage the training process (planning, implementation and control) of sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance athletes. - To train students to work with young talented athletes in the context of the SSC. - to familiarise and train students in the use of modern technologies in the implementation and control of the training process in sprinting, hurdles, relay races and middle and long distance races,- To provide students with the results of scientific research work in the fields of sprinting, hurdles, relay races and middle and long distance running.
Specifične kompetence • sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora treninga šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge atletov. • poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športnega treninga šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge atletov. • poznavanje postopkov izbora, selekcioniranja in usmerjanja mladih šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge atletov. • poznavanje tekmovalne tehnike sklopov atletskih disciplin šprinta, tekov z ovirami, štafetnih tekov ter tekov na srednje in dolge proge, • poznavanje standardov vrhunske tehnike šprinta, tekov z ovirami, štafetnih tekov ter tekov na srednje in dolge proge • obvladanje ustreznih diagnostičnih postopkov v procesu treninga in tekmovanj šprinterjev, • razumevanje osnovnih metod raziskovanja v treningu šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge atletov, • sposobnost vodenja strokovnega tima (zdravnik, nutricist, fizioterapevt, maser), • sposobnost komunikacije s športniki – atleti, s funkcionarji,s sodniki, s športnimi managerji in mediji.	**Specific competences** - Ability to plan, organise, implement and supervise training of sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance athletes. - Knowledge of the pedagogical and didactic aspects of the process of sports training of sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance athletes. - Knowledge of the procedures of selection, selection and guidance of young sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance athletes. - Knowledge of the competition technique of the sprint, hurdles, relay, middle and long distance events, - knowledge of the standards of superior technique in sprinting, hurdles, relay races and middle and long-distance races - knowledge of appropriate diagnostic procedures in the training and competition process of sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance athletes. - Understanding of basic research methods in the training of sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance athletes, - the ability to manage a professional team (doctor, nutritionist, physiotherapist, masseur), - the ability to communicate with athletes, officials, referees, sports managers and the media.

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

• Znajo načrtovati, voditi in izbrati vadbena sredstva, učne oblike in metode v treningu mladih šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge, • Znajo analizirati in vrednotiti tehniko izvedbe izbranih disciplin šprinta, tekov z ovirami, štafetnih tekov ter tekov na srednje in dolge proge, • Razumejo biomehanske zakonitosti tehnike šprinta, tekov z ovirami, štafetnih tekov ter tekov na srednje in dolge proge, • Poznajo osnovne metodične, fiziološke, biokemijske in neurofiziološke podlage razvoja hitrosti, moči in vzdržljivosti atletovi, • Obvladajo izbrane diagnostične metode in razumejo pridobljene podatke in analize, • Obvladajo postopke izbora in usmerjanja mladih šprinterjev, tekačev z ovirami, v štafetnih tekih ter v tekih na srednje in dolge proge, • Znajo napisati in utemeljiti letni program vadbe za mlade atlete, • Znajo voditi in koordinirati delo atletskega tima • Znanja bodo lahko uporabili na nivoju atletskih šolah ali atletskih klubih, • Sposobni so kritično ovrednotiti načine vadbenega procesa, • Sposobni so uporabiti domačo in tujo strokovno literature ter drugih vire, • Sposobni so uporabiti različno tehnologijo s pomočjo katere lahko vrednotijo tehniko, obremenitve ter posamezne sposobnosti.	• They are able to plan, manage and select training resources, teaching forms and methods in the training of young sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance runners, • Analyse and evaluate the technique of selected disciplines of sprinting, hurdles, relay races and middle and long distance races, • Understand the biomechanical laws of sprint, hurdles, relay and middle and long distance running technique, • Know the basic methodological, physiological, biochemical and neurophysiological basis of the development of speed, power and endurance in athletes, • Master selected diagnostic methods and understand the data and analyses obtained, • Master the selection and guidance procedures for young sprinters, hurdlers, relay runners and middle and long distance runners, • Know how to write and justify an annual training programme for young athletes, • Know how to lead and coordinate the work of an athletics team • They will be able to apply their knowledge at the level of athletics schools or athletics clubs, • They are able to critically evaluate training methods, • They are able to use national and international professional literature and other sources, • They are able to use a variety of technology to evaluate technique, loads and individual abilities

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja	Lectures
Vaje – demonstracije	Exercises - demonstrations
Hospitacije	Observing
Seminar	Seminar
Terensko in laboratorijsko delo	Field and laboratory work
Individualno delo	Individual work
Osebne mape	Personal folders
Projektno delo	Project work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Demonstracija tehnike izbranih atletskih disciplin (praktični izpit)	30,00 %	Demonstration of techniques selected disciplines (practical exam)
Seminarske naloge (2 + vadbeni načrt)	10,00 %	Seminar papers (2 + training programme)
Teoretični (pisni in ustni) izpit/kolokviji (4)	50,00 %	Theoretical (written and oral) exams (4)
Opravljen izpit za atletskega sodnika, sojenje na treh uradnih tekmovanjih Obvezna praksa v atletski šoli, ali v atletskem klubu.	0,00 %	Passed for athletics judge at the trial of three official competitions Mandatory practice in school athletics, or in the athletic club.
Pedagoški nastopi (4)	10,00 %	Pedagogical performances (4)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. ŠKOF, Branko. *Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge - znanstveni vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Atletska zveza Slovenije, 2024. 429 str., fotogr., tabele, graf. prikazi.
2. ŠKOF, Branko, BAČANAC, Ljubica, BRATINA, Nataša (urednik, avtor), ŠKOF, Branko (urednik). *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. 763 str., ilustr.
3. 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.
4. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. *International journal of sports medicine*. 2006, vol. 27, 220-225, ilustr.
5. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism.* , ISSN 1526-484X, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63, ilustr., tabele.
6. ŠKOF, Branko, ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Vadba za izboljšanje tehnike teka. V: ŠKOF, Branko. Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge - znanstveni vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Atletska zveza Slovenije, 2024. Str. 177-195, barvne fotogr. ISBN 978-961-7095-29-6. [COBISS.SI-ID 216837891]
7. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Ocenjevanje in poučevanje nekaterih atletskih elementov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 1/2, str. 162-166, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-91K0OZPL. [COBISS.SI-ID 199649539]
8. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Accuracy of wearables for determining the maximal oxygen uptake and lactate threshold : a qualitative systematic review. Frontiers in sports and active living. 2025, vol. 7, [article no.] 1707991, 12 str., ilustr. ISSN 2624-9367. https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1707991/full, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3389/fspor.2025.1707991. [COBISS.SI-ID 262619395], [SNIP, WoS, Scopus]
9. [tip COBISS: 1.02 Pregledni znanstveni članek]
10. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Ugotavljanje merskih značilnosti lestvic za ocenjevanje atletskega znanja otrok. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 3/4, str. 191-197, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-FY3WRPFD. [COBISS.SI-ID 134592003]
11. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Kako narediti ure atletike zanimivejše : celostni pristop k poučevanju. SLOfit. 12. sept.. 2024, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/663/Kako-narediti-ure-atletike-zanimivej%C5%A1e-celostni-pristop-k-pou%C4%8Devanju, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 208783107]
12. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Zakaj je tek čez ovire zelo primerna atletska vsebina za otroke in kako jo poučevati?. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 15-18, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-KZXD5NNZ. [COBISS.SI-ID 112376067]
13. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Atletsko znanje študentov ob vpisu na Fakulteto za šport. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 195-202, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-CJ47VHT6. [COBISS.SI-ID 113089027]

ATLETIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Branko Škof, doc. dr. Lea Železnik Mežan
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Študentje se seznanijo s specialno teorijo in metodologijo treniranja v atletiki, z razvojem osnovnih in specialnih atletskih sposobnosti, z raziskovalnim delom in z poglobljeno tehniko, metodiko, načrtovanjem in diagnostiko v procesu treniranja atletskih skokov in metov Modul 1: • Uvod v teorijo atletike: • zgodovinski razvoj atletike v svetu in Sloveniji, • organiziranost atletike v Sloveniji in mednarodnem prostoru (IAAF, EAA) • pojavne oblike atletike, • vadbeni objekti, naprave, rekviziti in pripomočki za atlžetiko Modul 2: **Značilnosti vadbe mladih atletov** • razvojne faze atletov z vidika biološkega razvoja,	Students are introduced to the special theory and methodology of training in athletics, the development of basic and special athletic abilities, research work and in-depth technique, methodology, planning and diagnostics in the process of training athletic jumps and throws. Module 1: - Introduction to the theory of athletics: - Historical development of athletics in the world and Slovenia, - the organisation of athletics in Slovenia and internationally (IAAF, EAA) - forms of athletics, - training facilities, equipment, props and aids for athletics Module 2: **Characteristics of training young athletes**

• osnovna metodična načela treniranja mladih atletov, • vzgojne in vadbene naloge v procesu treniranja mladih atletov, Modul 3: **Teorija, metodika in trening atletskih disciplin** **Atletski skoki:** 1. Skok v daljino 2. Skok v višino 3. Troskok 4. Skok ob palici • biomehanične zakonitosti tehnike skokov, • razvoj osnovnih in specifičnih skakalskih sposobnosti, • sredstva in metode treninga skakalcev, • sredstva in metode za razvoj hitrosti in moči skakalcev • gibljivost v atletskih skokih • specifičnosti v načrtovanju, izvajanju in nadzoru vadbenega procesa skakalcev, • metodika skoka v daljino, troskoka, skoka v višino in skoka s palico • specifika treninga mlajših kategorij skakalcev. Modul 4: **Teorija, metodika in trening atletskih disciplin** **Atletski meti :** 1. Suvanje krogle 2. Met kopja 3. Met diska 4. Met kladiva • biomehanične (aerodinamične) zakonitosti tehnike metov, • razvoj osnovnih in specifičnih metalskih sposobnosti (hitrost, moč, gibljivost) • sredstva in metode treninga metalcev, • specifičnosti v načrtovanju, izvajanju in nadzoru vadbenega procesa metalcev, • specifika treninga mlajših kategorij metalcev.	- Developmental stages of athletes in terms of biological development, - basic methodological principles of training young athletes, - educational and training tasks in the process of training young athletes, Module 3: **Theory, methodology and training of athletic disciplines** **Athletic jumps:** 1. Long jump 2. High jump 3. Triple jump 4. Pole vault - biomechanical laws of jumping technique, - development of basic and specific jumping skills, - means and methods of training jumpers, - means and methods for the development of speed and power of jumpers - flexibility in athletic jumping - specificities in the planning, implementation and control of the training process of jumpers, - the methodology of the long jump, triple jump, high jump and pole vault - the specificities of training of the younger categories of jumpers. Module 4: **Theory, Methodology and Training of Athletic Disciplines** **Athletic throws :** 1. shot put 2. Javelin throw 3. Discus throw 4. Hammer throw • Biomechanical (aerodynamic) laws of throwing technique, • development of basic and specific throwing skills (speed, power, flexibility) • means and methods of training throwers, • specificities in the planning, implementation and control of the training process of throwers, • the specifics of training younger categories of throwers.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Struder, H. K., Jonath, U. in Scholz, K. (2017). Track & Field – training ˛& Movement Science – Theory and Practice for All Disciplines. Meyer & Meyer Sport
2. Bowerman, W., Freeman, W., Gambeta, V. (1999). Atletika (prevod). Zagreb: Gopal..
3. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana, Inštitut za kineziologijo: Fakulteta za šport.
4. Čoh, M., (2009). Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov. Ljubljana, inštitut za šport.
5. Emberšič, D. (2000). Povezanost morfoloških in kinematičnih spremenljivk z uspehom v metu kopja pri mladih tekmovalkah in tekmovalcih. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Jacoby, E., Fraley., B. (1995). Complete Book of Jumps. IL, Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign.
7. Novak, J. (1995). Model uspešnosti skoka v višino za ženske v prostoru kinematičnih parametrov. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Schmolinsky, G. (1993). Track and Field, Sport Books Publisher.
9. Schreiber, H. (2000). Drills For Young Relay Runners. V: Jarver, J. (ed.) Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Mountain View: Tafnews Press. 133 – 137.

10. Zatsiorskiy, V. (2000). Biomechanics in Sport. Blackwell Science.
11. Wilmore, J. H., D.L. Costill, (1994). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics.
12. Weineck J.: Optimales Training. Spitta Verlag GmbH & Co, 2007

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili specifična teoretična in praktična znanja za samostojno načrtovanje, izvajanje in kontrolo procesa treniranja mladih atletov. **Cilji** • seznaniti študente s poglobljenimi biomehaničnimi (kinematičnimi in dinamičnimi) zakonitostmi atletskih skokov in metov, • seznaniti študente s fiziološkimi, biokemijskimi in nevrološkimi podlagami razvoja osnovnih in specifičnih biomotoričnih sposobnosti skakalcev in metalcev, • seznaniti študente z razvojnimi značilnostmi skakalcev in metalcev v obdobju otroštva in mladostništva (biološke, psihološke in psihosocialne), • usposobiti študente za samostojno upravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje in nadzor) skakalcev in metalcev, • usposobiti študente za delo z mladimi nadarjenimi atleti v okviru ŠŠD. • seznaniti študente s postopki izbora mladih atletov v atletskih skokih in metih, • seznaniti in usposobiti študente za uporabo sodobnih tehnologij pri izvajanju in kontroli procesa treninga v atletskih skokih in metih, • študentom posredovati rezultate znanstveno-raziskovalnih del s področja atletskih skokov in metov, **Specifične kompetence** • sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora treninga skakalcev in metalcev, • razumevanje razvojnih značilnosti skakalcev in metalcev, • poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športnega treninga skakalcev in metalcev, • poznavanje postopkov izbora, selekcioniranja in usmerjanja mladih skakalcev in metalcev, • poznavanje tekmovalne tehnike posameznih sklopov atletskih disciplin, • poznavanje standardov vrhunske tehnike disciplin atletskih skokov in metov, • obvladanje ustreznih diagnostičnih postopkov v procesu treninga in tekmovanj v atletskih skokih in metih, • razumevanje osnovnih metod raziskovanja v treningu skakalcev in metalcev, • sposobnost vodenja strokovnega tima (zdravnik, nutricist, fizioterapevt, maser), • sposobnost komunikacije s športniki – atleti, s funkcionarji,s sodniki, s športnimi managerji in mediji.	Students will gain specific theoretical and practical knowledge for independent planning, implementation and control of the process of training young athletes. **Objectives** - To introduce students to the in-depth biomechanical (kinematic and dynamic) laws of athletic jumps and throws, - To introduce students to the physiological, biochemical and neurological basis of the development of basic and specific biomotor abilities of jumpers and throwers, - to familiarise students with the developmental characteristics of jumpers and throwers during childhood and adolescence (biological, psychological and psychosocial), - to train students to manage independently the training process (planning, implementation and control) of jumpers and throwers, - to train students to work with young talented athletes in the context of the School of Sport. - To familiarise students with the selection procedures for young athletes in athletics jumps and throws, - to familiarise and train students in the use of modern technologies in the implementation and control of the training process in athletics jumps and throws, - to provide students with the results of scientific research work in the field of athletics jumps and throws, **Specific competences** - Ability to plan, organise, implement and supervise the training of jumpers and throwers, - an understanding of the developmental characteristics of jumpers and throwers, - knowledge of the pedagogical and didactic aspects of the sports training process for jumpers and throwers, - knowledge of the procedures for the selection, selection and guidance of young jumpers and throwers, - knowledge of the competition technique of the individual athletics disciplines, - knowledge of the standards of top-level technique of the disciplines of athletics jumping and throwing, - knowledge of appropriate diagnostic procedures in the process of training and competition in athletics jumps and throws, - an understanding of basic research methods in the training of jumpers and throwers, - the ability to manage a professional team (doctor, nutritionist, physiotherapist, masseur),

	- the ability to communicate with athletes - athletes, officials, referees, sports managers and the media.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Znajo načrtovati, voditi in izbrati vadbena sredstva, učne oblike in metode v treningu mladih skakalcev in metalcev, • Znajo analizirati in vrednotiti tehniko izvedbe atletskih skokov in metov, • Razumejo biomehanske zakonitosti tehnike skokov in metov. • Poznajo osnovne metodične, fiziološke, biokemijske in neurofiziološke podlage razvoja osnovnih in specialnih biomotoričnih sposobnosti skakalcev in metalcev, • Obvladajo izbrane diagnostične metode in razumejo pridobljene podatke in analize, • Obvladajo postopke izbora in usmerjanja mladih skakalcev in metalcev, • Znajo napisati in utemeljiti letni program vadbe za mlade skakalce in metalce, • Znajo voditi in koordinirati delo atletskega tima • Znanja bodo lahko uporabili na nivoju atletskih šolah ali atletskih klubih, • Sposobni so kritično ovrednotiti načine vadbenega procesa, • Sposobni so uporabiti domačo in tujo strokovno literature ter drugih vire, • Sposobni so uporabiti različno tehnologijo s pomočjo katere lahko vrednotijo tehniko, obremenitve ter posamezne sposobnosti.	- They are able to plan, manage and select training resources, teaching formats and methods in the training of young jumpers and throwers, - Know how to analyse and evaluate the technique of athletic jumps and throws, - Understand the biomechanical laws of the technique of jumps and throws. - Know the basic methodological, physiological, biochemical and neurophysiological bases for the development of basic and specialised biomotor abilities of jumpers and throwers, - Master selected diagnostic methods and understand the data and analyses obtained, - Master the selection and guidance procedures for young jumpers and throwers, - Know how to write and justify an annual training programme for young jumpers and throwers, - Know how to lead and coordinate the work of an athletics team - They will be able to apply their knowledge at the level of athletics schools or athletics clubs, - They are able to critically evaluate the methods of the training process, - They are able to use national and international professional literature and other sources, - They are able to use a variety of technology to evaluate technique, loads and individual abilities.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja	Lectures
Vaje – demonstracije	Exercises - demonstrations
Hospitacije	Observing
Seminar	Seminar
Terensko in laboratorijsko delo	Field and laboratory work
Individualno delo	Individual work
Osebne mape	Personal folders
Projektno delo	Project work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični (pisni in ustni) izpit/kolokviji (4)	50,00 %	Theoretical (written and oral) exams (4)
Pedagoški nastopi (4)	10,00 %	Pedagogical performances (4)
Seminarske naloge (2 + vadbeni načrt)	10,00 %	Seminar papers (2 + training programme)
Demonstracija tehnike izbranih atletskih disciplin (praktični izpit)	30,00 %	Demonstration of techniques selected disciplines (practical exam)
Opravljen izpit za atletskega sodnika, sojenje na treh uradnih tekmovanjih Obvezna praksa v atletski šoli, ali v atletskem klubu.	0,00 %	Passed for athletics judge at the trial of three official competitions Mandatory practice in school athletics, or in the athletic club.

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. ŠKOF, Branko. *Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge - znanstveni vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Atletska zveza Slovenije, 2024. 429 str., fotogr., tabele, graf. prikazi.
2. ŠKOF, Branko, BAČANAC, Ljubica, BRATINA, Nataša (urednik, avtor), ŠKOF, Branko (urednik). *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2016. 763 str., ilustr.
3. 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.
4. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. *International journal of sports medicine*. 2006, vol. 27, 220-225, ilustr.
5. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism.* , ISSN 1526-484X, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63, ilustr., tabele.
6. ŠKOF, Branko, ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Vadba za izboljšanje tehnike teka. V: ŠKOF, Branko. Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge - znanstveni vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Atletska zveza Slovenije, 2024. Str. 177-195, barvne fotogr. ISBN 978-961-7095-29- [COBISS.SI-ID 216837891]
7. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Ocenjevanje in poučevanje nekaterih atletskih elementov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 1/2, str. 162-166, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-91K0OZPL. [COBISS.SI-ID 199649539]
8. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Accuracy of wearables for determining the maximal oxygen uptake and lactate threshold : a qualitative systematic review. Frontiers in sports and active living. 2025, vol. 7, [article no.] 1707991, 12 str., ilustr. ISSN 2624-9367. https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1707991/full, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3389/fspor.2025.1707991. [COBISS.SI-ID 262619395], [SNIP, WoS, Scopus][tip COBISS: 1.02 Pregledni znanstveni članek]
9. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Ugotavljanje merskih značilnosti lestvic za ocenjevanje atletskega znanja otrok. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 3/4, str. 191-197, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-FY3WRPFD. [COBISS.SI-ID 134592003]
10. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Kako narediti ure atletike zanimivejše : celostni pristop k poučevanju. SLOfit. 12. sept.. 2024, ilustr. ISSN 2591-24 https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/663/Kako-narediti-ure-atletike-zanimivej%C5%A1e-celostni-pristop-k-pou%C4%8Devanju, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 208783107]
11. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Zakaj je tek čez ovire zelo primerna atletska vsebina za otroke in kako jo poučevati?. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 15-18, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-KZXD5NNZ. [COBISS.SI-ID 112376067]
12. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Atletsko znanje študentov ob vpisu na Fakulteto za šport. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 195-202, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-CJ47VHT6. [COBISS.SI-ID 113089027]

ATLETIKA 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Atletika 1
Course title:	Athletics 1
Članica nosilka/UL Member:	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)	1. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042618
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	doc. dr. Lea Železnik Mežan
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:
• Delovni zvezek, • Merilec srčnega utripa, • Računalnik, • Predpisana literatura	• Workbook, • Heart rate monitor, • Computer, • Prescribed literature.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet razpolaga z osnovnimi teoretičnimi informacijami in praktičnim delom. 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 šolske in rekreativno-zdravstvene pojavne oblike. Splošne teoretične vsebine: • organiziranost in zgodovinski oris atletike;	This course encompasses basic theoretical background and practical work. Students get basic information about running technique (sprinting and endurance running), hurdles, jumps (long and high jump) and about throws (medicine ball, shot put, vortex). They also receive information about learning methodology and improvement of basic track and field skills. Thereby they get to know the role and meaning of athletics, especially in the school and recreational-health field. General theoretical content:

• vloga in pomen atletike v današnji družbi in športu; • vloga in pomen atletike v programih športne vzgoje in športnih organizacijah (klubih); • vloga in pomen hoje, teka, skokov in metov v gibalnem razvoju mladih, različnih starostnih skupin; • pomen atletskih dejavnosti za ohranjanje in razvoj zdravja otrok, mladine in odraslih oseb. Biomehanske zakonitosti tehnike osnovnih atletskih disciplin: • biomehanske osnove tehnike teka – šprinta, vzdržljivostnega teka, teka z ovirami in štafetnih tekov; • biomehanske osnove tehnike skoka v daljino in višino; • biomehanske osnove tehnike meta žvižgača ali žogice; • biomehanske osnove tehnike suvanja težke žoge in krogle. Fiziološke – biokemijske osnove gibanj v atletiki: • živčno-mišične osnove šprinta, vzdržljivostnega teka, skokov in metov; • fiziološke osnove dolgotrajnega napora pri teku in fiziološko-biokemijski odzivi organizma na različno intenzivne dolgotrajne obremenitve. Metodika poučevanja osnovnih atletskih disciplin: • elementarne oblike vadbe teka, skokov in metov; • tehnika šprinta: tehnika nizkega štarta, teka v največji hitrosti, teka v štartnem pospešku; • elementarne oblike teka z ovirami in ovire kot didaktični pripomoček pri športni vadbi; • štafeta 4x100: zgornja in spodnja predaja ter notranja in zunanja menjava; • naravna in viseča tehnika skoka v daljino: tehnika odriva, vzletnega položaja in doskoka; • prekoračna tehnika in tehnika flop pri skoku v višino: zalet, faza prehoda letvice; • met žvižgača ali žogice z mesta in z zaletom; • sunek težke žoge in krogle z mesta in z zaletom; • različne metode vzdržljivostne vadbe. Didaktični pristopi k poučevanju osnovnih atletskih disciplin: • zavedanje, da je potrebno odgovorno skrbeti za varnost (flop, suvanje); • medvrstniško poučevanje in formativno spremljanje; • uporaba IKT in didaktičnih gradiv; • kritična analiza in vrednotenje tehnike na podlagi standardov znanja in meril z opisniki (področja opazovanja) za preverjanje znanja. Osnovna atletska pravila in osnove sojenja.	• organization and historical overview of athletics; • role and importance of athletics in today's society and sport; • role and importance of athletics in the programs of physical education and sports organizations (clubs); • role and importance of walking, running, jumping and throwing in the motor development of young people from different age groups; • importance of athletic activities for maintenance and development of children's, youths' and adults' health. Biomechanical characteristics of basic athletic disciplines: • biomechanical basis of running technique – sprint, endurance running, hurdles and relay running; • biomechanical basis of long and high jump; • biomechanical basis of vortex throw; • biomechanical basis of shot put. Physiological – biochemical basis of athletic movements: • neuromuscular basis of sprint, endurance running, jumps and throws; • physiological basis of long-lasting exertion in running and physio-biochemical responses of organism to long-lasting loads of different intensities. Teaching methodology of basic track and field events: • elementary exercises, including running, jumping and throwing; • sprint technique: block start, running with maximal speed, start acceleration; • elementary exercises using hurdles and hurdles as didactical accessory in sports training; • 4x100 relay: exchanges; • natural and hang technique of long jump: take-off and landing; • scissors and flop technique of high jump: inrun, flight (crossing over slat); • vortex throw (standing, with inrun); • shot put (standing, with inrun); • various endurance methods. Didactical approaches to teaching basic athletic disciplines: • awareness of safety measures (flop, shot put); • peer teaching and formative assessment; • use of ICT and didactical materials; • critical analysis and evaluation of technique, according to knowledge standards and scales for testing. Basic athletic rules and foundational officiating.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Carr, G. (1991). *Fundamentals of Track and Field*. Human Kinetics.
2. Čoh, M. (1992). *Atletika*. Fakulteta za šport.
3. Čoh, M. in Uranjek, I. (1997). *Starogrška atletika*. Fakulteta za šport.

4. Dekleva M., Videmšek, M., Čoh, M. in Karpljuk, D. (2017). *Skok v svet atletike: učenje atletike mlajših otrok.* Fakulteta za šport.
5. Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., K., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum – Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin* (ponatis). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Škof, B. (ur.). (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Fakulteta za šport.
7. Gozzoli, C., Simohamed, J. in Malek El-Hebil, A. (2006). *IAAF Kids' Athletics: A team event for children* (2nd ed.). International association of athletics federations.
8. Kids' Athletics. (2024). Teaching Athletics. World Athletics. https://worldathletics.org/kids-athletics/teaching-athletics
9. World Athletics. (2020). *Tekmovalna in tehnična pravila 2020*. Atletska zveza Slovenije.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študent: • pozna osnovni zgodovinski okvir atletike; • pozna vlogo in pomen atletike v sodobni družbi s tekmovalnega, rekreativno-zdravstvenega in vzgojnega vidika; • pozna vlogo in pomen elementarnih oblik hoje, teka, skokov in metov v različnih starostnih • obdobjih in zna za ta obdobja izbrati ustrezne vsebine; • pozna učinke atletskih dejavnosti na zdravje vadečih; • pozna temeljne biomehanske zakonitosti tekov, skokov in metov; • pozna fiziološki vidik vzdržljivostne vadbe (teka); • teče, skače in meče različne pripomočke tehnično pravilno; • pozna metodične postopke poučevanja osnovnih atletskih disciplin; • pozna različne metode vzdržljivostne vadbe; • pozna varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne nezgode (poškodbe); • pozna različne pristope in tehnologije za poučevanje osnovnih atletskih disciplin; • pozna osnovne načine analize in ocenjevanja tehnike osnovnih atletskih disciplin; • pozna osnovna atletska pravila in zna organizirati prilagojeno atletsko tekmovanje ter soditi s prilagojenimi pravili.	Student: • is familiar with historical context of athletics; • knows role and importance of athletics in modern society (competitive, recreational-health, educational field); • knows role and meaning of elementary exercises of walking, running, jumping and throwing in different age groups and is knowledgeable to choose suitable content for each group; • knows effects of athletic activities on people's health; • is acknowledged with crucial biomechanical laws of running, jumping and throwing; • is acknowledged with physiological perspective of endurance training (running); • runs, jumps and throws technically correct; • knows teaching procedures of basic athletic disciplines; • knows different endurance methods; • is familiar with safety measures to prevent possible incidents (injuries); • knows different approaches and technologies to teach basic athletic disciplines; • knows how to analyse and evaluate technique of basic athletic disciplines; • knows basic athletic rules and is capable of organizing an adjusted athletic competition, where he/she referees according to adjusted rules.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent … • pozna biomehanske zakonitosti atletskih vsebin (tekov, skokov, metov); • teče (šprinta) tehnično pravilno; • štarta iz štartnega bloka in štart poveže s štartnim pospeškom; • obvladuje elementarne oblike teka z ovirami; • pravilno preda štafetno palico z zgornjo ali spodnjo predajo; • skače v daljino z naravno tehniko; • skače v višino s prekoračno tehniko in s tehniko flop;	Knowledge and understanding: Student … • knows biomechanical fundamentals of athletic disciplines (runs, jumps, throws); • runs (sprints) technically correct; • starts from starting block and links the start with starting acceleration; • masters elementary exercises over hurdles; • passes baton correctly; • performs long jump with natural technique; • performs high jump with scissors and flop technique; • performs standing vortex throw and with an inrun;

• meče žvižgača z mesta in z zaletom tehnično pravilno; • suva težko žogo/kroglo z mesta in z zaletom brez večjih tehničnih napak; • v različnih okoliščinah (razvojna stopnja vadečih, cilji, okoljski pogoji…) izbere ustrezne metodične korake in primeren didaktični pristop k poučevanju osnovnih atletskih disciplin; • kritično analizira svoje gibanje in sošolčevo izvedbo osnovnih atletskih disciplin.	• performs standing shot put and with an inrun; • in different circumstances (developmental level of youths, objectives, environmental conditions…) he/she chooses suitable methodical steps and didactical approach to teaching basic athletic disciplines; • critically analyses his/her own movement and classmates' performance of basic athletic disciplines.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga (predavanja), pogovor (predavanja, vaje), prikaz (predavanja, vaje), metoda praktičnih del (gibalnih; vaje), aktivno učenje (medvrstniško poučevanje, formativno spremljanje).	Explanation (lectures), conversation (lectures, tutorials), demonstration (lectures, tutorials), practical method (physical; tutorials), active learning (peer teaching, formative assessment).

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni (izjemoma ustni) izpit ali dva kolokvija	60,00 %	Examination (exceptionally oral) or two preliminary exams
Praktični izpit in delovni zvezek	40,00 %	Practical exam and workbook

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Sodobni trendi v vzgoji in izobraževanju s poudarkom na sodelovanju : sodelovalno učenje pri športni vadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2025. 141 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-38-8. Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL. [COBISS.SI-ID 253396739]
1. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Učinki sodelovalnega učenja na gibalna in psihosocialna vedenja mladih atletov = Effects of cooperative learning on physical and psychosocial behaviours in youth athletes : doktorska disertacija. Ljubljana: [L. Železnik Mežan], 2024. XII, 245 f., ilustr., tabele, graf. prikazi. Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL. [COBISS.SI-ID 190969091]
2. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, CECIĆ ERPIČ, Saša. Effects of cooperative learning in youth athletics' motivational climate, peer relationships and self-concept. Physical education and sport pedagogy. 2025, vol. 30, no. 4, str. 444-461, ilustr. ISSN 1742-5786. https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/17408989.2023.2232814?needAccess=true&role=button, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.1080/17408989.2023.2232814. [COBISS.SI-ID 161076483]
3. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, CECIĆ ERPIČ, Saša. Athletics coaches experiencing cooperative learning for the first time : a qualitative study. Kinesiology. 2025, vol. 57, no. 1, str. 74-82, ilustr. ISSN 1848-638X. https://hrcak.srce.hr/file/479868, https://hrcak.srce.hr/clanak/479868, DOI: 10.26582/k.57.1.8. [COBISS.SI-ID 236904707], [JCR, SNIP, WoS, Scopus]
4. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Experiences of university students and their teacher with peer teaching : feedback = Izkušnje študentov in profesorice z medvrstniškim poučevanjem : povratne informacije. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. 2024, vol. 30, no. 3, str. 98-111. ISSN 1318-2269. https://www.kinsi.si/mma/07_Z__eleznik_Final.pdf/2024122011590729/, https://www.kinsi.si/en/home/, http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-PTMYJXSS, DOI: 10.52165/kinsi.30.3.98-111. [COBISS.SI-ID 222104067], [SNIP, WoS, Scopus]
5. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Cooperative learning vs. direct instruction in youth sport : effects on children's motor learning = Primerjava sodelovalnega učenja in direktnega poučevanja v športu mladih : učinki na gibalno učenje otrok. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. 2023, vol. 29, no. 2, str. 136-156, ilustr. ISSN 1318-2269. https://www.kinsi.si/en/home/, https://www.kinsi.si/mma/09_Zeleznik-Mezan_Final.pdf/2023072809244509/,

http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-3HG56XD9, DOI: 10.52165/kinsi.29.2.136-156. [COBISS.SI-ID 161075971]
6. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Ocenjevanje in poučevanje nekaterih atletskih elementov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 1/2, str. 162-166, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-91K0OZPL. [COBISS.SI-ID 199649539]
7. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Uvajanje medvrstniškega poučevanja v izobraževalni program športnih pedagogov. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 3/4, str. 31-35, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-04D14ZKZ. [COBISS.SI-ID 216022275]
8. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Atletsko znanje študentov ob vpisu na Fakulteto za šport. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 195-202, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-CJ47VHT6. [COBISS.SI-ID 113089027]
9. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Ugotavljanje merskih značilnosti lestvic za ocenjevanje atletskega znanja otrok. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 3/4, str. 191-197, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-FY3WRPFD. [COBISS.SI-ID 134592003]
10. ŠKOF, Branko, ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Vadba za izboljšanje tehnike teka. V: ŠKOF, Branko. Tehnika teka in metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge - znanstveni vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Atletska zveza Slovenije, 2024. Str. 177-195, barvne fotogr. ISBN 978-961-7095-29-6. [COBISS.SI-ID 216837891]
11. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Kako aktivni so učenci pri športu?. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), HREN, Jošt (ur.). Zbornik 37. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Zreče, 3. do 5. oktober 2024. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2024. Str. 309-318. ISBN 978-961-95341-4-4. https://www.zdsps.si/images/zbornik/37zbornik.pdf. [COBISS.SI-ID 210731267]
12. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠTEMBERGER VUČKO, Vesna, NOVAK ZABUKOVEC, Vlasta. K uspešnemu poučevanju športne vzgoje in treningu mladih pomembno prispeva tudi strokovna literatura. SLOfit. 14. jan. 2026, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/806/K-uspe%C5%A1nemu-pou%C4%8Devanju-%C5%A1portne-vzgoje-in-treningu-mladih-pomembno-prispeva-tudi-strokovna-literatura, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 264730883]
13. ŠTEMBERGER VUČKO, Vesna (urednik), STARC, Gregor (urednik), ŽELEZNIK MEŽAN, Lea (urednik), REBERŠAK CIZELJ, Mateja (urednik), PLESTENJAK, Gašper (urednik). Športni program Zlati sonček : priročnik. Elektronska izd. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica, 2022. 1 spletni vir (1 datoteka PDF (71 str.)), ilustr. ISBN 978-961-91512-8-0. https://www.sportmladih.net/wp-content/uploads/2022/10/ZS_prirocnik_v01_8_9_2022.pdf, http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-YHCA1O48. [COBISS.SI-ID 123996675]
14. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea. Kako narediti ure atletike zanimivejše : celostni pristop k poučevanju. SLOfit. 12. sept.. 2024, ilustr. ISSN 2591-2410. https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/663/Kako-narediti-ure-atletike-zanimivej%C5%A1e-celostni-pristop-k-pou%C4%8Devanju, https://www.slofit.org/slofit-nasvet. [COBISS.SI-ID 208783107]
15. ŽELEZNIK MEŽAN, Lea, ŠKOF, Branko. Zakaj je tek čez ovire zelo primerna atletska vsebina za otroke in kako jo poučevati?. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2022, letn. 70, št. 1/2, str. 15-18, ilustr. ISSN 0353-7455. http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-KZXD5NNZ. [COBISS.SI-ID 112376067]

AVTONOMNO POTAPLJANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Avtonomno potapljanje
Course title:	Scuba diving
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045113
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Tanja Kajtna, prof. dr. Jernej Kapus
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:
Nobenih posebnih pogojev za vključitev	No special requirements

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Zgodovinski razvoj potapljanja in pojavne oblike potapljanja. Potapljanje na dah: potapljaška oprema - uporabljanje in vzdrževanje. Potapljanje z avtonomnim potapljaškim aparatom: sestavni deli avtonomnega potapljaškega aparata (jeklenka, kompenzator plovnosti regulator in alternativni izvor zraka), vrste avtonomne potapljaške opreme, montaža in uporaba potapljaškega aparata. Prilagajanje telesa podvodnemu okolju: dihanje pod vodo, pomen telesne pripravljenosti za potapljanje, fiziologija dihanja, kontrola dihanja in stresa, kontrola plovnosti, gledanje pod vodo, komunikacija pod vodo, delovanje zvišanega tlaka na potapljača,	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.

potapljaške nesreče in ravnanje pri njih, postopki pravilnega dviga, fizikalni zakoni. Globina, čas in potapljač: učinki dihanja zraka pod povečanim tlakom, parcialni tlaki, globinska pijanost, dekompresijska bolezen, potapljaške tablice in planiranje potapljanja. Podvodno okolje: tokovi, valovi, življenje pod vodo – rastlinski in živalski svet in skrb za ohranjanje podvodnega sveta. 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. Potapljanje na dah v morskih pogojih: oblačenje potapljaške obleke, ugotavljanje pravilnega števila uteži: plavanje, ponovitev vaj iz bazena. Potapljanje z avtonomnim potapljaškim aparatom do globine 18 m, spiranje in hranjenje potapljaške opreme, vpisovanje potopa in planiranje naslednjega potopa.	Depth, time and the diver: effects of breathing compressed air, partial pressures of gasses, nitrogen drunkenness, decompression sickness, diving tables and planning a dive. Underwater environment: currents, waves, underwater life – animals and plants, sustaining underwater ecology. 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. Apnea in open waters: putting on a diving suit, establishing the amount of needed weights, swimming, repeating pool exercises. Diving with SCUBA equipment up to 18 metres of depth, cleaning and storing the diving equipment, logging the dives and planning the next dive.

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:	**Objectives and competences:**
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.	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:	**Intended learning outcomes:**
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	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

delo v skupini, povečajo občutek odgovornosti (odgovorni so za svojega partnerja). Znati varno in odgovorno izvesti potop z avtonomno potapljaško opremo do globine 18 metrov.	decompression theory. This knowledge can be linked to other subjects and can be transferred to them and 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.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
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.

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Dr Tanja Kajtna:

KLINAR, Polona, BURNIK, Stojan, KAJTNA, Tanja. Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, ISSN 2336-4912. [Tiskana izd.], 2017, vol. 47, no. 1, str. 41-48.

KAJTNA, Tanja. Psihološke značilnosti športnikov rizičnih športov = Psychological characteristics of high-risk sport athletes. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 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. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2004, letn. 10, št. 2, str. 26-36. [

KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. Psihološki profil športnikov rizičnih športov. *Psihološka obzorja*, ISSN 1318-1874. [Tiskana izd.], 2004, letn. 13, št. 1, str. 85-102.

KAJTNA, Tanja. Vrednote in rizični športi. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2003, letn. 51, št. 3, str. 12-17, priloga, preglednici, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 1911217]

BURNIK, Stojan. Diving as a recreational activity for young. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2012, str. 72.

KAJTNA, Tanja (avtor, fotograf). *Nekateri psihološki vidiki rizičnih športov : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013.

KAJTNA, Tanja. *Osebnost, vrednote in potreba po dražljajih pri športnikih rizičnih športov : magistrska naloga*. Ljubljana: [T. Kajtna], 2003.

Mentorstva diplomskih nalog:

BURKELJCA, Janez. *Doživljanje strahu pri potapljanju z avtonomno potapljaško opremo : diplomsko delo*. Ljubljana: [J. Burkeljca], 2016.

VERDNIK, Miha. *Vpliv potapljanja na sluh : [diplomsko delo]*. Ljubljana: [M. Verdnik], 2018.

ŽUJIĆ, Dejan. *Zgodovinski pregled razvoja avtonomnega potapljanja : diplomsko delo*. Ljubljana: [D. Žujić], 2014.

BUTARA, Urška. *Nekateri psihološki vidiki avtonomnega potapljanja : diplomsko delo*. Ljubljana: [U. Butara], 2013.

Potapljaška usposobljenost – dr. Tanja Kajtna:

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.

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

BADMINTON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Badminton
Course title:	Badminton
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Miran Kondrič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik; študenti morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • Badmintonska igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev) • Zgodovina in organiziranost badmintona (zveza, klubi, badminton šole, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina badmintona v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja). • Usmerjanje otrok v badminton, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo badmintonske igre • Upravljanje procesa treniranja:	

• Teorija upravljanja procesa treniranja v badmintonu - badmintonski trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma). • Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu). • Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu). • Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu). • Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo badmintonske igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite). • Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v badmintonu, kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti badmintonskih igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev). • Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja). • Badminton v šoli (metodika učenja badmintona, interesna dejavnost na šoli, badminton kot del šolskih športnih tekmovanj, badminton v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)	

Temeljna literatura in viri/Readings:

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

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

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Seznanitev s temeljnimi značilnostmi badmintona, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti • Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj • Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre Predmetno specifične kompetence: • Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa • Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo • Poznavanje didaktike • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju • Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti badmintona, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev. Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (namizni tenis, tenis)	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa	

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

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

BADMINTON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Badminton
Course title:	Badminton
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Miran Kondrič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik; študenti morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • Badmintonska igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev) • Zgodovina in organiziranost badmintona (zveza, klubi, badminton šole, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina badmintona v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja). • Usmerjanje otrok v badminton, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo badmintonske igre • Upravljanje procesa treniranja:	

• Teorija upravljanja procesa treniranja v badmintonu - badmintonski trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma). • Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu). • Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu). • Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu). • Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo badmintonske igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite). • Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v badmintonu, kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti badmintonskih igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev). • Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja). • Badminton v šoli (metodika učenja badmintona, interesna dejavnost na šoli, badminton kot del šolskih športnih tekmovanj, badminton v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)	

Temeljna literatura in viri/Readings:

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

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

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Seznanitev s temeljnimi značilnostmi badmintona, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti • Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj • Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre Predmetno specifične kompetence: • Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa • Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo • Poznavanje didaktike • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju • Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti badmintona, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev. Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (namizni tenis, tenis)	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa	

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

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

BADMINTON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Badminton
Course title:	Badminton
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Miran Kondrič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik; študenti morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • Badmintonska igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev) • Zgodovina in organiziranost badmintona (zveza, klubi, badminton šole, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina badmintona v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja). • Usmerjanje otrok v badminton, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo badmintonske igre • Upravljanje procesa treniranja:	

• Teorija upravljanja procesa treniranja v badmintonu - badmintonski trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma). • Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu). • Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu). • Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu). • Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo badmintonske igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite). • Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v badmintonu, kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti badmintonskih igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev). • Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja). • Badminton v šoli (metodika učenja badmintona, interesna dejavnost na šoli, badminton kot del šolskih športnih tekmovanj, badminton v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol)	

Temeljna literatura in viri/Readings:

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

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

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Seznanitev s temeljnimi značilnostmi badmintona, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti • Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj • Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre Predmetno specifične kompetence: • Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa • Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo • Poznavanje didaktike • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju • Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti badmintona, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev. Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (namizni tenis, tenis)	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa	

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

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

BIATLON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Janez Pustovrh
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pogoj za vključitev na predmet je vpis na študijski program Športno treniranje in preverjena športno/trenerska anamneza iz športne panoge Biatlon.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: Sklop 1 (1. letnik): • Opredelitev športne panoge (pregled razvoja panoge na svetovnem in nacionalnem nivoju, pomen športne panoge v svetu in Sloveniji). • Analiza stanja in razvojnih možnosti panoge v Sloveniji (organiziranost, perspektive razvoja). • Mednarodna biatlonska zveza (IBU). • Tekmovalna pravila IBU. *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 1 (1. letnik): • Priprava, mazanje in izbor tekmovalnih smuči za tekmovanja. • Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.	

• Tehnika in metodika biatlonskega streljanja. • Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolkah, nordijska hoja in nordijski tek). Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v biatlonu.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje (študijsko gradivo).
2. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).
3. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.
5. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
6. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
7. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh (prevod). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
8. IBU rules (2017). Mednarodna biatlonska zveza. Pridobljeno iz http://www.biathlonworld.com/downloads/.
9. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.
10. Nitzsche, K. (1998). Biathlon – leistung, training, wettkampf. Wiesbaden: Limpert.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu. • Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in biatlonskega streljanja ter poznali metodiko njihovega poučevanja. • Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v biatlonu. • Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v biatlonu. Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

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

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**

Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

BIATLON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Janez Pustovrh
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: Sklop 2 (2. letnik): • Modeli organiziranosti panoge v svetu. • Organizacijski dejavniki uspešnosti (klubi in društva; nacionalna panožna zveza - Smučarska zveza Slovenije; vadbeni in tekmovalni objekti; tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj na mednarodnem in nacionalnem nivoju (sodniki in tehnični delegati). • Tehnologija priprave tekmovalnih objektov (priprava tekmovalnih prog in stadiona s streliščem). • Tehnologija priprave tekmovalnih rekvizitov (izbor, priprava in mazanje smuči; tehnologija merjenja drsnosti smuči, biatlonska puška…). • Trener in strokovni tim (vloga v procesu priprave športnikov). • Proces športnega treniranja v biatlonu:	

• Opredelitev procesa športnega treniranja (načela procesa športnega treniranja, zakonitosti procesa športnega treniranja, obremenitev in odmor v procesu športnega treniranja, športna forma…). • Upravljanja transformacijskega procesa (diagnoza, načrtovanje, programiranje, operativnost, evidenca, kontrola, obdelava informacij, analiza stanja, korekcija procesa…). • Izbor in usmerjanje kandidatov v športno panogo. *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 2 (2. letnik): • Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka. • Tehnika in metodika biatlonskega streljanja. • Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolkah, nordijska hoja in nordijski tek). • Sodelovanje pri organizaciji tekmovanj v biatlonu. • Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v biatlonu. • Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje (študijsko gradivo).
2. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).
3. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.
5. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
6. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
7. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh (prevod). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
8. IBU rules (2017). Mednarodna biatlonska zveza. Pridobljeno iz http://www.biathlonworld.com/downloads/.
9. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.
10. Nitzsche, K. (1998). Biathlon – leistung, training, wettkampf. Wiesbaden: Limpert.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu. • Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in biatlonskega	

streljanja ter poznali metodiko njihovega poučevanja. • Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v biatlonu. • Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v biatlonu. Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

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

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

BIATLON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

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

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

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

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Janez Pustovrh
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: Sklop 3 (3. letnik): • Zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij v procesu treniranja: - Tehnična priprava (tehnike smučarskega teka, dinamična analiza klasične tehnike, dinamična analiza drsalne tehnike, metodika učenja in korekcije tehnik smučarskega teka, merski postopki pri analizi tehnik teka; tehnika in metodika biatlonskega streljanja, merski postopki za preverjanje strelske forme…), - Kondicijska priprava (gibalne sposobnosti, metode in sredstva za razvoj sposobnosti, merski postopki za ugotavljanje stanja posameznih gibalnih sposobnosti…), - Taktična priprava (strategija oblikovanja tekmovalne taktike v teku in streljanju), - Psiho-socialna priprava (psihične lastnosti tekmovalcev, motivacija, socialni odnosi, vloga	

psihologa v strokovnem timu, metode psihične priprave…), • Splošna priprava (športni režim življenja, prehranjevanje, teoretične osnove procesa športnega treniranja, zdravstveno varstveni preventivni ukrepi…). • Izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov. • Znanstveno-raziskovalna dejavnost v biatlonu. • Praksa (pomoč odgovornemu trenerju pri izvedbi načrta procesa treniranja – vodenje dnevnika dela). • Opravljen sodniški izpit. • Izdelava dveh seminarskih del s področja procesa treniranja v biatlonu (monografsko in raziskovalno delo). *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 3 (3. letnik): • Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka. • Tehnika in metodika biatlonskega streljanja. • Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolkah, nordijska hoja in nordijski tek). • Sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi procesa priprave športnikov v klubu oz. pri delu reprezentanc. • Udeležba na rekreativnem tekmovanju v smučarskem teku za SlovenSKI pokal. Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Pustovrh, J. (2017). Biatlon – športno treniranje (študijsko gradivo).
2. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).
3. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.
5. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
6. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
7. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh (prevod). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
8. IBU rules (2017). Mednarodna biatlonska zveza. Pridobljeno iz http://www.biathlonworld.com/downloads/.
9. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.
10. Nitzsche, K. (1998). Biathlon – leistung, training, wettkampf. Wiesbaden: Limpert.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence:	

• Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu. • Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in biatlonskega streljanja ter poznali metodiko njihovega poučevanja. • Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v biatlonu. • Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v biatlonu. Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

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

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

BIOMEHANIKA 2: ANALIZA GIBANJA IN OBREMENITEV ČLOVEŠKEGA TELESA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa
Course title:	Biomechanics 2: Analysis of movement and loadings of human body
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045147
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1018

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Matej Supej
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
vpis v 3. letnik študija	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

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
	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

• Opis gibanja v različnih prostostnih stopnjah • Diskretni podatki • Linearna aproksimacija • Osnove 2D kinematičnih meritev, analiza in obdelava podatkov • Dinamika/kinetika • Sila in meritev sile reakcije podlage • Ravnotežje/ravnovesje in podporna ploskev • Mišično skeletni sistem • Osnovne prostostne stopnje gibanja sklepov • Razlike med 2D in 3D obravnavo • Gibanje kolenskega sklepa in sklopljene prostostne stopnje gibanja • Model človeka in antropometrija • Dolžine segmentov • Gostota telesa in gostota segmentov • Antropometrijske tabele • Masa segmenta • Težišče segmenta • Vztrajnostni moment segmenta • Biomehanski modeli: vhodno/izhodni parametri • Mišično-skeletni navori in sile • Anatomski in segmentni model • Kvazi-statična in dinamična obravnava obremenitev sklepov • Pogoji uporabe • Primer kvazistatična obravnave: bipedalne hoja • Segmentni model in sistem prostih teles • Sila kost na kost, sklepne reakcijske sile, mišični navor, mišična sila • Obremenitve sklepov med različnimi gibalnimi nalogami • Pravilno dvigovanje bremen • Obremenjevanje in razbremenjevanje • Obravnava kompleksnih sklepov • Obravnava dvosklepnih mišic • Mehansko delo, energija in moč • Energijska analiza in specialne metode energijskih obravnav v analizi gibanja • Razlika med internim (segmenti) in eksternim delom (zunanja obremenitev) • Problemi obravnave • Učinkovitost gibanja • Problem negativnega dela • Metabolno delo • Pozitivno in negativno delo mišic • Moč in energija • "Zunanje" mehansko delo • Ko-kontrakcija – vzrok za neučinkovito gibanje • Pretoki energij • Energija shranjena v gibanju segmentov • Izmenjava energije • Skupna energija več-segmentnega telesa • Osnove razumevanja modeliranje mišično-skeletnega sistema v posebnih računalniških programih, primer »Anybody«	• A description of the movement in different degrees of freedom • Discrete data • Linear approximation • Basics of 2D kinematics measurements, analysis and data processing • Kinematic analysis of selected sports movements Dynamics / kinetics • Force and measurement of the ground reaction force • Static and quasi-static treatment of joint forces and torques joints in selected examples • Balance and support surface Musculoskeletal system Human model and anthropometry • Segment lengths • Body density and segment density • Anthropometric tables • Segment weight • The center of gravity of the segment • The moment of inertia of the segment Biomechanical models: input / output parameters • Musculoskeletal torques and forces • Anatomical and segmental model • Quasi-static and dynamic treatment of joint loads • Segment model and free body system Bone- on-bone forces, joint reaction forces, muscle torque, muscle force Loads of joints at different movements Proper lifting of loads • Loading and relieving • Treatment of complex joints • Treatment of biarticular muscles • Mechanical work, energy and power • Energy analysis and special methods of energy analysis in motion analysis • The difference between the internal and the external work • Efficiency of motion The problem of negative work • Metabolic work • Positive and negative muscle work • Power and energy • "External" mechanical work • Co-contraction - the cause of ineffective movement • Energy flows • Energy stored in segment movements • Exchange of energy • Total energy of a multi-segment body • Musculoskeletal modeling in special computer programs, example "Anybody" Oscilations • Eigen frequencies • Walking fluctuations • Forced oscillation and resonance and connection with human movement

• Modeliranje segmentov in njihove fizikalne lastnostni • Različni modeli in lastnosti mišic • Problematika modeliranja pri »podvajanju« mišic za opravljanje iste gibalne naloge • Izhodni biomehanski parametri pri izbranih gibalnih nalogah • Modeliranje mišične energetske porabe in učinkovitosti v primerjavi z metabolno porabo (porabo kisika) • Bosonogi in klasični tek: dostopanje na sprednji, srednji in zadnji del stopala • Nihanje • Lastne frekvence • Nihanje pri hoji • Vsiljeno nihanje in resonanca ter povezava s človeškim gibanjem • Lastne frekvence • Problemi vibracij • Razlika v dinamskih parametrih hoje in teka • Biomehanika teka: sistem masa-vzmet • Biomehanika vertikalnega skoka • Časovno sosledje aktivacij biartikularnih mišic v povezavi z ustrezno mehaniko gibanja segmentov telesa • Primerjava problematike skoka v robotiki • Izbrane aktualne vsebine iz analize gibanja in obremenitve človeškega telesa	Difference in dynamic parameters of walking and running • Biomechanics of running: mass-spring system Basics of bipedal walking - quasi-static modelling • Inverted pendulum model • Complex walk model Biomechanics of the vertical jump • Time sequence of biarticular muscles activations in conjunction with appropriate movement of body segments • Problem of jumping in robotics Selected actual topics from the analysis of movement and load of the human body: • Fundamentals of knee joint biomechanics • Differences between 2D and 3D treatment • Movement of the knee joint and the coupled degree of freedom of movement • Basic biomechanics of the spine • Shod and barefoot running Vibrations

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Winter D. A.: Biomechanics and motor control of human movement (3rd ed.). New York: J. Willey, 2004.

Dopolnilna literatura

- Zastiorsky, V. M.: Kinetics of human motion. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
- Davidovits, P. Physics in Biology and Medicine (3rd ed.). London: Academic Press (Elsevier), 2008.
- Matjačić, Z.: Osnove biomehanike bipedalne hoje. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, 2006.
- Supej, M, Miklavc, M. Vibracije med različnimi oblikami tehnike alpskega smučanja: študija primera. *Šport (Ljublj.)*, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 107-113

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji • Spoznati osnovne biomehanske parametre v povezavi z analizo gibanja človeka. • Spoznati vpliv okolice na obremenitev človeškega telesa. • Osvojiti osnovna matematično biomehanska orodja za obravnavo segmentov človeškega telesa. • Osvojiti kvazistatično in dinamično modeliranje sklepnih reakcijskih sil, sil med sklepnimi površinami in mišičnih sil. • Spoznati mehansko energijo in energijska učinkovitost gibanja človeka. • Spoznati nihanja in vibracije ter povezave z odzivi človeškega telesa.	*Goals* • To learn basic biomechanical parameters in connection with the analysis of human movement. • To understand the influence of the environment on the load of the human body. • Conquer basic mathematical biomechanical tools for dealing with segments of the human body. • Conquer quasistatic and dynamic modeling of joint reaction forces, forces between joint surfaces and muscle forces. • To learn the mechanical energy and energy efficiency of human movement. • To learn about vibrations and vibrations and links to human body responses.

• Spoznati nekatere izbrane mehanske značilnosti bipedalne hoje, teka, skoka in drugih gibalnih nalog *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 • dela, na nacionalni in mednarodni ravni, na področju kineziologije in presečnih ved • Sposobnost kritičnega preverjanja informacij in predvidevanja rešitev in posledic *Predmetnospecifične kompetence* • Poglobljeno poznavanje interakcije človeka in okolja • Funkcionalno razumevanje delovanja mišično-skeletnega sistema • Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze obremenitev človeškega telesa pri različnih gibalnih nalogah • Sposobnost poznavanja sodobnih biomehanskih metod na področju analize, razumevanja, preventive in varovanja zdravja Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko človeškega gibanja	• To learn about some selected mechanical characteristics of bipedal walking, running, jumping and other movable tasks *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 • work, at national and international level, in the field of kinesiology and cross-cutting • Ability to critically verify information and anticipate solutions and consequences *Subject-specific competences* • In-depth knowledge of the interaction between humans and the environment • Functional understanding of the functioning of the musculoskeletal system • Ability to abstract, analyze and synthesize the load of the human body in various motive tasks • Ability to know modern biomechanical methods in the field of analysis, understanding, prevention and protection of health • Ability to interdisciplinary integration of knowledge of science, intertwined with the biomechanics of human movement

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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.	*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:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, laboratorijske vaje, vaje in domače naloge	

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Ustni izpit in opravljene domače naloge	100,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

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, doi: 10.3389/fphys.2018.00204. [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/ujpa. [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. [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. [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. [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], [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/, doi: 10.2478/hukin-2013-0059. [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. [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. [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 analzye 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. [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. [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. [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. [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

Predmet:	Biomehanika športa 1
Course title:	Biomechanics of sport 1
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042625
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1035

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Otmar Kugovnik, prof. dr. Matej Supej
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:
Jih ni	None

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Biomehanika kot interdisciplinarna veda • Uvod • Merjenje in opis • Matematična orodja analize biomehanskih izmerjenih parametrov • Kinematika • Dinamika Kinematika • Uvod z repetitorjem analize in vektorskega računa • Zgodovinski razvoj • Osnovni kinematični parametri • Osnove merilnih tehnik Dinamika	Biomechanics as an interdisciplinary science • Introduction • Measurement and description • Mathematical tools for analyzing biomechanical measured parameters • Kinematics • Dinamics Kinematics • Introduction with a repeater of vector analysis • Historical development • Basic kinematic parameters • Basics of measuring techniques Dinamics • Fundamentals of Newtonian mechanics

• Osnove Newtonovske mehanike • Zunanje sile delujoče na športnika • Gibalna količina, sunek sile, navor, vrtilna količina • Modeliranje krožnih gibanj v športu • Optimizacija nekaterih športnih tehnik • Ravnotežje in problem stabilnosti športnika Mehansko delo, energija in moč • Definicija in teorija • Modeliranje športnih gibanj s pomočjo energijskih zakonov Modeli obravnave športnika in športnih rekvizitov v interakciji z okolico: • Sistem masne točke • Sistem več masnih točk • Togo telo • Sistem togih teles – osnove antropometrije Osnove merjenja v Biomehaniki športa	• External forces acting on the athlete • Momentum, force, torque, angular momentum • Modeling of circular movements in sport • Optimizing some sport techniques • The balance and problem of the athlete's stability Mechanical work, energy and power • Definition and theory • Modeling sports movement through energy laws Models of treatment of athletes and sports equipment in interaction with the environment: • Mass point system • Sistem of several mass points • Rigid body • Sistem of rigid bodies – basis of anthropometry Basics of measurement in Biomechanics of Sport

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:	**Objectives and competences:**
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	*Goals* • Get to know the basic biomechanical parameters • To understand the influence of the environment on the movement of an athlete in the space. • Undrestanding 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

Predmetnospecifične kompetence • Osnovno poznavanje interakcije športnika z okoljem • Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze gibanja športnika • Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko gibanja športnika	and preventive action with the goal of sustainable development • Ability to critically verify information and anticipate solutions and consequences *Course-specific competences* • Basic knowledge of the interaction of an athlete with the environment • Ability to abstract, analyze and synthesize the athlete's movement Ability to interdisciplinary integrate knowledge of science, intertwined with the biomechanics of the athletes' movement

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • 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. • 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. • Spozna osnove merilne tehnologije vezane na biomehaniko športa. • Celoten proces mu omogoča globlje in kritično razumevanje dosegljive strokovne in znanstvene literature. *Uporaba* • 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 načinu gibanja. Nauči se zastaviti in rešiti konkretne probleme, kar je osnova vseh tehničnih in vodstvenih poklicev. *Prenosljive spretnosti:* 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.	*Knowledge and Understanding:* • 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. • 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. • Student gets familiar with the basics of measuring technology related to biomechanics of sport. • The whole process enables a deeper and more critical understanding of available professional and scientific literature. *Usage* • 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. *Transferable skills:* 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.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Predavanja, vaje in domače naloge	Lectures, exercises and homework

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit Opravljene domače naloge	100,00 %	Written exam, completed homeworks

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Znanstveni članki:
Prof. Otmar Kugovnik ima objavljenih 37 izvirnih znanstvenih člankov in ima več vabljenih predavanj.
Redni prof. dr. Matej Supej ima objavljenih 69 izvirnih znanstvenih člankov in ima 277 (WoS) in 324 (Scopus) čistih citatov v zadnjih 10 letih; 3 pregledne znanstvene članke, ima vrsto vabljenih predavanj na mednarodnih znanstvenih konferencah; prejel dve nagradi za izjemne znanstvene dosežke na področju družboslovja v Sloveniji v letu 2012 (mišično skeletno modeliranje in metoda učinkovitosti ter uspešnosti pri smučarskem teku) in 2013 (inovativni pristop merjenje zračnega upora med smučanjem) in nagrado za inovacijo na področju merilnih tehnologij (fuzija inercialne obleke in GNSS sistema) v letu 2007 na mednarodni znanstveni konferenci ter ima po vrednotenju bibliografskih kazalcev po merilih ARRS skupni h indeks h10=10, ARRS oceno 1045, A''=137 in A'=523.
Najpomembnejši izvirni znanstveni članki nosilcev pa so naslednji:
. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej, ČOH, Milan. Influence of the ski side cut on vibrations in alpine skiing = Vpliv stranskega loka smuči na vibracije pri alpskem smučanju. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2000, letn. 6, št. 1/2, str. 47-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 919729]
2. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej. A skidding model for carving skis. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], december 2000, vol. 32, no. 2, str. 42-50, ilustr. [COBISS.SI-ID 15764519]
3. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, POGAČAR, Tomaž, ČOH, Milan. Measurement of trajectories and ground reaction forces in alpine skiing. Merjenje trajektorij in reakcijskih sil podlage pri alpskem smučanju. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 22-26. [COBISS.SI-ID 752338]
4. KUGOVNIK, Otmar, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Assessing the active drag in swimming using the kinematic and dynamic parameters. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 48-54. [COBISS.SI-ID 301489]
5. ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, DOLENEC, Aleš. Biomechanická analýza odrazu pri skoku do výšky. *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, 1995, let. 5, št. 4, str.32-35. [COBISS.SI-ID 108209]
6. SUPEJ, Matej, SÆTRAN, L., OGGIANO, Lucca, ETTEMA, Gertjan, ŠARABON, Nejc, NEMEC, Bojan, HOLMBERG, Hans-Christer. Aerodynamic drag is not the major determinant of performance during giant slalom skiing at the elite level. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2013, vol. 23, no. 1, str. e38-e47, ilustr. http://onlinelibrary.wiley.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1111/sms.12007/pdf, doi: 10.1111/sms.12007. [COBISS.SI-ID 4296113], [JCR, WoS do 22. 2. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, normirano št. čistih citatov (NC): 1] kategorija: 1A1 (Z1, A'); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 19.03, št. avtorjev: 7
7. SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. A new time measurement method using a high-end global navigation satellite system to analzye 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], [JCR, WoS do 15. 4. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 5. 6. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 38.02, št. avtorjev: 2
10. SUPEJ, Matej. 3D measurements of alpine skiing with an inertial sensor motion capture suit and GNSS RTK system. *J. sports sci.*. [Print ed.], 2010, vol. 28, no. 7, str. 759-769, tabele. [COBISS.SI-ID 3834033], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 17. 9. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 8.00, normirano št. čistih citatov (NC): 5]
kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 93.14, št. avtorjev: 1
11. SUPEJ, Matej. Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 2008, vol. 24, no. 2, str. 121-129, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3267505], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 30. 1. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3] kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 80, št. avtorjev: 1

BIOMEHANIKA ŠPORTA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Biomehanika športa 2
Course title:	Biomechanics of sport 2
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042727
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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	15	0	0	0	45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Otmar Kugovnik, prof. dr. Matej Supej
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:
Opravljena Biomehanika športa 1	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

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
	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

• Skoki • Vodni športi • Plavanje • Jadranje • Igre z žogo • Košarka • Odbojka • Nogomet • Igre z loparji • Tenis • Namizni tenis • Golf • Ostali Kvalitativno in kvantitativno ocenjevanje biomehanskih parametrov športa	• Cross country skiing • Ski jumping Water sports • Swimming • Sailing Ball games • Basketball • Volleyball • Football Games with rackets • Tennis • Table tennis Golf Others Qualitative and quantitative assessment of biomechanical parameters of sport

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:	**Objectives and competences:**
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	*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*

• Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze gibanja športnika v izbranih športih • Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko gibanja v izbranih športih	• Knowing the interaction of an athlete with the environment in various sports • Ability to abstract, analyze and synthesize the athlete's movement in selected sports • Ability to interdisciplinary integration of knowledge of science that intertwine with the biomechanics of movement in selected sports

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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 načinu 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.	*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, 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

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja in seminarji, seminarske naloge	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Kolokvij, opravljen seminar z zagovorom	100,00 %	Colloquium, a seminar with a defense

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, **SUPEJ, Matej**, ČOH, Milan. Influence of the ski side cut on vibrations in alpine skiing = Vpliv stranskega loka smuči na vibracije pri alpskem smučanju. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2000, letn. 6, št. 1/2, str. 47-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 919729]

2. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, **SUPEJ, Matej**. A skidding model for carving skis. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], december 2000, vol. 32, no. 2, str. 42-50, ilustr. [COBISS.SI-ID 15764519]

3. KUGOVNIK, Otmar, 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]

4. 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

5. SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. A new time measurement method using a high-end global navigation satellite system to analzye 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

BIOMEHANIKA ŠPORTA 3

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Biomehanika športa 3
Course title:	Biomechanics of sport 3
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042850
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1202

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Otmar Kugovnik, prof. dr. Matej Supej
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Opravljena Biomehanika športa 1	Successful completion of the Biomechanics of sport 1

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Uvod v tehnologijo merjenja v biomehaniki športa Razlika med kvalitativnim in kvantitativnim ocenjevanje biomehanskih parametrov športa Zgodovina in hitri razvoj merilne tehnologije v zadnjem desetletju Delitev merilne tehnologije Modeli obravnave športnika in športnih rekvizitov v interakciji z okolico: • Sistem masne točke • Sistem več masnih točk • Togo telo • Sistem togih teles Merilne metode in merilne naprave:	Introduction to measurement technology in biomechanics of sport The difference between qualitative and quantitative assessment of biomechanical parameters of sport History and rapid development of measuring technology in the last decade Division of measurement technology Models of treatment of athletes and sports equipment in interaction with the environment: • Mass point system • System of several mass points • Togo body • System of rigid bodies

• Kinematika (splošno in specifično za nekatere športne zvrsti)
  • fotocelice
  • Video analize (komparativne analize, mozaičenje, prekrivanje)
  • Uporaba videa za 2D kinematiko (ročna in avtomatska digitalizacija)
  • 3D kinematika z uporabo kamer
  • GNSS tehnologija
  • Radar
  • Pospeškometri
  • Goniometri (ročni, elektronski)
  • Žiroskop
  • Magnetometri (magnetni fluks)
  • Integralni senzor gibanja (inercialna obleka)
  • 3D čitalnik telesa
• Dinamika
  • silomer
  • piezoelektriki
  • uporovni lističi
  • pritiskovna plošča
• Instrumentirani trenažerji
Osnove analiz podatkov pridobljenih z meritvami
• Gladenje (digitalni filter)
• Prilagoditvene funkcije
Uporaba nekaterih izbranihprogramskih paketov
	Measurement methods and measuring devices:
	• Kinematics (general and specific for certain sports genres)
	  • photocells
	  • Video analysis (comparative analysis, mosaics, overlapping)
	  • Using a video for 2D kinematics (manual and automatic digitization)
	  • 3D cinema using cameras
	  • about GNSS technology
	  • Radar
	  • Speedometers
	  • Goniometers (manual, electronic)
	  • Gyroscope
	  • Magnetometers (magnetic flux)
	  • Integral motion sensor (inertial dress)
	  • 3D body reader
	• Dynamics/kinetics
	  • Force transducer
	  • Piezoelectric
	  • Resistance sheets
	  • Force plate
	• Instrumented treadmills
	Basics of analyses of data obtained from measurements
	• Smoothing (digital filter)
	• Adjustment functions
	Use of selected computer packages

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:	**Objectives and competences:**

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.
	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.

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 • Sposobnost abstrahiranja, analize in sinteze gibanja športnika v izbranih športih • Sposobnost interdisciplinarnega povezovanja znanj ved, ki se prepletajo z biomehaniko gibanja v izbranih športih	*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* • Knowing the interaction of an athlete with the environment in various sports • Ability to abstract, analyze and synthesize the athlete's movement in selected sports • Ability to interdisciplinary integration of knowledge of science that intertwine with the biomechanics of movement in selected sports

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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 načinu 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	*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, kinesiometry and physical preparation. The placement and solving of problems in the real and abstract space, which

reševanje problemov, sinteze, refleksij na prebrano literaturo.	the student learns, are basic knowledge for successful analytical and quantitative search of solutions. He also acquires skills in interpreting data, identifying and solving problems, synthesizing, reflections on reading literature

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja in seminarji, seminarske naloge	Lectures and seminars, seminar work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Opravljen seminar z zagovorom	100,00 %	A seminar with a public defense

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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 smuči na vibracije pri alpskem smučanju. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2000, letn. 6, št. 1/2, str. 47-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 919729]
2. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, SUPEJ, Matej. A skidding model for carving skis. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], december 2000, vol. 32, no. 2, str. 42-50, ilustr. [COBISS.SI-ID 15764519]
3. KUGOVNIK, Otmar, NEMEC, Bojan, POGAČAR, Tomaž, ČOH, Milan. Measurement of trajectories and ground reaction forces in alpine skiing. Merjenje trajektorij in reakcijskih sil podlage pri alpskem smučanju. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 1998, letn. 4, št. 1, str. 22-26. [COBISS.SI-ID 752338]
4. KUGOVNIK, Otmar, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Assessing the active drag in swimming using the kinematic and dynamic parameters. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 48-54. [COBISS.SI-ID 301489]
5. ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, DOLENEC, Aleš. Biomechanická analýza odrazu pri skoku do výšky. *Telesná výchova & šport*, ISSN 1335-2245, 1995, let. 5, št. 4, str.32-35. [COBISS.SI-ID 108209]
6. SUPEJ, Matej, SÆTRAN, L., OGGIANO, Lucca, ETTEMA, Gertjan, ŠARABON, Nejc, NEMEC, Bojan, HOLMBERG, Hans-Christer. Aerodynamic drag is not the major determinant of performance during giant slalom skiing at the elite level. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2013, vol. 23, no. 1, str. e38-e47, ilustr. http://onlinelibrary.wiley.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1111/sms.12007/pdf, doi: 10.1111/sms.12007. [COBISS.SI-ID 4296113], [JCR, WoS do 22. 2. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 21. 8. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.14, normirano št. čistih citatov (NC): 1] kategorija: 1A1 (Z1, A'); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 19.03, št. avtorjev: 7
7. SUPEJ, Matej, HOLMBERG, Hans-Christer. A new time measurement method using a high-end global navigation satellite system to analzye 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], [JCR, WoS do 15. 4. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 5. 6. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 1]
kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 38.02, št. avtorjev: 2

10. SUPEJ, Matej. 3D measurements of alpine skiing with an inertial sensor motion capture suit and GNSS RTK system. *J. sports sci.*. [Print ed.], 2010, vol. 28, no. 7, str. 759-769, tabele. [COBISS.SI-ID 3834033], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 5, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 17. 9. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, čistih citatov na avtorja (CIAu): 8.00, normirano št. čistih citatov (NC): 5]
kategorija: 1A2 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 93.14, št. avtorjev: 1

11. SUPEJ, Matej. Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 2008, vol. 24, no. 2, str. 121-129, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3267505], [JCR, WoS do 6. 3. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3, Scopus do 30. 1. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, normirano št. čistih citatov (NC): 3]
kategorija: 1A3 (Z1); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tipologijo je verificiral OSICD
točke: 80, št. avtorjev: 1

BORILNI ŠPORTI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Borilni športi
Course title:	Combat sports
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045301
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1067

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Damir Karpljuk, doc. dr. Jožef Šimenko
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik in športna anamneza – borilni šport	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Predstavitev zvrsti in posebnosti borilnih športov • Razširjenost posameznih zvrsti borilnih športov • Genealoški pregled borilnih veščin in športov • Dejavniki in kriteriji razvoja borilnih veščin v sodobne športe • Specifična sredstva in metode za trening v borilnih športih • Načrtovanje, nadzor in samonadzor treninga v borilnih športih • Možnost poškodb v borilnih športih in njihovo preprečevanje • Aktualni samoobrambni vidiki borilnih športov • Specifičnost psihopriprave v borilnih športov • Etični in sociološki vidiki borilnih športov • Psihološki vidiki borilnih športov	• Presentation of the genre and features of martial arts • Extension of individual types of martial arts • Genealogical examination of martial arts and sports • Factors and criteria for the development of martial arts in modern sports • Specific means and methods for training in martial arts • Planning, supervision and self-supervision of martial arts training • The possibility of injuries in martial sports and their prevention • Actual self-defense aspects of martial arts • Specificity of psychopathology in martial arts • Ethical and sociological aspects of martial arts • Psychological aspects of martial arts

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Ančnik, T. Karate-Do. (1997). Od začetnika do mojstra. Ljubljana.
- Ančnik, T. Pionirska karate šola. (1985). Ljubljana: FTK.
- Fleischman, M. (2002). Sabljanje. Ljubljana: samozaložba.
- Jakhel, R. (1994).“Racionalizacija v karateju.” Šport: 3.
- Jakhel, R. (1994). Moderni športni karate. Tehnične in taktične osnove. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Keller, W.S.(1968). Fehtovanje - Sbornik statiej. Moskva: FIS.
- Sczajkowski, Z. (1982). Tactics in Fencing. Varšava.
- Šubic, P. Judo - Trening moči. (1994).Ljubljana.
- Radjo, I. (2001).Judo.Fakultet sporta Sarajevo ISBN 9958-606-17-8
- Mikič, B. (2000). Kondicijska priprema karatista i boksera. Tuzla: Univerzitet u Tuzli. Filozofski fakultet.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• posredovati razumevanje pomena, struktur in zakonitosti borilnih športov, kot posebne zvrsti tekmovalnega športa in kot samoobrambne veščine • usposobiti za načrtovanje, vodenje in nadzor procesa osnovnih elementov vadbe borilnih športov	• to provide an understanding of the importance, structure and legitimacy of martial arts as a special type of competitive sport and as a self-defense skill • train for planning, managing and monitoring the process of basic training elements of martial arts

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Usposobiti kandidate za razumevanje osnov in specifičnosti borilnih športov. • Poznavanje zakonitosti metod dela v borilnih športih, razumevanje problematike poškodb in zlorabe borilnih športov • Usposobiti kandidate za posredovanje osnovnih oblik borilnih iger in temeljnih tehničnih elementov v borilnih športih	Knowledge and Understanding: • To train candidates for understanding the basics and specificities of martial arts. • Knowledge of the legality of methods of work in martial sports, understanding the problem of injuries and misuse of martial sports • To train candidates for mediation of basic forms of martial arts and basic technical elements in martial arts

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje seminarji	Lectures, exercises, seminars

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	100,00 %	written examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Najpomembnejša dela nosilcev

- **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., Kinanthropol.*, 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: SMAJLOVIĆ, Nusret (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID 2967729]
- VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. Coll. Antropol., 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.
- TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK**, Damir. Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.
- VIDEMŠEK, Mateja, 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 knjižica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf. [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]
- MARKELJ, Primož**, KARPLJUK**, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID 4533937]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID 4531377]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]
- VOVKO, Špela, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID 4533169]
- **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/ijspp.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**, BRAČIČ, 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],

- CAMLEK, Nejc, **KARPLJUK, Damir**, HADŽIĆ, Vedran, **ŠIMENKO, Jožef**. Primerjava mišične jakosti sprednje in zadnje stegenske mišice med tekmovalci in rekreativci v kikboksu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2016, letn. 64, št. 3/4, str. 104-106, ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5012401].
- KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, VIDEMŠEK, Mateja, PORI, Primož, HADŽIĆ, Vedran. Retrospective and cross-sectional analysis of physical training-related musculoskeletal injuries in Slovenian armed forces. Military medicine. 2019, vol. 184, iss. 1/2, str. e195-e199, ISSN 1930-613X. [COBISS.SI-ID 5338801],
- VODIČAR, Miha, KOVČAN, Bogdan, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, **KARPLJUK, Damir**, MARKOVIĆ, Goran, HADŽIĆ, Vedran. Regular strength training and baseline fitness in overweight infantry members of Slovenian Armed Forces. BMJ military health. 2020, vol. 1, iss. , str. 1-5. ISSN 2633-3775. DOI: 10.1136/bmjmilitary-2020-001451. [COBISS.SI-ID 14608131],
- **ŠIMENKO, Jožef**, KOVČAN, Bogdan, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, VODIČAR, Miha, HADŽIĆ, Vedran. The relationship between army physical fitness and functional capacities in infantry members of the Slovenian armed forces. Journal of strength and conditioning research. Dec. 2021, iss. 12, str. 3506-3512, ISSN 1533-4287. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003344. [COBISS.SI-ID 5627057]
- KOZINC, Žiga, ŠARABON, Nejc, KOVČAN, Bogdan, **ŠIMENKO, Jožef**, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, HADŽIĆ, Vedran. Effects of 12-week full body resistance exercise on vertical jumping with and without military equipment in Slovenian Armed Forces. BMJ military health. 2021, ISSN 2633-3775. DOI: 10.1136/bmjmilitary-2021-001899. [COBISS.SI-ID 76183299],
- PORI, Primož, KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, DERVIŠEVIĆ, Edvin, **KARPLJUK, Damir**, HADŽIĆ, Vedran, **ŠIMENKO, Jožef**. Predictive validity of the single leg hamstring bridge test in military settings. Applied sciences. Feb. 2021, vol. 11, iss. 4, art. 1822, 11 str., ISSN 2076-3417. [COBISS.SI-ID 52470275].

BORILNI ŠPORTI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Borilni športi
Course title:	Combat sports
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076353
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1067

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Damir Karpljuk, doc. dr. Jožef Šimenko
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Entry into the 2nd year of the program Sport Coaching

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Aktualni samoobrambni vidiki borilnih športov - 1 • Specifičnost psihopriprave v borilnih športov -1 • Vadba borilnih športov v različnih razvojnih obdobjih • Borilni športi v oboroženih silah • Kondicijska priprava v borilnih športih • Splošno in specifično stanje treniranosti v posameznih zvrsteh borilnih športov: razmerje med tehnično, taktično, kondicijsko in psihično pripravo • Vadba koordinacije in gibljivosti • Vadba hitrosti, reakcijskega časa in štartne hitrosti • Povečanje moči oz. hitrostne in eksplozivne,udarne moči ter vzdržljivosti v moči • Povečanje vzdržljivosti in hitrostne vzdržljivosti	• Actual self-defense aspects of martial arts -1 • Specificity of psychopathology in martial sports -1 • Training of martial sports in different developmental periods • Combat sports in the armed forces • Fitness preparation in martial arts • General and specific state of training in individual types of martial arts: the relationship between technical, tactical, physical and psychological preparation • Coordination and flexibility training • Exercise speed, reaction time and start speed • Increasing power speed and explosive, impact power and endurance in power • Increase endurance and durability • Periodization of fitness training in individual martial arts

• Periodizacija kondicijske vadbe v posameznih borilnih športih • Specifikacija posameznih borilnih športov • Karate (in sorodne discipline) • Judo (in sorodne discipline) • Ju - Jitsu • Boks • Sabljanje • Rokoborba • Tai Chi …	• Specification of individual martial arts • Karate (and related disciplines) • Judo (and related disciplines) • Ju - Jitsu • Boxing • Fencing • Wrestling • Tai Chi ..

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Ančnik, T. Karate-Do. (1997). Od začetnika do mojstra. Ljubljana.
- Ančnik, T. Pionirska karate šola. (1985). Ljubljana: FTK.
- Fleischman, M. (2002). Sabljanje. Ljubljana: samozaložba.
- Jakhel, R. (1994).“Racionalizacija v karateju.” Šport: 3.
- Jakhel, R. (1994). Moderni športni karate. Tehnične in taktične osnove. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Keller, W.S.(1968). Fehtovanje - Sbornik statiej. Moskva: FIS.
- Sczajkowski, Z. (1982). Tactics in Fencing. Varšava.
- Šubic, P. Judo - Trening moči. (1994).Ljubljana.
- Radjo, I. (2001).Judo.Fakultet sporta Sarajevo ISBN 9958-606-17-8
- Mikič, B. (2000). Kondicijska priprema karatista i boksera. Tuzla: Univerzitet u Tuzli. Filozofski fakultet.
- MARKELJ, Primož, KARPLJUK, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID 4533937]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID 4531377]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]
- VOVKO, Špela, KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). *Borilni športi*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID 4533169]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• posredovati razumevanje pomena, struktur in zakonitosti borilnih športov ter izbrane borilne discipline, kot posebne zvrsti tekmovalnega športa in kot samoobrambne veščine • usposobiti za načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja mladine vseh starostnih skupin in kategorij v športnih društvih, ki gojijo posamezne borilne športe • usmeriti študenta v samostojno in skupinsko razvojno – raziskovalno delo oz. v spremljanje strokovne in znanstvene literature izbrane discipline	• to provide an understanding of the importance, structure and legitimacy of martial arts and the chosen martial discipline as a special type of competitive sport and as a self-defense skill • train for planning, managing and supervising the process of training young people of all age groups and categories in sports clubs that promote individual martial arts • To direct the student into independent and group developmental research work. in monitoring the professional and scientific literature of the chosen discipline

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Usposobiti kandidate za razumevanje osnov in specifičnosti borilnih športov.	Knowledge and Understanding: • To train candidates for understanding the basics and specificities of martial arts.

• Poznavanje zakonitosti metod dela v borilnih športih, razumevanje problematike poškodb in zlorabe borilnih športov • Usposobiti kandidate za posredovanje osnovnih oblik borilnih iger in temeljnih tehničnih elementov v borilnih športih • Sposobnosti načrtovanja in analize vadbenih programov v posameznih borilnih športih	• Knowledge of the legality of methods of work in martial sports, understanding the problem of injuries and misuse of martial sports • To train candidates for mediation of basic forms of martial arts and basic technical elements in martial arts • Ability to plan and analyze training programs in individual martial arts

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje seminarji	Lectures, seminars, exercises

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	100,00 %	written examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Najpomembnejša dela nosilcev

- **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., Kinanthropol.*, 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: SMAJLOVIĆ, Nusret (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID 2967729]
- VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. Coll. Antropol., 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.
- TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK**, Damir. Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.
- VIDEMŠEK, Mateja, 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 knjižica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf. [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]
- MARKELJ, Primož**, KARPLJUK**, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID 4533937]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID 4531377]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]
- VOVKO, Špela, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID 4533169]
- **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/ijspp.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**, BRAČIČ, 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],
- CAMLEK, Nejc, **KARPLJUK, Damir**, HADŽIĆ, Vedran, **ŠIMENKO, Jožef**. Primerjava mišične jakosti sprednje in zadnje stegenske mišice med tekmovalci in rekreativci v kikboksu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2016, letn. 64, št. 3/4, str. 104-106, ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5012401].
- KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, VIDEMŠEK, Mateja, PORI, Primož, HADŽIĆ, Vedran. Retrospective and cross-sectional analysis of physical training-related musculoskeletal injuries in Slovenian armed forces. Military medicine. 2019, vol. 184, iss. 1/2, str. e195-e199, ISSN 1930-613X. [COBISS.SI-ID 5338801],
- VODIČAR, Miha, KOVČAN, Bogdan, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, **KARPLJUK, Damir**, MARKOVIĆ, Goran, HADŽIĆ, Vedran. Regular strength training and baseline fitness in overweight infantry members of Slovenian Armed Forces. BMJ military health. 2020, vol. 1, iss. , str. 1-5. ISSN 2633-3775. DOI: 10.1136/bmjmilitary-2020-001451. [COBISS.SI-ID 14608131],
- **ŠIMENKO, Jožef**, KOVČAN, Bogdan, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, VODIČAR, Miha, HADŽIĆ, Vedran. The relationship between army physical fitness and functional capacities in infantry members of the Slovenian armed forces. Journal of strength and conditioning research. Dec. 2021, iss. 12, str. 3506-3512, ISSN 1533-4287. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003344. [COBISS.SI-ID 5627057]
- KOZINC, Žiga, ŠARABON, Nejc, KOVČAN, Bogdan, **ŠIMENKO, Jožef**, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, HADŽIĆ, Vedran. Effects of 12-week full body resistance exercise on vertical jumping with and without military equipment in Slovenian Armed Forces. BMJ military health. 2021, ISSN 2633-3775. DOI: 10.1136/bmjmilitary-2021-001899. [COBISS.SI-ID 76183299],
- PORI, Primož, KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, DERVIŠEVIĆ, Edvin, **KARPLJUK, Damir**, HADŽIĆ, Vedran, **ŠIMENKO, Jožef**. Predictive validity of the single leg hamstring bridge test in military settings. Applied sciences. Feb. 2021, vol. 11, iss. 4, art. 1822, 11 str., ISSN 2076-3417. [COBISS.SI-ID 52470275].

BORILNI ŠPORTI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Borilni športi
Course title:	Combat sports
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076356
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1067

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Damir Karpljuk, doc. dr. Jožef Šimenko
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	Entry in the 3rd year of the program Sport Coaching

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Načrtovanje kondicijske priprave v borilnih športih • Splošno in specifično stanje treniranosti v posameznih zvrsteh borilnih športov: razmerje med tehnično, taktično, kondicijsko in psihično pripravo • Specifična vadba koordinacije in gibljivosti • Specifična vadba hitrosti, reakcijskega časa in štartne hitrosti • Specifično povečanje moči oz. hitrostne in eksplozivne,udarne moči ter vzdržljivosti v moči • Specifično povečanje vzdržljivosti in hitrostne vzdržljivosti • Periodizacija kondicijske vadbe v posameznih borilnih športih -1 • Specifikacija posameznih borilnih športov • Karate (in sorodne discipline) • Judo (in sorodne discipline)	Design of fitness training in martial arts • General and specific state of training in individual types of martial arts: the relationship between technical, tactical, physical and psychological preparation • Specific training in coordination and mobility • Specific training in speed, reaction time and starting speed • Specific power increase speed and explosive, impact power and endurance in power • Specific increase in endurance and durability • Periodization of fitness training in individual martial arts -1 • Specification of individual martial arts • Karate (and related disciplines) • Judo (and related disciplines) • Ju - Jitsu • Boxing

• Ju - Jitsu • Boks • Sabljanje • Rokoborba • Tai Chi …	• Fencing • Wrestling • Tai Chi ...

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Ančnik, T. Karate-Do. (1997). Od začetnika do mojstra. Ljubljana.
- Ančnik, T. Pionirska karate šola. (1985). Ljubljana: FTK.
- Fleischman, M. (2002). Sabljanje. Ljubljana: samozaložba.
- Jakhel, R. (1994).“Racionalizacija v karateju.” Šport: 3.
- Jakhel, R. (1994). Moderni športni karate. Tehnične in taktične osnove. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Keller, W.S.(1968). Fehtovanje - Sbornik statiej. Moskva: FIS.
- Sczajkowski, Z. (1982). Tactics in Fencing. Varšava.
- Šubic, P. Judo - Trening moči. (1994).Ljubljana.
- Radjo, I. (2001).Judo.Fakultet sporta Sarajevo ISBN 9958-606-17-8
- Mikič, B. (2000). Kondicijska priprema karatista i boksera. Tuzla: Univerzitet u Tuzli. Filozofski fakultet.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Nadgraditi razumevanje pomena struktur in zakonitosti borilnih športov ter izbrane borilne discipline, kot posebne zvrsti tekmovalnega športa in kot samoobrambne veščine • usposobiti za samostojno načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja mladine vseh starostnih skupin in kategorij v športnih društvih, ki gojijo posamezne borilne športe • usmeriti študenta v samostojno in skupinsko razvojno – raziskovalno delo oz. v spremljanje strokovne in znanstvene literature izbrane discipline ter usmerjanje k puplikaciji znanja v referenčnih revijah	Upgrade understanding of the significance of the structures and laws of martial arts and the chosen martial discipline as a special type of competitive sport and as a self-defense skill • train for independent planning, management and supervision of the process of training young people of all age groups and categories in sports clubs that promote individual martial arts • To direct the student into independent and group developmental research work. in monitoring the professional and scientific literature of the chosen discipline and directing to the acquisition of knowledge in reference journals

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Usposobiti kandidate za objektivno razumevanje osnov in specifičnosti borilnih športov. • Poznavanje zakonitosti metod dela v borilnih športih, razumevanje problematike poškodb in zlorabe borilnih športov • Usposobiti kandidate za posredovanje različnih oblik borilnih iger in temeljnih tehničnih elementov v različnih borilnih športih • Sposobnosti samostojnega načrtovanja in analize vadbenih programov v posameznih borilnih športih	Knowledge and Understanding: • To train candidates for an objective understanding of the basics and specificities of martial arts. • Knowledge of the legality of methods of work in martial sports, understanding the problem of injuries and misuse of martial sports • To train candidates for mediation of various forms of martial arts and basic technical elements in various martial arts • Ability to independently plan and analyze training programs in individual martial arts

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje seminarji	Lectures, tutorials, seminars

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	100,00 %	written examination

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Najpomembnejša dela nosilcev:

- **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., Kinanthropol.*, 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: SMAJLOVIĆ, Nusret (ur.). *Zbornik naučnih i stručnih radova*. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2007, str. 431-435, graf. prikaza. [COBISS.SI-ID 2967729]
- VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, **KARPLJUK**, Damir, STARMAN, Anja. Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. Coll. Antropol., 2008, vol. 32, no.3, str. 315-321.
- TURK, Petra, VIDEMŠEK, Mateja, MLINAR, Suzana, **KARPLJUK**, Damir. Sport activities in a residential care home. *Int. j. phys. educ.*, 2008, vol. 45, issue 2, str. 87-97.
- VIDEMŠEK, Mateja, 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 (Ljubl.)*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 38-42.
- **KARPLJUK**, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. *Spletna knjižica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf. [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]
- MARKELJ, Primož**, KARPLJUK**, Damir, BURNIK, Stojan, VIDEMŠEK, Mateja, NOVAK, Mare, TUŠAK, Matej. Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 165-172. [COBISS.SI-ID 4533937]
- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. Prvi koraki v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 109-114. [COBISS.SI-ID 4531377]

- STAVREV, Vesna, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO, Maja. Igra v judo vrtcu. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 115-120. [COBISS.SI-ID 4531633]
- VOVKO, Špela, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, TUŠAK, Matej, NOVAK, Mare. Karate vrtec. V: ERČULJ, Frane (ur.), ŠIMENKO, Jožef (ur.). Borilni športi, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 62, št. 1-2, 2014). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014, letn. 62, št. 1/2, str. 152-156. [COBISS.SI-ID 4533169]
- **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/ijspp.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**, BRAČIČ, 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],
- CAMLEK, Nejc, **KARPLJUK, Damir**, HADŽIĆ, Vedran, **ŠIMENKO, Jožef**. Primerjava mišične jakosti sprednje in zadnje stegenske mišice med tekmovalci in rekreativci v kikboksu. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2016, letn. 64, št. 3/4, str. 104-106, ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5012401].
- KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, VIDEMŠEK, Mateja, PORI, Primož, HADŽIĆ, Vedran. Retrospective and cross-sectional analysis of physical training-related musculoskeletal injuries in Slovenian armed forces. Military medicine. 2019, vol. 184, iss. 1/2, str. e195-e199, ISSN 1930-613X. [COBISS.SI-ID 5338801],
- VODIČAR, Miha, KOVČAN, Bogdan, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, **KARPLJUK, Damir**, MARKOVIĆ, Goran, HADŽIĆ, Vedran. Regular strength training and baseline fitness in overweight infantry members of Slovenian Armed Forces. BMJ military health. 2020, vol. 1, iss. , str. 1-5. ISSN 2633-3775. DOI: 10.1136/bmjmilitary-2020-001451. [COBISS.SI-ID 14608131],
- **ŠIMENKO, Jožef**, KOVČAN, Bogdan, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, VODIČAR, Miha, HADŽIĆ, Vedran. The relationship between army physical fitness and functional capacities in infantry members of the Slovenian armed forces. Journal of strength and conditioning research. Dec. 2021, iss. 12, str. 3506-3512, ISSN 1533-4287. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003344. [COBISS.SI-ID 5627057]
- KOZINC, Žiga, ŠARABON, Nejc, KOVČAN, Bogdan, **ŠIMENKO, Jožef**, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, HADŽIĆ, Vedran. Effects of 12-week full body resistance exercise on vertical jumping with and without military equipment in Slovenian Armed Forces. BMJ military health. 2021, ISSN 2633-3775. DOI: 10.1136/bmjmilitary-2021-001899. [COBISS.SI-ID 76183299],
- PORI, Primož, KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, DERVIŠEVIĆ, Edvin, **KARPLJUK, Damir**, HADŽIĆ, Vedran, **ŠIMENKO, Jožef**. Predictive validity of the single leg hamstring bridge test in military settings. Applied sciences. Feb. 2021, vol. 11, iss. 4, art. 1822, 11 str., ISSN 2076-3417. [COBISS.SI-ID 52470275].

DOPING V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Doping v športu
Course title:	Doping in sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0108774
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Vedran Hadžić, prof. dr. Tanja Kajtna
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni posebnih pogojev za pristop k predmetu.	No special requirements.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vloga in pomen nacionalnih protidopinških organizacije • Predstavitev dela Slovenske antidoping organizacije (SLOADO) **Razširjenost dopinga med vrhunskimi športniki, mladimi športniki, rekreativnimi športniki in celotno družbo** • Analiza WADA statistike • Pregled in primerjava rezultatov najnovejših raziskav **Pomen preventivnih programov v boju proti dopingu** • Predstavitev programov v Sloveniji	**The role and importance of national Anti-Doping organisations in global fight against doping** • Introduction of Slovenian Anti-Doping organization's (SLOADO) work **The prevalence of doping among elite athletes, young athletes, recreational athletes and society** • Analysis of WADA statistics • Overview and comparison of results from latest research **The importance of prevention programs in fight against doping** • Introduction of programs in Slovenia • Target groups for prevention programs

- Ciljne skupine preventivnih programov
- Vsebine in namen preventivnih programov

Odvzem bioloških vzorcev športnikom

- Načrt razporeditve testiranj v Sloveniji
  - Ocena tveganosti
  - Načrtovanje testiranj
- Postopek odvzema urinskega in krvnega vzorca (teoretično in praktično)

Vrednotni vidiki in zloraba dopinga

- Vrednotni sistem športnikov, ki zlorabljajo doping
- Načini spodbujanja vrednotnega sistema, ki preprečuje zlorabo dopinga

Motivacija za zlorabo dopinga

- Razvoj motivacije skozi športno kariero in povezava notranje in zunanje motivacije z zlorabo dopinga
- Načini spodbujanja motivacijske strukture, ki bo preprečevala zlorabo dopinga

Vloga športnikov in trenerjev v boju proti dopingu

- Naloge športnikov
- Naloge trenerjev

- Content and goals of prevention programs

Doping control process

- Test distribution plan in Slovenia
  - Risk assessment
  - Test planning
- Doping control procedure (urine and blood) (theoretical and practical)

Moral development and doping abuse

- Moral functioning, related to preevntion of doping abuse
- Value system of athletes, who abuse doping

Motivation for doping abuse

- Development of motivation throughout the athlete's career and connection to internal and external motivation with doping abuse
- How to develop a motivational structure, that will prevent doping abuse

The role of athletes and support personnel in fight against doping

- Roles of athletes
- Roles of support personnel

Temeljna literatura in viri/Readings:

Osnovna literatura / Main textbooks:

- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopinški Kodeks.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopinški 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 protidopinški Kodeks – Mednarodni standardi za laboratorije.* Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.
- Dvoršak, J., Ilešič, I., Javornik, N., Makuc, N., Osredkar, J. & Žiberna, L. (ur.). (2014). *Svetovni protidopinški 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 protidopinški 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 (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., Ostojić, L., Rodek, J. & Ostojić, 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:	**Objectives and competences:**
Glavni cilj predmeta je študentom predstaviti razširjenost dopinga z različnih vidikov ter jih podrobno seznaniti s programom testiranj 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 testiranj 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	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:	**Intended learning outcomes:**
• Študentje se bodo zavedali razširjenosti dopinga med različnimi ciljnimi skupinami • Poznali bodo nacionalni program testiranj in preventivne programe • Poznali bodo postopek odvzema bioloških vzorcev (urinskih in krvnih) • Sposobni bodo opravljati delo nadzornikov v postopku odvzema bioloških vzorcev na tekmovanjih	• 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

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

KAJTNA, Tanja. *Nekateri psihološki vidiki rizičnih športov : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2013. 164 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-33-1. [COBISS.SI-ID 264422656]

KAJTNA, Tanja, TUŠAK, Matej. *Trener : športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007. 291 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-23-7. [COBISS.SI-ID 231640064]

SMRDU, Maja, MAKUC, Nina, KAJTNA, Tanja. *Gams Miha in čudežne jagode : knjiga o poštenem športu*. [Ljubljana]: Slovenska antidoping organizacija, [2018]. 10 str., barvne ilustr. ISBN 978-961-93761-3-3. [COBISS.SI-ID 293270016]

SMRDU, Maja, MAKUC, Nina, KAJTNA, Tanja. *Gamsek Miha 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 protidopinškem 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 protidopinškem 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. protidopinški 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, ŠAJBER 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

Predmet:	Dviganje uteži
Course title:	Weightlifting
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045149
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	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:	Content (Syllabus outline):
• 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,	• 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

• druge pojavne oblike dviganja (triatlon moči; tekmovanja v počepu, potisku s prsi in mrtvem dvigu), • poškodbe in preprečevanje le teh pri dviganju uteži.	

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 Efficency. *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:	**Objectives and competences:**
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.	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:	**Intended learning outcomes:**
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.	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:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, praktične vaje, seminarsko delo.	Lectures, practical lessons, seminar

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

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

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

Predmet:	Elementarna športna vzgoja
Course title:	Elementary physical education
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045122
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	700

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	45	30		15	135	9

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Mateja Videmšek
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik študija.	Enrollment in the 3th year of study program.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet zajema teoretične in praktične vsebine, povezane s športno dejavnostjo nosečnic, dojenčkov in mlajših otrok. • Smernice za športno dejavnost nosečnic. • Načrtovanje in izvajanje različnih športnih zvrsti, primernih za nosečnice. • Vadba žensk po porodu, vadba mamic z dojenčki, vadba otrok skupaj s starši, družinska športna vadba. • Telesni in gibalni razvoj otrok, psihosomatske razvojne značilnosti otrok. • Posebnosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti mlajših otrok.	The subject includes theoretical and practical contents related to the sports activity of pregnant women, infants and young children. • Guidelines for sports activities of pregnant women. • Planning and implementing various sports categories for pregnant women. • Exercise with babies, exercise of children together with parents, family exercise. • Physical development of children, psychosomatic developmental characteristics of children. • Specific features of the physical and functional abilities of pre-school children.

• Načrtovanje in izvajanje različnih organizacijskih oblik športnih dejavnosti za različne starostne skupine otrok na podlagi kurikuluma za vrtce in učnega načrta za osnovno šolo. • Načrtovanje športnih dejavnosti za mlajše otroke s poudarkom na medpodročnem povezovanju. • Vloga igre pri usvajanju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti (igre z žogo, atletska abeceda, gimnastična abeceda, rolanje, smučanje …). • Gibalni/športni program Mali sonček za otroke od 2. do 6. leta. • Uporaba sodobne didaktične oziroma športne tehnologije pri športnih dejavnostih mlajših otrok. • Organizacija in izvedba testiranja mlajših otrok (gibalne sposobnosti morfološke značilnosti). • Spremljanje porabe energije pri mlajših otrocih.	• 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. • Possibilities of cross-curricular integration of pre-school and school sports education. • Children's play and development. • Natural forms of movement, basic elements of various sports. • The sports program Small Sunshine. • Use of modern didactic or sports technology in the process of sports education of younger children. • Evaluation of knowledge and abilities of younger children. • Monitoring energy consumption of younger children.

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 Pavešić, 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., Šćepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Videmšek, M., Vrtačnik, Bokal, E., Šćepanović, 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:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja in spretnosti za načrtovanje, vodenje in evalviranje procesa športne vadbe za nosečnice in mlajše otroke.	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 ...)

• Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za nosečnico in ženske po porodu. • Usposobljenost za načrtovanje in izvajanje športne vadbe dojenčkov in malčkov s starši. • Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok ter usposobljenost za razumevanje posebnosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti otrok. • Usposobljenost za inovativno izpopolnjevanje športno-vzgojnega procesa ob upoštevanju pedagoških in didaktičnih načel ter zakonitosti vodenja in upravljanja učno vzgojnega procesa pri mlajših otrocih. • Usposobljenost za načrtovanje in vodenje različnih organizacijskih oblik v predšolskem obdobju v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu ter v prvem • triletju osnovne šole (podaljšano bivanje, športni dan …). • Usposobljenost za razvijanje otrokove ustvarjalnosti in vključevanje igre in medpodročnih povezav v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov. • Usposobljenost za obvladovanje in aplikacijo sodobnih didaktičnih oziroma športnih tehnologij v proces športne vzgoje mlajših otrok. • Usposobljenost za preprečevanje dejavnikov, ki lahko povzročijo poškodbe in nezgode pri otrocih. • Usposobljenost za poznavanje zakonskih in varnostnih predpisov za izvajanje športnih dejavnosti v predšolskem obdobju in prvem triletju osnovne šole. • Usposobljenost za vrednotenje gibalnih sposobnosti in znanja ter prepoznavanje otrok, ki odstopajo od povprečja in njihovo usmerjanje, svetovanje staršem itd.	that are safe and beneficial for pregnant women and fetuses. • Knowledge of the physical development of children. • Ability to understand the specific features of children's physical and functional abilities. • Ability to plan and perform sports exercises for babies and toddlers with parents. • 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. • 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 ...). • Qualification for cross-curricular integration in the pre-school and elementary school (first three years). • Ability to develop children's creativity and integrate the game into methodical learning processes for the basic elements of different sports. • Ability to master and apply modern didactic or sports technologies in the process of sports education of younger children. • Ability to prevent factors that can cause injuries and accidents among children. • Ability to know the legal and safety regulations for performing physical activities in the pre-school and elementary school (first three years). • Ability to evaluate motor skills and knowledge and identify children who deviate from the average and guide them, provide advice to parents, etc.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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.	Knowledge and understanding: Knowledge of basic planning strategies and strategies for guiding safe and useful exercise for pregnant women. Including parents in the sports-educational process. Knowing the importance of the child's overall development, the special features of the structure of the child's motorcycle. Understanding and knowledge of basic planning strategies and strategies for managing and evaluating the process of pre-school sports education and sports education in the first three years of elementary school. Ability to integrate the game into methodical procedures for learning the basic elements of different sports in younger children, the ability to implement various organizational forms of sports education of younger children. Identifying and working with children who deviate from the average.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
• Predavanje, • seminarji, • vaje.	• Lectures, • seminars, • practice.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	70,00 %	theoretical examination,
seminarska naloga	15,00 %	seminar work
nastop	15,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. MATEJA VIDEMŠEK, rojena 8. 2. 1964 v Ljubljani.
Doktorica kineziooloških znanosti (UL, FŠ; 1996), magistrica kineziooloških 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, prehrana, razvade in psihično 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

Predmet:	Filozofija športa
Course title:	Philosophy of sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042658
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1203

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	15				45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Bojan Jošt
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v tretji letnik študijskega programa.	Entry into the third year of the study program.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• 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	• 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 philosophycal 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 ofSport 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:	**Objectives and competences:**
• 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	• 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:	**Intended learning outcomes:**
• Biti seznanjen s filozofijo športa na teoretični in praktični ravni • Usposobiti se za filozofski način razmišljanja	• Become acquainted with philosophy of sport on theoretical, reflexive and practical level • Understand the structure of philosophy of sport • Enabled for philosophical thinking

• Pridobiti sposobnost za iskanje odgovorov na filozofska vprašanja • Razviti spretnosti za postavljanje in izražanje filozofskih vprrašanj • Usposobiti se za pisanje osebne filozofije • Samostojno izbrati temo in napisati seminarsko nalogo • Samostojno predstaviti tezo in njegovo filozofsko argumentacijo v razpravi	• Improve ability to pursue philosopphic answers • Acquire skill in asking philosophic questions • Enabled for writing a personal philosophy • Independently to choose the topic and write a term paper • Independently to present a thesis and his philosophical argument in the debate

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
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.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• ustni izpit (tudi uspešna predstavitev seminarske naloge pred razredom) • pozitivno ocenjena seminarska naloga		• Oral examination • Seminar course work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

JOŠT, Bojan. *Izbrani vidiki filozofije športa in tekmovalne priprave športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 262 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-35-5. [COBISS.SI-ID 264768000]

JOŠT, Bojan. How to succeed in school and sports. V: Tretji mednarodni simpozij Šport Mladih, 7.-10. oktober 1997, Bled, Slovenija =Third International Symposium Sport of the Young, October 7-10, 1997, Bled,. *Izvlečki = Abstracts*. [Ljubljana: Fakulteta za šport], 1997. [COBISS.SI-ID 58801]

JOŠT, Bojan, PUSTOVRH, Janez, ULAGA, Maja. The follow-up of the development of a competitive and potentially successful performance of a top sportsman with the aid of the "sport-expert" system. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998, let. 30, št. 2, str. 17-22, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 486833]

JOŠT, Bojan. Zakaj filozofija športa. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2002, letn. 50, št. 1, str. 3-4. [COBISS.SI-ID 1402545]

JOŠT, Bojan. Nordijsko smučanje kot del kulture športa. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 51-59, ilustr. [COBISS.SI-ID 4139953]

JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85, ilustr.http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2016%20BJ.pdf, http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html. [COBISS.SI-ID 4538545]

JOŠT, Bojan, HOSTA, Milan. Philosophy of sport - a bridge between sport science and empiry. V: MACURA, Dušan (ur.), HOSTA, Milan (ur.). *Philosophy of sport and other essays : proceedings book*. Ljubljana: Faculty of Sport: Eleventh Academy, 2004, str. 41-44. [COBISS.SI-ID 2290609]

JOŠT, Bojan, TUŠAK, Matej. The structure of the dimensional configuration of a reduced potential performance model in ski jumping. V: Druga međunarodna znanstvena konferencija Kineziologija za 21. stoljeće, Dubrovnik, Hrvatska, 22. - 26. 09. 1999. MILANOVIĆ, Dragan (ur.). *Kineziologija za 21. stoljeće : zbornik radova = Kinesiology for the 21st century : proceedings book*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, 1999, str. 71-79, tabele. [COBISS.SI-ID 405425]

JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi. ISBN 978-961-6843-50-8. [COBISS.SI-ID 274642688]

FITNES

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Fitnes
Course title:	Fitness
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045324
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1105

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Maja Dolenc
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Ustrezna športna anamneza pri izbiri predmeta v 1. letniku.	Proper sports history is needed– involvement in sports training in the past. For attending the lectures in Fitness A in second and third year the obligations with the subject in the past year should be fulfilled.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Vsebina vključuje vse bistvene dejavnike sistematične fitnes vadbe in njegovih sodobnih izpeljank. 1. letnik: Fitnes kot sestavina zdravega življenjskega sloga; Športno rekreativna dejavnost in fitnes; Terminologija; Sodobni pristopi k učinkovitemu ogrevanju pri fitnes vadbi; Prilagoditve organizma na vadbo v fitnesu (živčne, mišične, kosti, tetive, hormoni); Funkcionalno anatomsko značilnosti spodnjih okončin v povezavi s tehniko izvajanja vaj moči; Funkcionalno anatomsko značilnosti trupa v povezavi s tehniko izvajanja vaj moči; Funkcionalno anatomsko značilnosti rok in ramenskega obroča v povezavi s tehniko izvajanja vaj moči; Funkcionalna	Content includes all of the essential factors of systematic fitness training and its modern methods. **1. Year** Theoretical and practical contents: Fitness as a component of a healthy lifestyle; Sports and recreational activities and fitness; Terminology; Modern warm-up exercises; Adaptation of the body (nerve, muscle, bone, tendon, hormones); Functional and anatomical characteristics of the lower extremities in conjunction with the technique of strength work out; Functional and anatomical characteristics of the core in conjunction with the strength work out technique; Functional and

analiza krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj. Posebnosti uporabe različnih vadbenih pripomočkovpri izvajanju gimnastičnih vaj.	anatomical characteristics of the arms and shoulder girdle in conjunction with the technique of strength work out. Specifics of using different workout tools.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Učbeniki:

• PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIĆ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija
Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
• PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO,
Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik),
RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
Priloga 8 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020
• DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
• DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]
• Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). Essentials of personal training, second edition. Champain, USA: Human Kinetics.
• Cook, G. (2010). Movement. USA Aptos: On target publication.

Članki: • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041: • DOLENC, Maja. Kroglasta utež z ročajem, vrv in prosta vaja. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. mar. 2019, letn. 18, št. 3, str. 22-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5480369] • DOLENC, Maja. Sklenjena elastika in vadbeni trak. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. apr. 2019, letn. 18, št. 4, str. 10-[11], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5504433] • DOLENC, Maja. Uteži, drsnik, palica. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. maj 2019, letn. 18, št. 5, str. 12-13, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5514673] • DOLENC, Maja. Kaj početi s sklenjeno elastiko na klopi v parku. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. jun. 2019, letn. 18, št. 6, str. 28-29, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5550513] • DOLENC, Maja. Vadbeni trak, 9-8-7. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. jul. 2019, letn. 18, št. 7, str. 20-21, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5564849] • DOLENC, Maja. Z bremenom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. avg. 2019, letn. 18, št. 8, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5575601] • DOLENC, Maja. Vadba na nestabilni površini. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. nov. 2019, letn. 18, št. 11, str. 14-15, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5614769] • DOLENC, Maja. Trojčki vaj z elastiko in palico. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. dec. 2019, letn. 18, št. 12, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5626801] • DOLENC, Maja. Dvojčki vaj s stolom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11.1. 2018, letn. 17, št. 1, str. 24-25, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5225905] • DOLENC, Maja. Vadba za moč - brez pripomočkov!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. apr. 2018, letn. 17, št. 4, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5282993]
• Dolenc, M. Gumitvist : 1. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 11. maj 2017, letn. 16, št. 5, str. 16 - [19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5113521]
• Dolenc, M. Gumitvist : 2. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 8. jun. 2017, letn. 16, št. 6, str. 26-29, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5122737]
• Dolenc, M. 7 x 7 x 7 z lesenim bremenom : gremo na telovadbo `za vse` v gozd!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 13. jul. 2017, letn. 16, št. 7, str. 14 - [15], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5143217]
• Dolenc, M. Izziv 500. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 10. avg. 2017, letn. 16, št. 8, str. 10-11, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174705]
• Dolenc, M. Superserije [!] : dvojčki vaj za moč v treh nizih (21-15-9 ponovitev). Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. sep. 2017, letn. 16, št. 9, str. 18-[19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID

5164721]
• Dolenc, M. Dokler jih ni 50. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 12. okt. 2017, letn. 16, št. 10, str. 30-32, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174961]
• Dolenc, M. Z vrha piramide. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 9. nov. 2017, letn. 16, št. 11, str. 12 [in] 14, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5189553]
• Dolenc, M., Pori, N. Dvojčki vaj v paru. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. dec. 2017, letn. 16, št. 12, str. 16-18, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5223089]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilj programa je usposobiti študente za fitnes vadbo v skladu s priporočili vadbe za zdravje. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo različnih programov fitnes vadbe.	The basic objective of the program is to educate students how to train according to health recommendations. They will be able to plan, execute and analyse different training programs in fitness.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Študenti so sposobni podajati temeljna znanja na področju fitnes vadbe. • Študenti so sposobni pripraviti in voditi programe fitnes vadbe. • Študenti so sposobni oceniti gibalne sposobnosti in gibalne vzorce udeležencev vadbe ter ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin pri fitnes vadbi.	Knowledge and understanding: • Students are able to convey basic knowledge in fitness. • Students can prepare for/and execute different strength, endurance and flexibility trainings. • Students are able to assess the physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the training content.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga, prikaz	Presentation, demonstration

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination and seminar
teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Bibliografija nosilke je v celoti dostopae na spletni strani SICRIS:
http://izumbib.izum.si/bibliografije/Y20140821192719-21625.html

Učbeniki in priročniki:

• PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIĆ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
• PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
• DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
• DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

Članki: • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041. • PORI, Primož, DOLENC, Maja, ŠIFRAR, Tina, PISTOTNIK, Borut. Analysis of effort and energy expenditure during exercises with freestyler TM elastic tubes of different resistance. Journal of development & research for sport science activities. 2019, vol. 2, no. 2, str. 97-110, ilustr. ISSN 2414-6900. http://corepaedia.pub/index.php/JDRSSA/article/view/522/487, DOI: 10.31377/jdrssa.v2i2.522. [COBISS.SI-ID 5619377] • ŠUŠTARŠIČ, Ana, DOLENC, Maja, VIDEMŠEK, Mateja. Vpliv 8-tedenskega programa športne vadbe na gibalne sposobnosti in telesne značilnosti žensk s prekomerno telesno maso ter posebnosti testiranja. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 135-143, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636529] • PAVLOVIĆ, Rimi, KAMBIČ, Tim, KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, 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, 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.

• 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, SPUDIĆ, 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 nihttp://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?command=DISPLAY&base=COBIB&RID=4420785] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.

• PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf. [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.

FITNES

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Fitnes
Course title:	Fitness
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045330
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1137

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Maja Dolenc
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik študijskega programa Športno treniranje. Za nadaljevanje predmeta v višjem letniku je potrebno opraviti vse obveznosti iz preteklega letnika.	Enrollment in 2nd year of study. For attending the lectures in Fitness A in second and third year the obligations with the subject in the past year should be fulfilled.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vadbene enote in organizacijske oblike vadbe v fitnesu; Teorija funkcionalne vadbe; Načrtovanje funkcionalne vadbe (z vidika aerobnih sposobnosti, moči, gibljivosti in ravnotežja); Sodobne metode aerobne vadbe; Pristop k vadbi moči in gibljivosti otrok in mladostnikov; Spremenljivke pri vadbi in treningu s sodobnimi fitnes pristopi; Vadba na cikličnih napravah (»kardio naprave«); Prehrana in fitnes; Povzetek metod razvoja moči; Fitnes diagnostika (teorija, administracija, vprašalniki…) in nekateri testni protokoli za obravnavo posameznikov za fitnes vadbo; Načrtovanje fitnes vadbe (spremenljivke) in ciklizacija; Praktični primer načrtovanja fitnes vadbe; Primeri fitnes – skupinskih	Training units and organizational forms of strength work out; The theory of functional training and exercises to improve functional movement patterns; Planning of functional training (aerobic abilities, strength, flexibility, balance); Modern concepts of aerobic training; Exercises for children and adolescents; Modern organizational methods of fitness training; Exercises on cyclic devices (“cardio machines”); Fitness and nutrition; Summary of the methods for strength workout; Fitness diagnostics (theory, administration, surveys …) and test protocols for measuring or evaluating fitness workouts; Planning of fitness workout (variables) and cyclization; Practical examples of fitness workout;

vadb z lastno telesno maso, partnerjem in z uporabo raznovrstnih vadbenih pripomočkov (drsniki, palice, vrvi, elastični trakovi, sklenjene elastike, TRX trakovi, BOSU, težke žoge, velike žoge, male ročke, penasti valjčki, kroglaste uteži z ročajem itd.)	Group fitness workouts with (glides, poles, bars, ropes, elastic bands, elastic loops, TRX, BOSU, medicine balls, weights, foam rollers, kettlebells, etc.) Temeljna

Temeljna literatura in viri/Readings:

Učbeniki:

• PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIĆ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816] Priloga 9 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020

• PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]

• DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]

• DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

• Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). Essentials of personal training, second edition. Champain, USA: Human Kinetics.

• Cook, G. (2010). Movement. USA Aptos: On target publication.

Članki: • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041: • DOLENC, Maja. Kroglasta utež z ročajem, vrv in prosta vaja. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. mar. 2019, letn. 18, št. 3, str. 22-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5480369] • DOLENC, Maja. Sklenjena elastika in vadbeni trak. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. apr. 2019, letn. 18, št. 4, str. 10-[11], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5504433] • DOLENC, Maja. Uteži, drsnik, palica. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. maj 2019, letn. 18, št. 5, str. 12-13, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5514673] • DOLENC, Maja. Kaj početi s sklenjeno elastiko na klopi v parku. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. jun. 2019, letn. 18, št. 6, str. 28-29, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5550513] • DOLENC, Maja. Vadbeni trak, 9-8-7. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. jul. 2019, letn. 18, št. 7, str. 20-21, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5564849] • DOLENC, Maja. Z bremenom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. avg. 2019, letn. 18, št. 8, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5575601] • DOLENC, Maja. Vadba na nestabilni površini. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. nov. 2019, letn. 18, št. 11, str. 14-15, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5614769] • DOLENC, Maja. Trojčki vaj z elastiko in palico. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. dec. 2019, letn. 18, št. 12, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5626801] • DOLENC, Maja. Dvojčki vaj s stolom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11.1. 2018, letn. 17, št. 1, str. 24-25, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5225905] • DOLENC, Maja. Vadba za moč - brez pripomočkov!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. apr. 2018, letn. 17, št. 4, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5282993]

• Dolenc, M. Gumitvist : 1. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 11. maj 2017, letn. 16, št. 5, str. 16 - [19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5113521]

• Dolenc, M. Gumitvist : 2. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 8. jun. 2017, letn. 16, št. 6, str. 26-29, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5122737]

• Dolenc, M. 7 x 7 x 7 z lesenim bremenom : gremo na telovadbo `za vse` v gozd!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 13. jul. 2017, letn. 16, št. 7, str. 14 - [15], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5143217]

• Dolenc, M. Izziv 500. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 10. avg. 2017, letn. 16, št. 8, str. 10-11, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174705]

• Dolenc, M. Superserije [!] : dvojčki vaj za moč v treh nizih (21-15-9 ponovitev). Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. sep. 2017, letn. 16, št. 9, str. 18-[19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5164721]

• Dolenc, M. Dokler jih ni 50. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 12. okt. 2017, letn.

16, št. 10, str. 30-32, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174961]
• Dolenc, M. Z vrha piramide. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 9. nov. 2017, letn. 16, št. 11, str. 12 [in] 14, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5189553]
• Dolenc, M., Pori, N. Dvojčki vaj v paru. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. dec. 2017, letn. 16, št. 12, str. 16-18, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5223089]
• Majafitness.mogy.me

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilj programa je usposobiti študente za fitnes vadbo v skladu s priporočili vadbe za zdravje. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo različnih programov fitnes vadbe.	The basic objective of the program is to educate students how to train according to health recommendations. They will be able to plan, execute and analyse different training programs in fitness.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Študenti so sposobni podajati osnovna in specialna znanja na področju fitnes vadbe. • Študenti so sposobni pripraviti in voditi programe fitnes vadbe. • Študenti poznajo posebnosti uporabe različnih vadbenih pripomočkov. • Študenti so sposobni oceniti gibalne sposobnosti in gibalne vzorce udeležencev vadbe ter ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin pri fitnes vadbi.	Knowledge and understanding: • Students are able to convey basic knowledge in fitness. • Students can prepare and execute different strength, endurance and flexibility trainings. • Students know the specifics of using different workout tools. • Students are able to assess the physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the training content.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga, prikaz	Presentation, demonstration

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination and seminar
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Bibliografija nosilke je v celoti dostopae na spletni strani SICRIS:
http://izumbib.izum.si/bibliografije/Y20140821192719-21625.html

Učbeniki in priročniki:

• PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIĆ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
• PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
• DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
• DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor

(avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

Članki: •

2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041.

• PORI, Primož, DOLENC, Maja, ŠIFRAR, Tina, PISTOTNIK, Borut. Analysis of effort and energy expenditure during exercises with freestyler TM elastic tubes of different resistance. Journal of development & research for sport science activities. 2019, vol. 2, no. 2, str. 97-110, ilustr. ISSN 2414-6900. http://corepaedia.pub/index.php/JDRSSA/article/view/522/487, DOI: 10.31377/jdrssa.v2i2.522. [COBISS.SI-ID 5619377]

• ŠUŠTARŠIČ, Ana, DOLENC, Maja, VIDEMŠEK, Mateja. Vpliv 8-tedenskega programa športne vadbe na gibalne sposobnosti in telesne značilnosti žensk s prekomerno telesno maso ter posebnosti testiranja. Šport : revija za
teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 135-143, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636529]

• PAVLOVIĆ, Rimi, KAMBIČ, Tim, KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, 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, 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.

• 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, SPUDIĆ, 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 nihttp://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?command=DISPLAY&base=COBIB&RID=4420785] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.

• PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf. [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.

FITNES

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Fitnes
Course title:	Fitness
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076446
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1137

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Maja Dolenc
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik študijskega programa Športno treniranje.	Enrollment in 3th year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teorija funkcionalne vadbe in vadbe za izboljšanje temeljnih gibalnih vzorcev; Ocenjevanje temeljnih gibalnih vzorcev z ustreznimi diagnostičnimi sistemi; Pristop k razvoju stabilizacijskih mišic in stopnjevanje zahtevnosti izbranih vaj (analiza modelov); Vadba s prostimi utežmi in sodobnimi pripomočki za fitnes vadbo; Kettlebell; Skupinske vadbe; HIIT; Cross fit; Boot camp; Spinning; Uporaba sodobnih fizioterapevtskih pristopov in naprav pri fitnes vadbi; Značilnosti vadbe v fitnesu za posebne skupine (starostniki, otroci; mladostniki, nosečnice, vrhunski športniki, drugi …); Delo v športni organizaciji.	The theory of functional training and exercises to improve functional movement patterns; Assessment of functional movement patterns with appropriate diagnostic systems; Approaches to the strength training of stabilizers (analysis of the models); Modern tools in fitness workout; Kettlebell; Group training; HIIT; Cross Fit; Boot Camp; Use of modern physiotherapeutic concepts in fitness; Specificities of fitness workouts for different groups (elderly, children, adolescents, pregnant women, top athletes ...); Practical work in sport organization.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Učbeniki:

• Boyle, M. (2010). Advances in functional training. Santa Cruz, CA: On target publications

• Cook, G. (2010). Movement. Santa Cruz, CA: On target publications.
• Doyle, C. (2006). Functional movement – evaluation and correction (dvd). IA, Ames: ChampionshipProductions.com
• Boyle, M. (2004). Functional training for Sports. IL, Urbana Champaign: Human Kinetics.
• Newton, H. (2010). Explosive lifting for Sports. IL, Urbana Champaign: Human Kinetics.
• Coburn, J.W. in Malek, M.H. (Eds) (2012). Essentials of personal training, second edition. Champain, USA: Human Kinetics. Priloga 3 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020
• PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIĆ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
• PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
• DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
• DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport, 2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

Članki: • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041:
• DOLENC, Maja. Kroglasta utež z ročajem, vrv in prosta vaja. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. mar. 2019, letn. 18, št. 3, str. 22-23, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5480369]
• DOLENC, Maja. Sklenjena elastika in vadbeni trak. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. apr. 2019, letn. 18, št. 4, str. 10-[11], barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5504433]
• DOLENC, Maja. Uteži, drsnik, palica. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 9. maj 2019, letn. 18, št. 5, str. 12-13, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5514673]
• DOLENC, Maja. Kaj početi s sklenjeno elastiko na klopi v parku. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 13. jun. 2019, letn. 18, št. 6, str. 28-29, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5550513]
• DOLENC, Maja. Vadbeni trak, 9-8-7. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11. jul. 2019, letn. 18, št. 7, str. 20-21, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5564849]
• DOLENC, Maja. Z bremenom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 8. avg. 2019, letn. 18, št. 8, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5575601]
• DOLENC, Maja. Vadba na nestabilni površini. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 14. nov. 2019, letn. 18, št. 11, str. 14-15, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5614769]
• DOLENC, Maja. Trojčki vaj z elastiko in palico. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. dec. 2019, letn. 18, št. 12, str. 18-19, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5626801]
• DOLENC, Maja. Dvojčki vaj s stolom. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 11.1. 2018, letn. 17, št. 1, str. 24-25, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5225905]
• DOLENC, Maja. Vadba za moč - brez pripomočkov!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic. [Tiskana izd.]. 12. apr. 2018, letn. 17, št. 4, str. 16-17, barvne fotogr. ISSN 1580-8041. [COBISS.SI-ID 5282993]
• Dolenc, M. Gumitvist : 1. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 11. maj 2017, letn. 16, št. 5, str. 16 - [19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5113521]
• Dolenc, M. Gumitvist : 2. del. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 8. jun. 2017, letn. 16, št. 6, str. 26-29, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5122737]
• Dolenc, M. 7 x 7 x 7 z lesenim bremenom : gremo na telovadbo `za vse` v gozd!. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 13. jul. 2017, letn. 16, št. 7, str. 14 - [15], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5143217]
• Dolenc, M. Izziv 500. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 10. avg. 2017, letn. 16, št. 8, str. 10-11, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174705]
• Dolenc, M. Superserije [!] : dvojčki vaj za moč v treh nizih (21-15-9 ponovitev). Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. sep. 2017, letn. 16, št. 9, str. 18-[19], barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5164721]
• Dolenc, M. Dokler jih ni 50. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 12. okt. 2017, letn.

16, št. 10, str. 30-32, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5174961]
• Dolenc, M. Z vrha piramide. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 9. nov. 2017, letn. 16, št. 11, str. 12 [in] 14, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5189553]
• Dolenc, M., Pori, N. Dvojčki vaj v paru. Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041, 14. dec. 2017, letn. 16, št. 12, str. 16-18, barvne fotogr. [COBISS.SI-ID 5223089]
• Majafitness.mogy.me

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilj programa je usposobiti študente za fitnes vadbo v skladu s priporočili vadbe za zdravje. Študentje bodo osvojili znanja, ki jim bodo omogočila samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo različnih programov fitnes vadbe.	The basic objective of the program is to educate students how to train according to health recommendations. They will be able to plan, execute and analyse different training programs in fitness.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Študenti so sposobni podajati osnovna in specialna znanja na področju fitnes vadbe. • Študenti so sposobni oceniti gibalne sposobnosti in gibalne vzorce udeležencev vadbe ter ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin pri fitnes vadbi. • Študenti so sposobni načrtovati, voditi in analizirati programe fitnes vadbe. • Študenti poznajo prednosti in slabosti uporabe različnih vadbenih pripomočkov. • Študenti poznajo ustrezne korekcijske vaje za izboljšanje gibalne učinkovitosti.	Knowledge and understanding: • Students are able to convey basic and specific knowledge in fitness. • Students are able to assess the physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the training content. • Students can plan, execute and evaluate different strength, endurance and flexibility trainings. • Students know advantages and disadvantages of using different workout tools. • Students know proper corrective exercises for improving movement patterns.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga in prikaz	Presentation, demonstration

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination and seminar
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Bibliografija nosilke je v celoti dostopae na spletni strani SICRIS:
http://izumbib.izum.si/bibliografije/Y20140821192719-21625.html

Učbeniki in priročniki:

• PORI, Primož, DOLENC, Maja, VIDIĆ, Sanja. 251 vaj moči za radovedne. 1. ponatis. Ljubljana: Športna unija Slovenije: Fundacija za šport, 2016. 136 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-6-5. [COBISS.SI-ID 284482816]
• PORI, Primož, DOLENC, Maja, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, ŠĆEPANOVIĆ, Darija, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba ABC. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [76 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030065] DOLENC, Maja, PORI, Primož, MAJERIČ, Matej, KOLAR, Jure, KOLIGAR, Mojca (urednik), RADIVO, Ana (urednik). Zdrava vadba DEF+G. [Ljubljana]: Športna unija Slovenije, 2016. 1 mapa [78 str.], barvne ilustr. [COBISS.SI-ID 5030321]
• DOLENC, Maja (avtor, fotograf), PORI, Primož, MAJERIČ, Matej. Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2015. 80 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-9-6. [COBISS.SI-ID 280217856]
• DOLENC, Maja, PORI, Primož, PISTOTNIK, Borut, DOLENEC, Aleš, TOMAŽIN, Katja, ŠTIRN, Igor (avtor, fotograf), MAJERIČ, Matej. Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport,

2013. 110 str., ilustr. ISBN 978-961-91483-7-2. [COBISS.SI-ID 266078208]

Članki: • 2019, 2018, 2017, 2016 in 2015 mesečni strokovni članki v reviji Polet : magazin Dela in Slovenskih novic, ISSN 1580-8041.
• PORI, Primož, DOLENC, Maja, ŠIFRAR, Tina, PISTOTNIK, Borut. Analysis of effort and energy expenditure during exercises with freestyler TM elastic tubes of different resistance. Journal of development & research for sport science activities. 2019, vol. 2, no. 2, str. 97-110, ilustr. ISSN 2414-6900. http://corepaedia.pub/index.php/JDRSSA/article/view/522/487, DOI: 10.31377/jdrssa.v2i2.522. [COBISS.SI-ID 5619377]
• ŠUŠTARŠIČ, Ana, DOLENC, Maja, VIDEMŠEK, Mateja. Vpliv 8-tedenskega programa športne vadbe na gibalne sposobnosti in telesne značilnosti žensk s prekomerno telesno maso ter posebnosti testiranja. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 135-143, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636529]
• PAVLOVIĆ, Rimi, KAMBIČ, Tim, KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, 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, 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.
• 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, SPUDIĆ, 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 nihttp://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?command=DISPLAY&base=COBIB&RID=4420785] Baza: SCI, IF (2012)=1,305.
• PORI, Maja, PAYNE, Laura L., SCHMALZ, Dorothy L., PORI, Primož, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan. Correlation between sport participation and satisfaction with life among Slovenian participants of the Ljubljana marathon = Povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim športom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih Ljubljanskega maratona. Kinesiologia Slovenica, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2013, vol. 19, no. 2, str. 36-43, tabele. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034111_249.pdf. [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.

FIZIOLOGIJA ŠPORTA 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Fiziologija športa 1
Course title:	Physiology of sport 1
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042624
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	Nejka Potočnik
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:
Jih ni	None

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• 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	• 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

• komunikacija med celicami in znotraj celice, transdukcijske kaskade v celici • homeostaza, uravnavanje količin • volumni in sestava telesnih tekočin: razporeditev V po razdelkih, pufri • mišica: zgradba, presnova, mehanizem mišične kontrakcije KARDIOVASKULARNI SISTEM • zgradba in funkcija, opis posameznih komponent, krvni obtok (sistemska, pljučna cirkulacija, razlike), kri. opis, sestavine krvi, funkcije • srce: zgradba, mehanika, srčni cikel, električna aktivnost srca, sklopitev vzburjenje-kontrakcija, nadzor • hemodinamika, nadzor krvnega tlaka • uravnavanje KVS, telesna aktivnost in KVS RESPIRATORNI SISTEM: • zgradba, funkcije, • mehanika dihanja, testi dih. funkcije • transport plinov (difuzija, prenos po krvi) • nadzor in uravnavanje dihanja LEDVICE: • zgradba in funkcije, ledvični krvni obtok • glomerulna filtracija, principi reabsorpcije in sekrecije, • transepitelijski transporti topljencev in vode vzdolž nefrona • uravnavanje osmolarnosti in volumna, homeostaza natrija in kalija • acidobazna fiziologija, uravnavanje pH PRESNOVA IN PREBAVA: • prebava ogljikovih hidratov, beljakovin ni maščob, vitamini, osnovni principi absorpcije snovi v prebavilih, • funkcije jeter • presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, načini pridobivanja energije (ATP) na celični ravni ENDOKRINOLOGIJA • osnove: endokrine žleze, delitev, zgradba, splošni principi delovanja hormonov, • 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 ŽIVČEVJE: • splošna shema živčevja: povezava anatomija/fiziologija, hierarhija organiziranosti (centralno, periferno živčevje), vegetativno živčevje, nevroendokrinologija, elektrofiziologija, senzorični sistemi, motorični sistemi	• Membrane potential, types of membrane transport • Cell to cell communication, intracellular signalling • Principles of homeostasis, regulation of some physiological parameters • Body compartments: composition and regulation of body fluids • Principles of muscle metabolism and contraction CARDIOVASCULAR SYSTEM (CVS): • Structure and function: systemic and pulmonary circulation • Blood as a transport medium: composition and functions • Heart: structure, heart cycle, electrical and mechanical properties, electrical activity of the heart, electro-mechanical coupling, heart regulation • Haemodynamics, blood pressure regulation • Regulation of the CVS, adaptation to exercise RESPIRATORY SYSTEM: • Structure and function • Ventilation, respiratory mechanics, spirometry • Respiratory gases transport: difusion, convective transport • Regulation of respiration, adaptation to exercise KIDNEY AND EXCRETION • Structure and function, renal circulation • Glomerular filtration (rate), mechanisms of tubular reabsorption and secretion • Transepithelial transport of solutes and water along the nephron, corticomedular gradient • Principles of acido-base physiology, pH regulation • DIGESTION AND METABOLISM • Digestion of carbohydrates, fat and proteins, absorption • Metabolism of carbohydrates, fat and proteins • Nutrition and diet ENDOCRINOLOGY • Basic principles, hormones and endocrine glands, hormone actions on the celullar level • Special endocrinology: homeostasis of glucose, endocrine pancreas, hormones of the suprarenal gland, and of the thyroid, growth hormone, calcium and phosphate homeostasis, reproduction NERVOUS SYSTEM • Neuronal system organization and function: central vs. peripheral nervous system, • Somatic vs. autonomic (vegetative) nervous system • Neuroendocrinology, • Electrophysiology • Motoric ansd sensoric nervous system

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, ML., Keteyan, SJ. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sports
- Navodila za vaje

Poglobljena literatura:

- Katch VL, McArdle WD. Essentials of Exercise Physiology. 4th Ed. Wolters Kluwer, Lippincott, Williams & Wilkins, 2011.
- Wilmore J, Costill D, Kenney WL, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. 4th Ed. Human Kinetics Publishers, 2007.
- Astrand PO, Rodahl K, Dahl H, Strømme SB. Textbook of Work Physiology 4th Ed. Physiological Basis of Exercise. Human Kinetics Publishers, 2003.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Spoznati delovanje človeškega organizma kot celote, soodvisnost in koordinirano delovanje organov in organskih sistemov • Spoznati osnovni princip homeostaze, ki vlada v telesu • Spoznati odzivanje organizma na okolje • Spoznati reakcije organozma na stres, vključno s temeljnimi prilagoditvami organozma na telesni napor	• Learning about the functioning of the human body, interdependence and subordination of organ systems • Apprehension of the basic homeostasis principles in the human body • Impact of environment on the human body: adaptation to stress, including exercise

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Razumevanje osnovnih zakonitosti delovanja organizma. Dojeti principe homeostaze in na njej sloneče uravnalne kroge z negativno povratno zvezo. • Razumeti osnove adaptacijskega odgovora organizma na telesno aktivnost. • Razumevanje in opis osnovnih celičnih delcev in njihova vloga pri človekovi gibalni aktivnosti • Sposobni so ovrednotiti nekatere fiziološke parametre v procesu treninga • Prispevek k razumevanju funkcioniranja človeka na celičnem nivoju • Sposobni so razmišljati o spremembah, ki nastajajov procesu treniranja in iskati nadaljnja pojasnila • Prenos teoretičnih znanj v športno prakso ter umestitev v kontekst metod in vsebin športne aktivnosti	Knowledge and understanding: • Comprehension of the basic physiology of the human body • Comprehension of homeostasis and the operating of the negative feed-back loops in the body • Physiological adaptations to exercise, including the cellular level • Estimation of some physiological parameters during the training process • Impact of endurance on the human body

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Predavanja • Laboratorijske vaje	• Lectures • Laboratory work

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ŠPENKO, Matic, POTOČNIK, Ivana, EDWARDS, Ian, **POTOČNIK, Nejka**. Training history, cardiac autonomic recovery from submaximal exercise and associated performance in recreational runners. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. 2022, vol. 19, iss. 16, str. 1-21, ilustr. ISSN 1660-4601
- POTOČNIK, Maja Marija, EDWARDS, Ian, **POTOČNIK, Nejka**. Locomotor–respiratory entrainment upon phonated compared to spontaneous breathing during submaximal exercise. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. 2023, vol. 20, iss. 4, [article no.] 2838, 1-14 str., graf. prikazi. ISSN 1660-4601
- GRUM, Jan, **POTOČNIK, Nejka**. Vpliv lokalne vibracije zapestja na prekrvljenost kože, kožno oksigenacijo in lokalno hitrost prevajanja živčnega impulza pri mladih zdravih ljudeh = Local vibration of the wrist affects arm skin blood flow, skin oxygenation and local nerve conductance in young healthy people. *Fizioterapija*. dec. 2022, letn. 30, št. 2, str. 10-18, ilustr. ISSN 1318-2102.
- ŠPENKO, Matic, **POTOČNIK, Nejka**. Standardizirana kratkotrajna zmerna obremenitev kot orodje za določanje sposobnosti prilagajanja telesa na napor = Standardized short-lasting submaximal exercise as a tool to determine the physiological response to exercise. *Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki]*. [Tiskana izd.]. sep. 2022, letn. 61, št. 3, str. 289-306, ilustr. ISSN 0025-8121
- **POTOČNIK, Nejka**. The effect of submaximal exercise on cutaneous blood flow, thermoregulation and recovery hemodynamics following endurance exercise. *Southeastern European medical journal*. 2022, vol. 6, no. 2, str. 32-43. ISSN 2459-9484

FIZIOLOGIJA ŠPORTA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Fiziologija športa 2
Course title:	Physiology of sport 2
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042723
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	Nejka Potočnik
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:
jih ni	none

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
FIZIOLOGIJA ŠPORTA 2 (bolj poglobljeno fiziologija napora, termoregulacija, živčevje, mišica) • ŽIVČEVJE: • elektrofiziologija, motorični (alfa motorični nevroni,...) senzorični sistemi, refleksi, koordinacija, vzdrževanje ravnotežja telesa, principi učenja • SKELETNE MIŠICE: • zgradba-povezava histologija/anatomija/funkcija, diagrami F/l (pasivne, aktivne lastnosti), • motorična enota, princip rekrutacije, spreminjanje (večanje) moči kontrakcije, tipi obremenitev (statične, dinamične), delo (statično, dinamično) • ergonomski vidik mišične kontrakcije • FIZIOLOGIJA NAPORA PO SISTEMIH:	FIZIOLOGIJA ŠPORTA 2 (bolj poglobljeno fiziologija napora, termoregulacija, živčevje, mišica) • ŽIVČEVJE: • elektrofiziologija, motorični (alfa motorični nevroni,...) senzorični sistemi, refleksi, koordinacija, vzdrževanje ravnotežja telesa, principi učenja • SKELETNE MIŠICE: • zgradba-povezava histologija/anatomija/funkcija, diagrami F/l (pasivne, aktivne lastnosti), • motorična enota, princip rekrutacije, spreminjanje (večanje) moči kontrakcije, tipi obremenitev (statične, dinamične), delo (statično, dinamično) • ergonomski vidik mišične kontrakcije • FIZIOLOGIJA NAPORA PO SISTEMIH:

• (regulacija KVS, endokrino, dihanje, ledvice, koža, živčevje. pobude, prilagajanje, kisikov dolg) • TERMOREGULACIJA • TESTI ZA OCENO MOGLJIVOSTI, TRENIRANOSTI, MEJE ZMOGLJIVOSTI, UTRUJANJE, utrujenost • PRILAGODITVE NA KRONIČNE OBREMENITVE, TRENING • FIZIOLOGIJA V EKSTREMNIH POGOJIH OKOLJA: • visoka nadmorska višina, potapljanje, mikrogravitacija, vlažnost	• (regulacija KVS, endokrino, dihanje, ledvice, koža, živčevje. pobude, prilagajanje, kisikov dolg) • TERMOREGULACIJA • TESTI ZA OCENO MOGLJIVOSTI, TRENIRANOSTI, MEJE ZMOGLJIVOSTI, UTRUJANJE, utrujenost • PRILAGODITVE NA KRONIČNE OBREMENITVE, TRENING • FIZIOLOGIJA V EKSTREMNIH POGOJIH OKOLJA: • visoka nadmorska višina, potapljanje, mikrogravitacija, vlažnost

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, ML., Keteyan, SJ. Fox's Physiological Basis for Exercise and Sports
- Navodila za vaje

Poglobljena literatura:

- Katch VL, McArdle WD. Essentials of Exercise Physiology. 4th Ed. Wolters Kluwer, Lippincott, Williams & Wilkins, 2011.
- Wilmore J, Costill D, Kenney WL, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. 4th Ed. Human
- Kinetics Publishers, 2007.
- Astrand PO, Rodahl K, Dahl H, Strømme SB. Textbook of Work Physiology 4th Ed. Physiological Basis of Exercise. Human Kinetics Publishers, 2003.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Spoznati delovanje človeškega organizma kot celote, soodvisnost in koordinirano delovanje organov in organskih sistemov • Spoznati osnovni princip homeostaze, ki vlada v telesu • Spoznati odzivanje organizma na okolje • Spoznati reakcije organozma na stres, vključno s temeljnimi prilagoditvami organozma na telesni napor	• Learning about the functioning of the human body, interdependence and subordination of organ systems • Apprehension of the basic homeostasis principles in the human body • Impact of environment on the human body: adaptation to stress, including exercise

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Razumevanje osnovnih zakonitosti delovanja organizma. Dojeti principe homeostaze in na njej sloneče uravnalne kroge z negativno povratno zvezo. • Razumeti osnove adaptacijskega odgovora organizma na telesno aktivnost. • Razumevanje in opis osnovnih celičnih delcev in njihova vloga pri človekovi gibalni aktivnosti • Sposobni so ovrednotiti nekatere fiziološke parametre v procesu treninga • Prispevek k razumevanju funkcioniranja človeka na celičnem nivoju • Sposobni so razmišljati o spremembah, ki nastajajov procesu treniranja in iskati nadaljnja pojasnila	Knowledge and understanding: • Comprehension of the basic physiology of the human body • Comprehension of homeostasis and the operating of the negative feed-back loops in the body • Physiological adaptations to exercise, including the cellular level • Estimation of some physiological parameters during the training process • Impact of endurance on the human body

• Prenos teoretičnih znanj v športno prakso ter umestitev v kontekst metod in vsebin športne aktivnosti	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Predavanja • Laboratorijske vaje	• Lectures • Laboratory work

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ŠPENKO, Matic, POTOČNIK, Ivana, EDWARDS, Ian, **POTOČNIK, Nejka**. Training history, cardiac autonomic recovery from submaximal exercise and associated performance in recreational runners. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. 2022, vol. 19, iss. 16, str. 1-21, ilustr. ISSN 1660-4601
- POTOČNIK, Maja Marija, EDWARDS, Ian, **POTOČNIK, Nejka**. Locomotor–respiratory entrainment upon phonated compared to spontaneous breathing during submaximal exercise. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. 2023, vol. 20, iss. 4, [article no.] 2838, 1-14 str., graf. prikazi. ISSN 1660-4601
- GRUM, Jan, **POTOČNIK, Nejka**. Vpliv lokalne vibracije zapestja na prekrvljenost kože, kožno oksigenacijo in lokalno hitrost prevajanja živčnega impulza pri mladih zdravih ljudeh = Local vibration of the wrist affects arm skin blood flow, skin oxygenation and local nerve conductance in young healthy people. *Fizioterapija*. dec. 2022, letn. 30, št. 2, str. 10-18, ilustr. ISSN 1318-2102.
- ŠPENKO, Matic, **POTOČNIK, Nejka**. Standardizirana kratkotrajna zmerna obremenitev kot orodje za določanje sposobnosti prilagajanja telesa na napor = Standardized short-lasting submaximal exercise as a tool to determine the physiological response to exercise. *Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki]*. [Tiskana izd.]. sep. 2022, letn. 61, št. 3, str. 289-306, ilustr. ISSN 0025-8121
- **POTOČNIK, Nejka**. The effect of submaximal exercise on cutaneous blood flow, thermoregulation and recovery hemodynamics following endurance exercise. *Southeastern European medical journal*. 2022, vol. 6, no. 2, str. 32-43. ISSN 2459-9484

FUNKCIONALNA ANATOMIJA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Funkcionalna anatomija
Course title:	Functional anatomy
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0104747
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Vedran Hadžić, doc. dr. Živa Majcen Rošker
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 predvidenih posebnih pogojev.	No special conditions provided.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet ANATOMIJA je sestavljen iz dveh vsebinskih sklopov: 1. TEMELJI ANATOMIJE 2. 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.	Subject Anatomy is devided into two parts: 1. BASIC ANATOMY 2. 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.

Obtočila: splošno o srcu in žilju, srce, mali krvni obtok, veliki krvni obtok, mezgovnice in bezgavke. **Dihala**: nosna votlina in obnosni sinusi, žrelo in grlo, bronhialno drevo in pljuča, prsna mrena. **Prebavila**: ustna votlina, zobje in žleze slinavke, žrelo, požiralnik in želodec, tanko in debelo črevo, jetra in trebušna slinavka. Žilje prebavil. **Sečila**: ledvici, sečevod, sečni mehur in sečnica. **Spolni organi** **Žleze z notranjim izločanjem** **2. FUNKCIONALNA ANATOMIJA** Funkcionalna anatomija ramenskega obroča. Funkcionalna anatomija zgornjega uda. Funkcionalna anatomija medeničnega obroča. Funkcionalna anatomija spodnjega uda. Funkcionalna anatomija trupa in hrbtenice.	**The nervous system (NS):** overall view of the NS; central and peripheral NS, autonomic NS, Senses. **The circulatory system:** basics of the heart and blood vessels, pulmonary and systemic circulation; lymph vessels and lymph nodes. **The respiratory system:** nose cavity and paranasal sinuses, pharynx and larynx, bronchial tree and lungs, parietal pleura **The digestive system**: oral cavity, teeth and salivary glands, pharynx, esophagus and stomach, small and large intestine, liver and pancreas. Blood vessels of the digestive system. **The urinary system**: kidneys, ureter, urinary bladder and urethra. **The reproductive system** **The endocrine glands** **2. FUNCTIONAL ANATOMY** Functional anatomy of the shoulder girdle. Functional anatomy of the upper limb. Functional anatomy of the the pelvic girdle. Functional anatomy of the lower limb. Functional anatomy of the trunk and spine.

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:	**Objectives and competences:**
Anatomija bo obravnavana s posebnim poudarkom na lokomotornem sistemu. **Temelji anatomije** • Poznati anatomijo živčevja, osnove dihalnega in krvožilnega sistema ter sečil, kolikor so ti anatomsko in fiziološko vezani na lokomotorni sistem.	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.

• Pregledno naj bi poznal ostala, manj pomembna poglavja sistemske anatomije na živem odraslem človeku, v določenih primerih tudi pri otroku ali mladostniku. • Obvladovanje izrazoslovja pri predmetu, skladno z mednarodnimi konvencijami, in sicer latinsko ter slovenskih udomačenih izrazov, razen kjer to ni možno. **Funkcionalna anatomija** 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. • Znati določiti ključne anatomske elemente (kosti, ligamente, mišice in živce) ramenskega obroča in opisati delovanje pri tipičnih gibih • Biti sposoben identificirati vse bistvene anatomske elemente roke in dlani in opisati delovanje v gibanje komolca, zapestja, dlani in prstov pri tipičnih gibih • 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 • Biti sposoben identificirati vse bistvene anatomske elemente vključene v gibanje noge, gležnja in stopala in opisati gibanje spodnje okončine • Biti sposoben identificirati vse bistvene anatomske elemente vključene v delovanje trupa in hrbtenice in opisati delovanje trupa in hrbtenice med gibanjem	• 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 peope. • To cope the terminology of the subject, accordingly to the international convention, in latin and slovenian domestic expressions, where it is possible. **Functional anatomy** 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 desciption and to knows it to conected with the activity of the muscles involved. • To determine the essential anatomical elements (bones, ligaments, muscles and nerves) of the shoulder girdle and descibe functioning the tipical movements. • 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. • To be able to identify all typical anatomical elements involved in the movements of the hip and knee and descibe the action and functioning one- and twojoints muscles in the hip and knee. • To be able to identify all typical anatomical elements involved in the movements of the foot and ankle and descibe the movement of the lower limb. • To be able to identify all typical anatomical elements involved in the movements of the trunk and spine and descibe the movement of trunk and spine.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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.	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.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje	Lectures, tutorial

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

Pisni izpit: 66 % za pozitivno	100,00 %	Written exam (66% for positive outcome) Written exam 60% for positive outcome

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Dr. ŽIVA MAJCEN ROŠKER [36249]

Reference neposredno vezane na funkcionalno anatomijo

1. MAJCEN ROŠKER, Živa, KRISTJANSSON, Eythor, VODIČAR, Miha. How well can we detect cervical driven sensorimotor dysfunction in concussion patients? : an observational study comparing patients with idiopathic neck pain, whiplash associated disorders and concussion. Gait & posture. 2023, vol. , str. 1-13.

2. MAJCEN ROŠKER, Živa, VODIČAR, Miha, KRISTJANSSON, Eythor. Is altered oculomotor control during smooth pursuit neck torsion test related to subjective visual complaints in patients with neck pain disorders?. International journal of environmental research and public health. [Online ed.]. 2022, vol. 19, iss. 7, art. 3788, str. 1-10.

3. PARAVLIĆ, Armin, MILANOVIĆ, Zoran, ABAZOVIĆ, Ensar, VUČKOVIĆ, Goran, SPUDIĆ, Darjan, MAJCEN ROŠKER, Živa, PAJEK, Maja, VODIČAR, Janez. The muscle contractile properties in female soccer players : inter-limb comparison using tensiomyography. Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions. Jun. 2022, vol. 22, no. 2, str. 179-192.

4. MAJCEN ROŠKER, Živa, ROŠKER, Jernej, ŠARABON, Nejc. Impairments of postural balance in surgically treated lumbar disc herniation patients. Journal of applied biomechanics. 2020, vol. 36, iss. 4, str. 228-234.

5. ŠARABON, Nejc, HIRSCH, Karmen, MAJCEN ROŠKER, Živa. The acute effects of hip abductors fatigue on postural balance. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. 2016, vol 5, no. 1, str. 5-9

6. MAJCEN ROŠKER, Živa, RAUTER PUNGARTNIK, Tanja, ŠARABON, Nejc. Consideration for lumbar disc degeneration and herniation in sports. The Internet journal of allied health sciences and practice. apr. 2014, vol. 12, no. 2, str. 1-7.

7. MAJCEN ROŠKER, Živa, VODIČAR, Miha. Ko je za odpravljanje bolečine v rami potreben drugačen pristop : študija primera. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 109-113.

8. LESKOVŠEK, Urška, MAJCEN ROŠKER, Živa, KRESAL, Friderika. Upad vida pri starejših odraslih in tveganje za padec = Decrease in vision in older adults and risk of fall. V: KRESAL, Friderika (ur.), AMON, Mojca (ur.). Telemedicina: gibalna rehabilitacija za preprečevanje posledic Covid-19 = Telemedicine: online movement rehabilitation for Covid-19 consequences prevention : IV. znanstveni simpozij, 2021 = IV. scientific syposium, 2021 : [večavtorska monografija]. Medvode: Visokošolski zavod Fizioterapevtika, 2021. Str. 151-156.

9. BLAZNIK, Sara, KRESAL, Friderika, MAJCEN ROŠKER, Živa. Učinkovitost različnih fizioterapevtskih tehnik za odpravljanje cervikogenega glavobola. V: KRESAL, Friderika (ur.), AMON, Mojca (ur.). Trajnost in fizioterapija = Sustainability and physiotherapy : III. znanstveni simpozij 2020 = III. scientific syposium [!] 2020 : [večavtorska monografija]. Ljubljana: Visokošolski zavod Fizioterapevtika, 2020. Str. 141-144. ISBN 978-961-93982-4-1.

10. ZOREC, Tom, KOVAČIČ, Tjaša, MAJCEN ROŠKER, Živa, KRESAL, Friderika. Vpliv utrujanja globokih fleksorjev vratu na vzpostavljanje ravnotežja. V: KRESAL, Friderika (ur.), AMON, Mojca (ur.). Trajnost in fizioterapija = Sustainability and physiotherapy : III. znanstveni simpozij 2020 = III. scientific syposium [!] 2020 : [večavtorska monografija]. Ljubljana: Visokošolski zavod Fizioterapevtika, 2020. Str. 151-155.

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

GIBANJA IN IGRE Z ŽOGO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Gibanja in igre z žogo
Course title:	Movements and games with ball
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045138
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	778

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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. Prednost imajo kandidati, ki so izbrali študijski program Športna vzgoja.	No special requirements. Priority is given to students who have chosen the Physical Education program.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• 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.	• 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.

• Gibalne in psihične spodobnosti, ki jih razvijamo z omenjenimi gibanji (koordinacija, natančnost, hitrost, moč, orientacija v prostoru, sposobnost predvidevanja in z njo povezana hitrost odzivanja, taktično razmišljanje …) • Upravljanje vadbenega procesa: Analiza in načrtovanje vadbenega procesa (letne, tematske in učne priprave), izvajanje vadbenega procesa (učne oblike in metode, organizacijske oblike in metode, vadbena ponazorila in pomagala), preverjanje in ocenjevanje ravni obvladanja gibalnih spretnosti z žogo. Didaktična navodila za uspešno organiziranje vadbe.	• Movement and psychological capabilities developed by these skills (Coordination, accuracy speed, strength, space coordination, anticipation, tactical behaviour). • Managing the training process: Planning and analysing of training process (daily and yearly schedules), executions of training (learning methods, organisational methods, training accessories), examination and evaluation of movement skills with the ball Didactics' instructions to optimize training.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dežman, B., Šibila, M., Zadražnik, M., Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Štihec, J. (1994) *Motorika z žogo, Tretja faza projekta Koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji*, (Cilji šolske športne vzgoje). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- Dežman, C. in B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Rems, N. (2011). Igriva košarka z elementi male košarke (priročnik za učitelje in vaditelje). Ljubljana: Košarkarska zveza Slovenije.
- Dežman, B. (1993) Mala košarka. Ljubljana: Sport select.
- Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2000). Metodika učenja košarke v osnovni in srednji šoli (pisno in video gradivo). Ljubljana: Zavod ŠKL.
- Ličen, S., Erčulj, F. (2004). Priročnik za sojenje male košarke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- ASEP (2001). Coaching Youth Basketball. Chamaign, IL: Human Kinetics.
- Bon, M. (2007). *Rokomet igraje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M., Bon, M., Kuželj, D. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pavčič, C., Šibila, M. (1991). *Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M., Kuzma, S., Pori, P. (2003). *Vsebina in metodika poučevanja rokometa v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- Elsner, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program treningov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Železnik, M. (2012). Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let (Diplomsko delo). Ljubljana:Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zadražnik, M. , Curk, P (2003). Mini odbojka. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Maribor: Odbojkarska zveza Slovenije.
- Zadražnik, M., Marino, G. (2001): 50 odbojkarskih treningov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Donnery, A. (2004). Let the kids play. Springcity: ReedswainPublishing.
- Novak, D., Kovač, M. (2001). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Pistotnik, B.(1995) Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenec, M. (2002) Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Seznaniti študente z operativnimi cilji, praktičnimi in teoretičnimi vsebinami in standardi znanj Iger z žogo v 1. triletju osnovne šole.	• To acquaint students with operational goals, practical and theoretical contents and standards of knowledge of ball games in the 1st three-year elementary school.

• Seznaniti študente s temeljnimi gibanji, gibalnimi dejavnostmi in igrami z žogo, ki so primerne za otroke v starosti 6 do 8 let. • Usposobiti študenta za upravljanje vadbenega procesa »iger z žogo« v 1. triletju osnovne šole in tudi v izven šolskih dejavnostih.	• To acquaint students with basic movements, movement activities and ball games that are suitable for children aged 6 to 8 years. • 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.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Obvladovanje osnovnih gibanj (spretnosti) in iger z žogo primernih za otroke v starosti 6 do 8 let. • Obvladovanje metodičnih postopkov učenja gibanj in iger z žogo v tej starostni skupini otrok. • Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje in vodenje vadbe osnovnih gibanj in iger z žogo za otroke v tej starostni skupin. • Razumeti načine dela in možnosti, ki so povezani s pristopi pri delu z otroci v tej starostni skupini. • Razumeti in oceniti specifike in omejitve pri vadbi s starostno populacijo 6 do 8 let. • Usposobljenost za izdelavo vadbenih programov, ki se nanašajo na gibanja in igre z žogo pri otrocih starih 6 do 8 let.	• Manage basic movements (skills) and ball games suitable for children aged 6 to 8 years. • Manage the methodological principles of studying movements and ball games in this age group of children. • To train candidates to be able to plan and manage the exercise of basic movements and ball games for children in this age group. • To understand the working methods and opportunities associated with the approaches to working with children in this age group. • To understand and evaluate training specifics and constraints with an age group of 6 to 8 years. • Ability to create training programs that relate to movements and ball games in children aged 6 to 8 years.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje.	Lectures, seminars, coursework.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Raven gibalnih spretnosti z žogo bodo ocenjevali med praktičnim nastopom z ocenami na šeststopenjski letvici (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 slate (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.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo znanstveno-raziskovalno delo je v zadnjih letih usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti in gibanja (tekmovalnega nastopanja) posameznih športnikov in ekip v različnih športnih igrah oziroma športnih panogah. V tej smeri temelji njegovo raziskovalno delo na uporabi različnih računalniških programov, ki so namenjeni analitični obravnavi športnikovega ali ekipnega nastopa bodisi na treningu ali tekmovanju. Je član uredniških odborov in recenzent v različnih znanstvenih revijah.

Njegovo pedagoško delo je v večini usmerjeno osnovnemu programu predmeta Košarka 1. Poleg tega sodeluje še na predmetu Košarka 4. Na področju košarke je vodil in sodeloval pri številnih tečajih za košarkarske trenerje. Bil je tudi mentor pri številnih
Strokovno delo je bilo usmerjeno analiziranju telesnih sposobnosti igralk, ki so bile članice različnih reprezentančnih selekcij Slovenije. Več kot 20 let deluje kot trener in sodeluje z igralkami in igralci različnih starostnih kategorij.
VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Analysis of the movement intensity of national level basketball guards and centers in defence and offence - a case study. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 66-76, ilustr., tabeli. [COBISS.SI-ID 4046513]
ERČULJ, Frane, DEŽMAN, Brane, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej. An analysis of basketball players' movements in the Slovenian basketball league play-offs using the SAGIT tracking system = Analiza pokreta košarkaša u plej ofu slovenačke košarkaške lige korišćenjem SAGIT sistema praćenja. *Facta Universitatis. Series, Physical education and sport*, 2008, vol. 6, no. 1, str. 75-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3456689]
ERČULJ, Frane, DEŽMAN, Brane, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej. Establishing basketball players's velocity and distance covered during a basketball match with the sagit computer tracking system. *Journal of Coimbra network on excercise 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 (Ljubl.)*, 2013, letn. 61, št. 1/2, str. 67-73, ilustr. [COBISS.SI-ID 4358833]
PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej, KOVAČIČ, Stanislav, VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez. A trajectory-based analysis of coordinated team activity in a basketball game. *Comput. vis. image underst. (Print)*. [Print ed.], May 2009, vol. 113, no. 5, str. 612-621, ilustr [COBISS.SI-ID 6401364]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID 4504497]
PROSEN, Jerneja, JAMES, Nic, DIMITRIOV, Lygeri, PERŠ, Janez, VUČKOVIĆ, Goran. A time-motion analysis of turns performed by highly ranked Viennese waltz dancers. *J. Human Kinet.*, 2013, vol. 37, str. 55-62,[COBISS.SI-ID 4383921]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID 4338609]
MARTÍNEZ-GALLEGO, Rafael, GUZMÁN, Jose F., JAMES, Nic, PERŠ, Janez, RAMÓN-LLIN, Jesus, VUČKOVIĆ, Goran. Movement characteristics of elite tennis players on hard courts with respect to the direction of ground strokes. *JSSM (Online)*. [Online ed.], 2013, iss. 2, str. 275-281, [COBISS.SI-ID 4355505]
HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. *Int. j. comput. sci. sport*, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36, [COBISS.SI-ID 4326065]
HUGHES, Michael, HUGHES, Michael David, WILLIAMS, Jason, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran, LOCKE, Duncan. Performance indicators in rugby union. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 383-401, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4269489]
JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4269745]
JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. *TheScientificWorldjournal*, july 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. [COBISS.SI-ID 4401841]
HUGHES, Michael, HUGHES, Michael David, WILLIAMS, Jason, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran, LOCKE, Duncan. Performance indicators in rugby union. *J. hum. sport. exerc.*, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 383-401, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4269489]
VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID 3769777]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 3956657]

ZALETEL, Petra, VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, REBULA, Andrej, ZAGORC, Meta. A time-motion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 3, str. 46-56, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 4046001]

PERŠE, Matej, KRISTAN, Matej, PERŠ, Janez, MUŠIČ, Gašper, VUČKOVIĆ, Goran, KOVAČIČ, Stanislav. Analysis of multi-agent activity using Petri nets. *Pattern recogn.*. [Print ed.], Apr. 2010, vol. 43, no. 4, str. 1491-1501 [COBISS.SI-ID 7389780]

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

GOLF

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Golf
Course title:	Golf
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045151
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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, prof. dr. Milan Žvan
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:
Ni posebnih pogojev.	No special requirements.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	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. **Vaje – 45 ur P**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 **Samostojno delo - 40 ur** 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 **Tutorial – 45 hours** 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 **Individual work – 40 hours** 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:	**Objectives and competences:**
Seznaniti študente s teoretičnimi in praktičnimi osnovami golfa in jih usposobiti za vodenje programa golfa v osnovnih in srednjih šolah Seznaniti 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. Seznaniti študente s pravili varne vadbe.	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:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Osvojili bodo osnovna teoretična in praktična znanja	Knowledge and understanding: Acquiring of the basic theoretical and practical

o tehniki in metodiki vadbe golfa Poznali bodo osnovna etična načela in pravila golfa Sposobni bodo načrtovati in voditi proces vadbe golfa mladih Sposobni bodo podajati temeljna znanja golfske tehnike Sposobni bodo ovrednotiti tehniko posameznih udarcev	knowledge on golf training techniques and methods. Knowledge of the basic ethical principles and rules in golf. Ability to plan and manage the golf training process for youth. Ability to teach others the basic knowledge of golf techniques. Ability to evaluate the technique of individual strokes. Metode poučevanja

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

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	50,00 %	Written-oral examination
praktični prikaz	50,00 %	Practical demonstration

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, ŠTUHEC, Stanko. Biomehanske značilnosti golf udarca. Šport, ISSN 0353-7455, 1998, let. 46, št. 4, str. 45-49. [COBISS.SI-ID 245169]

ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. Kinematična analiza tehnike udarca. Golf, ISSN 1318-6132, 1998, let. 4, št. 2, str. 30-35. [COBISS.SI-ID 126897]

ČOH, Milan, ŠTUHEC, Stanko. Kinematična analiza tehnike udarca. Golf, ISSN 1318-6132, 1998, 4, št. 2, str. 30-32, ilustr. [COBISS.SI-ID 77818368]

ČOH, Milan, KUGOVNIK, Otmar, ŽVAN, Milan, KÜRNER, Miha. Biomechanical characteristics of the golf stroke. V: ČOH, Milan (ur.), JOŠT, Bojan (ur.). Biomechanical characteristics of technique in certain chosen sports. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology, 2000, str. 39-50, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 475057]

ČOH, Milan, ŽVAN, Milan. Učenje golfa. Šport, ISSN 0353-7455, 2004, let. 52, št. 2, str. 21-25, ilustr. [COBISS.SI-ID 2104241]

ČOH, Milan. Metode učenja v golfu. Golf, ISSN 1318-6132, nov./dec. 2004, letn. 10, št. 3, str. 26-27, ilustr. [COBISS.SI-ID 2231473]

ČOH, Milan. Motor learning schema in golf. Sportonomics, ISSN 0947-4293, 2004, vol. 10, no. 1/2, str. 79-86, ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2601137]

ČOH, Milan. Motorično učenje v golfu. Golf, ISSN 1318-6132, mar./apr. 2004, letn. 10, št. 1, str. [26-27], ilustr. [COBISS.SI-ID 2049969]

ČOH, Milan, KRAŠNA, Simon. Biophysical model of the golf swing technique. Sport science, ISSN 1840-3670, dec. 2014, vol. 7, issue 2, str. 82-86, ilustr., graf. prikazi. http://www.sposci.com/PDFS/BR0702/SVEE/04%20CL%2014%20MC.pdf. [COBISS.SI-ID 4640433], [SNIP, Scopus do 10. 3. 2015: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

ČOH, Milan. Nove tehnologije obuke u golfu = The new training technologies in golf. Menadžment u sportu, ISSN 2217-2343, 2014, vol. 5, br. 1, str. 14-18, 14-18. [COBISS.SI-ID 4657329]

HOKEJ NA LEDU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Hokej na ledu
Course title:	Ice hockey
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042861
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1075

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tomaž Pavlin
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
vpis v 1. letnik programa Športno treniranje športna anamneza iz hokeja na ledu	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. Letnik (4 KT) -razvoj in organiziranost hokeja na ledu v svetu in doma, pravila, izrazoslovje -osnove hokeja na ledu: drsanje, tehnika, individualna in skupinska taktika -organizacija trenažnega procesa mlajših starostnih kategorij in metodika -organizacija tekme	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Hokej na ledu (priloga, ur. T. Pavlin), Šport, 2012, št. 3-4.
-Twist P. (1997), Complete conditioning for ice-hockey. Champaign: Human Kynetics.
Skripta Trener hokeja na ledu (2013) (A. Ferjanič, T. Pavlin idr.) Ljubljana: HZS.
-Hokej na ledu v Sloveniji (ur. J. Popovič, T. Pavlin) (2007). Ljubljana: HZS.
-spletna stran IIHF, področje za stroko: www.hockeycentre.org
-diplomske naloge Fakultete za šport s področja Hokeja na ledu (A. Burnik, R. Pekolj, R. Prusnik idr.)

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
podati študentu teoretična in praktična znanja za delovanje v športni panogi -izobraziti in usposobiti študenta za izvajanje trenažnega procesa v športni panogi v različnih starostnih kategorijah -izobraziti in usposobiti študenta za vodenje ali sodelovanje pri organizaciji dela v temeljni ali nadrejeni organizaciji	

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znanje in razumevanje: -študent zna pravilno demonstrirati elemente hokejskega športa -študent zna aplicirati teoretično znanje za različne pristope ali oblikovati metodike v sklopu trenažnega procesa upoštevajoč razvojne stopnje igralcev po starosti ali spolu -študent zna načrtovati trenažni in tekmovalni proces tekom sezone ali soorganizirati športno delovanje v hokejski organizaciji	

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
predavanja, seminarske naloge, vaje, samostojno delo	

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	50,00 %	
vaje	30,00 %	
seminarska naloga	20,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Pavlin T., »Pri nas je ta panoga sporta še docela neznana«, Zgodovina za vse, 1999, letn. 6, št. 2, str. 83-98.
-Hokej na ledu v Sloveniji (2007)
-mentorstvo diplomskih nalog iz Hokeja na ledu na FŠ
-skripta Trener hokeja na ledu (2013)

HOKEJ NA LEDU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Hokej na ledu
Course title:	Ice hockey
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076411
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1075

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tomaž Pavlin
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
2. letnik (8 KT) -individualna in skupinska taktika -specializacija igralnih mest, tehnika in taktika vratarja -organizacija trenažnega procesa na ledu in izven ledu, metodika -organizacija tekme	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Hokej na ledu (priloga, ur. T. Pavlin), Šport, 2012, št. 3-4.
-Twist P. (1997), Complete conditioning for ice-hockey. Champaign: Human Kynetics.
Skripta Trener hokeja na ledu (2013) (A. Ferjanič, T. Pavlin idr.) Ljubljana: HZS.
-Hokej na ledu v Sloveniji (ur. J. Popovič, T. Pavlin) (2007). Ljubljana: HZS.
-spletna stran IIHF, področje za stroko: www.hockeycentre.org
-diplomske naloge Fakultete za šport s področja Hokeja na ledu (A. Burnik, R. Pekolj, R. Prusnik idr.)

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
podati študentu teoretična in praktična znanja za delovanje v športni panogi -izobraziti in usposobiti študenta za izvajanje trenažnega procesa v športni panogi v različnih starostnih kategorijah -izobraziti in usposobiti študenta za vodenje ali sodelovanje pri organizaciji dela v temeljni ali nadrejeni organizaciji	

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znanje in razumevanje: -študent zna pravilno demonstrirati elemente hokejskega športa -študent zna aplicirati teoretično znanje za različne pristope ali oblikovati metodike v sklopu trenažnega procesa upoštevajoč razvojne stopnje igralcev po starosti ali spolu -študent zna načrtovati trenažni in tekmovalni proces tekom sezone ali soorganizirati športno delovanje v hokejski organizaciji	

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
predavanja, seminarske naloge, vaje, samostojno delo	

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	50,00 %	
vaje	30,00 %	
seminarska naloga	20,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Pavlin T., »Pri nas je ta panoga sporta še docela neznana«, Zgodovina za vse, 1999, letn. 6, št. 2, str. 83-98.
-Hokej na ledu v Sloveniji (2007)
-mentorstvo diplomskih nalog iz Hokeja na ledu na FŠ
-skripta Trener hokeja na ledu (2013)

HOKEJ NA LEDU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Hokej na ledu
Course title:	Ice hockey
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076412
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1075

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tomaž Pavlin
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
3. letnik: -igralna načela, moštvena taktika -priprava na tekmo in igralni sistemi -analiza (video) in vodenje statističnih podatkov -organizacija trenažnega procesa na ledu in izven ledu, ciklizacija, metodika	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Hokej na ledu (priloga, ur. T. Pavlin), Šport, 2012, št. 3-4.
-Twist P. (1997), Complete conditioning for ice-hockey. Champaign: Human Kynetics.
Skripta Trener hokeja na ledu (2013) (A. Ferjanič, T. Pavlin idr.) Ljubljana: HZS.
-Hokej na ledu v Sloveniji (ur. J. Popovič, T. Pavlin) (2007). Ljubljana: HZS.
-spletna stran IIHF, področje za stroko: www.hockeycentre.org
-diplomske naloge Fakultete za šport s področja Hokeja na ledu (A. Burnik, R. Pekolj, R. Prusnik idr.)

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
podati študentu teoretična in praktična znanja za delovanje v športni panogi -izobraziti in usposobiti študenta za izvajanje trenažnega procesa v športni panogi v različnih starostnih kategorijah -izobraziti in usposobiti študenta za vodenje ali sodelovanje pri organizaciji dela v temeljni ali nadrejeni organizaciji	

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znanje in razumevanje: -študent zna pravilno demonstrirati elemente hokejskega športa -študent zna aplicirati teoretično znanje za različne pristope ali oblikovati metodike v sklopu trenažnega procesa upoštevajoč razvojne stopnje igralcev po starosti ali spolu -študent zna načrtovati trenažni in tekmovalni proces tekom sezone ali soorganizirati športno delovanje v hokejski organizaciji	

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
predavanja, seminarske naloge, vaje, samostojno delo	

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
pisni izpit	50,00 %	
vaje	30,00 %	
seminarska naloga	20,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Pavlin T., »Pri nas je ta panoga sporta še docela neznana«, Zgodovina za vse, 1999, letn. 6, št. 2, str. 83-98.
-Hokej na ledu v Sloveniji (2007)
-mentorstvo diplomskih nalog iz Hokeja na ledu na FŠ
-skripta Trener hokeja na ledu (2013)

INFORMATIKA V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Informatika v športu
Course title:	Informatics in sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042622
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Janez Demšar, prof. dr. Tanja Kajtna
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:

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. Etika in odgovornost pri ravnanju z informacijami 2. Programski vidiki vsebin, dostopnih s študentsko digitalno identiteto 3. Informacije in podatki 4. Zgradba in delovanje računalnikov 5. Kodiranje, shranjevanje podatkov, računalniška varnost 6. Umetna inteligenca, nevronske mreže in veliki jezikovni modeli 7. Programska orodja za urejanje besedil, delo s preglednicami in pripravo računalniško podprtih predstavitev	1. Ethics and responsibility in the handling of information 2. Programmatic aspects of content accessible through a student digital identity 3. Information and data 4. Building and working of computers 5. Encryption, data storage, computer security 6. Artificial intelligence, neural networks and large language models 7. Software tools for word processing, spreadsheets and computer-based presentations 8. Information sources, citing sources, scientific writing 9. Image and video editing

8. Informacijski viri, navajanje virov, znanstveno pisanje 9. Urejanje slikovnega in video gradiva 10. Uporaba programskih rešitev za učinkovito podajanje informacij 11. Športni informacijski sistemi.	10. Use of software solutions to deliver information effectively 11. Sports information systems

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Gradišar, M. (2003). Uvod v informatiko. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- Ulaga, M. in Kajtna, T. (2019). Od začetka do konca. Navodila za pisanje gradiv na Fakulteti za šport. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ulaga, M. in Kajtna, T. (2023). Citiranje in navajanje virov na Fakulteti za šport. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krebelj, P. (2015). Spoznavamo Windows 10. Ljubljana: Atelje Doria.
- Baloh, P., Vrečar, P. in Woods, P. (2015). Ob praktičnih primerih skozi Microsoft Office 365. Ljubljana: Ujemi znanje.
- Spletna gradiva za predavanja in vaje.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta: • študentom predstaviti temeljne koncepte informatike, delovanja računalnikov, učinkovitega in odgovornega ravnanja z informacijami, predstaviti temeljne koncepte računalniške varnosti in delovanja umetne inteligence, • študente usposobiti za uporabo sodobnih programskih orodij za obdelavo podatkov in iskanje informacij, • študentom predstaviti možnosti uporabe informacijske tehnologije v športni vzgoji, športnem treniranju in kineziologiji. **Kompetence:** • informacijska pismenost, • 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, • usposobljenost za uporabo sodobnih oblik medosebnega in skupinskega elektronskega komuniciranja in sodelovanja, • poznavanje specifičnih programskih orodij za podporo dela na področjih športne vzgoje, športnega treniranja in kineziologije.	**Course objectives:** • To introduce students to the fundamental concepts of informatics, the functioning of computers, the efficient and responsible handling of information, the fundamental concepts of computer security and the functioning of artificial intelligence, • to train students in the use of modern software tools for data processing and information retrieval, • to introduce students to the possibilities of using information technology in sports education, sports coaching and kinesiology. **Competences:** • Information literacy, • competences in the use of software tools for documentation, record-keeping and computer-assisted presentations, • the ability to search for information and access information resources in the library and via the Internet and electronic bibliographic databases, • the ability to use modern forms of interpersonal and group electronic communication and collaboration, • knowledge of specific software tools to support work in the fields of physical education, sports coaching and kinesiology.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Znanje in razumevanje: poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov informatike in informacijske družbe, informacijskih sistemov, računalniške strojne in programske opreme, zbirk podatkov in računalniških omrežij. • Uporaba informacijske tehnologije pri obdelavi podatkov, komuniciranju in iskanju informacij ter	• Knowledge and understanding: knowledge and understanding of the fundamental concepts of informatics and the information society, information systems, computer hardware and software, databases and computer networks. • The use of information technology in data processing, communication and information

podpori dela strokovnjakov v športni vzgoji, športnem treniranju in kineziologiji. • Refleksija lastnega razumevanja teorije in izkušenj v praksi, kritično ovrednotenje skladnosti med teoretičnimi načeli in praktičnim ravnanjem. • 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.	retrieval and in supporting the work of professionals in sport education, sport coaching and kinesiology. • Reflection on own understanding of theory and experience in practice, critically evaluating the coherence between theoretical principles and practical practice. • Transferable skills not specific to the subject: skills in the use of national and foreign literature and other sources, the ability to critically evaluate the information obtained, the use of ICT and other didactic aids, written reporting.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, individualne naloge	Lectures, tutorials, individual assignments

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit ocenimo na osnovi izkazanega obvladovanja splošnonamenskih in specifičnih programskih orodij. Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno).	50,00 %	Practical exam is assessed based on the demonstrated ability of using general-purpose and specific software tools. Grading scale: 6-10 (positive), 5 (negative).
Teoretični izpit ocenimo glede na dosežen rezultat pri reševanju izpitnih nalog. Ocenjevalna lestvica: 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno).	50,00 %	Theoretical exam is assessed based on the result of solving the exam assignments. Grading scale: 6-10 (positive), 5 (negative).

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- DEMŠAR, Janez, ZUPAN, Blaž. Hands-on training about overfitting. PLoS computational biology. [Print ed.]. Mar. 2021, vol. 17, no. 3, str. 1-19, ilustr. ISSN 1553-734X.
- HOČEVAR, Tomaž, DEMŠAR, Janez. Computation of graphlet orbits for nodes and edges in sparse graphs. Journal of statistical software. Jul. 2016, vol. 71, no. 10, str. 1-24, ilustr. ISSN 1548-7660, DOI: 10.18637/jss.v071.i10.
- HOČEVAR, Tomaž, DEMŠAR, Janez. A combinatorial approach to graphlet counting. Bioinformatics. [Print ed.]. 2014, vol. 30, no. 4, str. 559-565, ilustr. ISSN 1367-4803. DOI: 10.1093/bioinformatics/btt717.
- DEMŠAR, Janez, CURK, Tomaž, ERJAVEC, Aleš, GORUP, Črtomir, HOČEVAR, Tomaž, MILUTINOVIĆ, Mitar, MOŽINA, Martin, POLAJNAR, Matija, TOPLAK, Marko, STARIČ, Anže, ŠTAJDOHAR, Miha, UMEK, Lan, ŽAGAR, Lan, ŽBONTAR, Jure, ŽITNIK, Marinka, ZUPAN, Blaž. Orange : data mining toolbox in Python. Journal of machine learning research. [Print ed.]. Aug. 2013, vol. 14, str. 2349-2353. ISSN 1532-4435.
- DEMŠAR, Janez. Statistical comparisons of classifiers over multiple data sets. Journal of machine learning research. [Print ed.]. Jan. 2006, vol. 7, str. [1]-30, graf. prikazi. ISSN 1532-4435.
- ULAGA, Maja, KAJTNA, Tanja. Citiranje in navajanje virov na Fakulteti za šport. 2., popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2023. 102 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-21-0.
- ULAGA, Maja, KAJTNA, Tanja. Od začetka do konca : navodila za pisanje gradiv na Fakulteti za šport. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2019. IV, 83 str., ilustr. ISBN 978-961-6843-98-0.
- HABE, Katarina, BIASUTTI, Michele, KAJTNA, Tanja. Wellbeing and flow in sports and music students during the COVID-19 pandemic. Thinking skills and creativity. 2021, vol. 39, [article no.] 100798, str. 1-9, tabele. ISSN 1871-1871.

- KAJTNA, Tanja. Good practices in distance education for student athletes in Slovenia. V: UBACHS, George (ur.). Diversity and inclusion in digital education for European Universities. Maastricht: European Association of Distance Teaching Universities, cop. 2022. Str. 118-122.
- VUČKOVIĆ, Vojko, KAJTNA, Tanja. Uncovering the motivational structure of exercise : a study of the impact of demographic variables = Odkrivanje motivacijske strukture vadbe : študija vpliva demografskih spremenljivk. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport. [Print ed.]. 2023, letn. 29, št. 1, str. 203-224, ilustr. ISSN 1318-2269.

JADRANJE NA DESKI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Jadranje na deski
Course title:	Windsurfing
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045117
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	685

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Matej Majerič
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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 jadranja 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. **Teoretični del:**	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

• Organiziranost jadranja na deski in informacijski viri • Zakonske osnove, moralna in pravna odgovornost • Specifičnosti teorije in metodike jadranja na deski • Prehrana pri jadranju na deski • Psihologija vodenja tečaja jadranja na deski • Ohranjanje in varstvo narave • Kraji in območja za jadranje na deski • Izbira območij in načrtovanje za jadranje na deski • Vodenje in varnost skupine • Oprema za jadranje na deski • Tehnika in taktika jadranja na deski individualno in v skupini • Temeljni didaktični koraki za učenje jadranja na deski **Praktični del:** • Izdelava seminarske naloge na izbrano tematiko s področja, jadranja na deski, ki bo vsebovala ustrezen metodološki pristop in bo vsebinsko ustrezna. • Predstavitev seminarske naloge na kabinetnih in/ali terenskih vajah. • Terenske vaje: a) tehnika jadranja na deski b) osnovno vzdrževanje in sestavljanje opreme c) ravnanje v različnih okoliščinah, povezanih z jadranjem na deski d) priprava za jadranje na deski	• Legal basis, moral and legal responsibility • Specifics of theory and of windsurfing • Nutritions and windsurfing • Psychology and windsurfing • Conservation and nature protection • Areas for windsurfing • How and where to windsurf • Security • Equipment for windsurfing • Technique and tactics of windsurfing • The basic teaching steps to learn windsurfing **Practice:** • Seminars of selected topics, which will include an appropriate methodological approach. • Presentation of the seminars. • Field work: a) technique of windsurfing b) equipment c) how and where do windsurf d) how to prepare for windsurfing

Temeljna literatura in viri/Readings:

- MAJERIČ, Matej. Strast za drsenje: Uvodnik. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 3-4. [COBISS.SI-ID 5452209]
- POLAJNAR, Janez, JERMAN, Jure, MAJERIČ, Matej. Osnove značilnosti vetrov za jadralce in kajtarje v Sloveniji in bližnji okolici. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 174-183. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Uporaba spletnih modelskih napovedi za napovedovanje vetra pri jadranju na deski in kajtanju. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 184-191. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Opis in vetrovna statistika najbolj priljubljenih točk za jadranje na deski, kajtanje in foilanje v severnem Jadranu. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 192-216. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Osnove veslanja na deski stoje. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 217-223. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Osnove jadranja na deski. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 224-240. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Osnove kajtanja. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 241-272. [COBISS.SI-ID 5452209]
- PODLOGAR, Tim, PETERNELJ, Eva. Kondicijska priprava jadralcev, ki visijo. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 273-279. [COBISS.SI-ID 5452209]
- 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]
- 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]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilj programa je usposobiti študente za vodenje osnovnih tečajev jadranja 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.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Študenti so sposobni podajati temeljna znanja o jadranju na deski • Sposobni so pripraviti in voditi jadralne ture, tečaje in rekreativne dejavnosti • Sposobni so oceniti tehnične in telesne sposobnosti in zmogljivosti udeležencev jadralne ture in ustrezno prilagoditi zahtevnost podajanja vsebin.	Knowledge and understanding: • Students are able to convey basic knowledge about windsurfing • They can prepare and leed windsurfing courses as recreational activity • They are able to assess the technical and physical abilities and capacities of participants and adjust the complexity of the feed content.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, terenske vaje.	Lectures, seminars, coursework, field work.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ustno izpraševanje	50,00 %	Oral examination
Praktični prikaz	50,00 %	Practical demonstration

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- MAJERIČ, Matej. Strast za drsenje: Uvodnik. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 3-4. [COBISS.SI-ID 5452209]
- POLAJNAR, Janez, JERMAN, Jure, MAJERIČ, Matej. Osnove značilnosti vetrov za jadralce in kajtarje v Sloveniji in bližnji okolici. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 174-183. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Uporaba spletnih modelskih napovedi za napovedovanje vetra pri jadranju na deski in kajtanju. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 184-191. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Opis in vetrovna statistika najbolj priljubljenih točk za jadranje na deski, kajtanje in foilanje v severnem Jadranu. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 192-216. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Osnove veslanja na deski stoje. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 217-223. [COBISS.SI-ID 5452209]

- MAJERIČ, Matej. Osnove jadranja na deski. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 224-240. [COBISS.SI-ID 5452209]
- MAJERIČ, Matej. Osnove kajtanja. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2018, letn. 66, št. 3/4, str. 241-272. [COBISS.SI-ID 5452209]
- 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

Predmet:	Joga v športu
Course title:	Yoga in sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0104831
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Petra Zaletel
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teoretične vsebine se nanašajo na: spoznavanje z doktrino joge in drugih oblik sproščanja (pojavne 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 doživljajsko in duhovno komponento širjenja zavesti (sistem joga v vsakdanjem življenju, meditacija	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 this area related to the experiential and spiritual component of spreading awareness (the system of

samoanalize, terapevtski učinki, zavest o telesu, povezava duševne in telesne sprostitve).	yoga in daily life, meditation, self-analysis, therapeutic effects, awareness of body and mind).

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika: skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27-2. [COBISS.SIID 186103811]

2. 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

3. 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.

4. Field, T. (2011). Yoga clinical research review. Complementary Therapies in Clinical Practice, 17(1):1-8.

5. 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.

6. 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

7. 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

8. Maheshwarananda,P.S. (2000). Sistem joga v vsakdanjem življenju. Dunaj: Ibera Verlag/ European University Press.

9. 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

10. 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

11. 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.

12. 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

13. 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

14. Verrastro, G. (2014). Yoga as therapy: when is it helpful? J Fam Pract, 63(9), E1-6.

15. Zagorc, M. (2003). Sprostimo se…Ljubljana: Fakulteta za šport.

16. Zagorc, M., Šifrar, T., Petrović, S. (2007). Joga v sodobni pripravi plesalcev. [1. natis]. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije. 85 str.

17. Zaletel, P. (2012). Joga za zdravje - dejavni v sozvočju telesa in duha. Za srce, 21(2), 28-31.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Posredovati študentom osnovni program s področja vadbe joge in sproščanja, da bodo lahko s poznavanjem vzhodnjaških veščin obvladovanja telesa in duha obogatili vsakdanje življenje. • Predmetno specifične kompetence: • Obvladovanje osnovnih prvin joge ter umeščanje védenj in znanj v sodobni način življenja.	• To provide students with basic program in the field of yoga exercising and relaxing that they coud use the knowledge of body and soul to enrich every day life. • Subject specific competencies: • Mastery of the basic elements of yoga and placement of knowledge and skills in a modern way of life.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Filozofije in vadbe vzhodnjaških veščin prenesenih v zahodni način življenja. • Uporaba pridobljenih znanj v vsakdanjem življenju in za kompenzacijo negativnih stresnih učinkov v času študija. • Navezovanje novih prijateljstev, socializacija, zagotavljanje kakovosti življenja, pridobivanje trajnih življenjskih navad. • Kritična analiza gibanja, refleksija na prebrano literaturo in delo v skupini.	Knowledge and understanding: • Eastern phylosophy and exercise skills transferred to the western way of life. • Using the acquired knowledge in everyday life and to compensate for the negative effects of stress durring the study. • Finding new friends, quality of life, getting a permanent lifestyle habits. • Critical analysis of movement, reflection on the literature and teamwork

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

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit	40,00 %	Theoretical exam
Praktični izpit	60,00 %	Practical exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. ZALETEL, Petra (2024). Video učni pripomoček za aerobiko. E-učenje aerobike, Ljubljana, Fakulteta za šport. Dostopno na: Aerobika (fakultetazasport.si)
2. ZALETEL, Petra, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Aerobika : skupinska vadba ob glasbi : vadba naše preteklosti in prihodnosti : univerzitetni učbenik z recenzijo in delovne naloge*. 1. popravljena in dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2024. 304 str., ilustr. ISBN 978-961-7095-27-2. [COBISS.SIID 186103811]
3. BAŠČEVAN, Saša, GILIĆ, Barbara, SUNDA, Mirela, GEETS KESIC, Marijana, ZALETEL, Petra. Isokinetic knee

muscle strength parameters and anthropometric indices in athletes with and without hyperextended knees. Medicina. 2024, vol. 60, no. 3, art. 367, str. 1-11, ilustr. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/60/3/367, DOI: 10.3390/medicina60030367. [COBISS.SI-ID 186499331]

4. PRUŠ, Daša, ZALETEL, Petra. Body asymmetries in dancers of different dance disciplines = Asimetrías corporales en bailarines de diferentes disciplinas de baile. International journal of morphology. 2022, vol. 40, no. 1, str. 270-276, tabele. ISSN 0717-9502. https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v39n4/0717-9502-ijmorphol-39-04-977.pdf, http://www.intjmorphol.com/abstract/?art_id=8551. [COBISS.SI-ID 99116291]

5. PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]

6. ZALETEL, Petra, PRUŠ, Daša. Poškodbe v slovenskem plesu - analiza in primerjava različnih plesnih zvrsti. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 69-75, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67427331]

7. ZALETEL, Petra, DROLE, Kristina, KUKOVICA, Karla Marija, ORTIZ, Lucija, PRUŠ, Daša, TUŠAK, Matej.
Vpliv programa vadbe po metodi "Feldenkrais for Business" na psihično stanje zaposlenih v delovni organizaciji. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 187-192, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 67593987]

8. ZALETEL, Petra. Body composition, heart rate frequency and caloric expenditure in women, engaging different types of aerobics. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*. 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, 2017. Str. 60-75, tabele, graf. prikazi. ISBN 978-961-6733-14-4. http://www.congressgfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178033]

9. **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]

10. **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]

11. **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]

12. **ZALETEL, Petra**, ZAGORC, Meta, METIKOŠ, Dušan. Exercise for special populations - older adults and
children = Vježbe za specifičnu populaciju - straijih osoba i djece. V: METIKOŠ, Dušan (ur.). Zbornik radova. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, 1997, str. 98-106, tabele. [COBISS.SI-ID 196273]

13. 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, matematics and education; Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2007, str. 125-128.

14. 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 199 Zagreb: Sveučilište, Fakultet za fizičku kulturu, 1997, str. 217-219.

JUDO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Judo
Course title:	Judo
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045120
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	697

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Damir Karpljuk, doc. dr. Jožef Šimenko
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:
Ni posebnih pogojev.	No special conditions.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. **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. 1. **Vaje** – 45 ur • Učenje osnovnih judo tehnik. • Metodika učenja osnovnih judo tehnik • Preventiva pred poškodbami	A) **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. B) **Exercise** - 45 hours • Learn basic judo techniques. • They are based on learning basic judo techniques • Prevention of injuries

• Priprava in vodenje vadbene ure v programu judo vrtca ali male šole juda in šole padanja	• Preparing and conducting training session in the judo nursery school or small school judo and falling

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Kano J. (1986): KODOKAN JUDO. Tokyo: Kodansha International
- Brousse M., Matsumoto D. (1999): JUDO: ŠPORT IN NAČIN ŽIVLJENJA. International Judo Federation (Slovenski prevod: Gorazd Meško)
- Različni avtorji. (2000): L'EVEIL JUDO DES 4 ET 5 ANS. Paris: F.F.J.D.A.
- Škraba J.: (1980): PRVI KORAKI. Ljubljana
- Kudo K. (1969): JUDO – TEHNIKA METOV. Zagreb
- Kudo K. (1969): JUDO – PARTERNA TEHNIKA. Zagreb
- Mark Law (2007): THE PYJAMA GAME, A journey into judo. London

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• 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 • Podati osnovne teoretične informacije o judu; zgodovini, opremi, osnovnih in etičnih načelih, sodniških pravilih, načrtovanju in izvajanju programa vadbe. • Naučiti študente zanesljivega in varnega izvajanja osnovnih judo tehnik po programu, metodike učenja osnovnih judo tehnik in preventive pred poškodbami pri borilnih športih. • 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	• 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 • To provide the basic theoretical information about judo, history, equipment, and basic ethical principles, judicial rules, planning and implementation of training program. • 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. • 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

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • 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). • Študenti poznajo osnovna in etična načela juda • Poznajo osnovne judo tehnike v programu: • Tehnike padanja (Ukemi waza) • Tehnike metov (nage waza) • Parterne tehnike (katame waza) • Gibanje po blazini in prijemi za kimono (shintai in kumi kata) • Poznajo osnovna sodniška pravila	Knowledge and understanding: • 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). • Students are familiar with basic ethical principles and judo • Knowledge of basic judo techniques in the program: • Techniques fall (Ukemi Waza) • Throwing techniques (nage waza) • Techniques with a partner (katame waza) • Move under the pillow and approaches for kimono (shintai and kumi kata) • They know the basic rules judge

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanje, razlaga, metoda razgovora, metoda dela s tekstom, metoda demonstracije (priprava,	Lecture, explanation, conversation, work with texts, method of demonstration (preparation,

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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 (Ljubl.), 2009, let. 57, št. 1/2, str. 93-96, tabele. [COBISS.SI-ID 3622833]
- **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. 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 - guideliness 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/ijspp.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**, BRAČIČ, 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]

KAJAK, KANU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kajak, kanu
Course title:	Kayak canoe
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042867
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1081

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Blaž Jereb
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje	Enrollment in 1st year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. UVOD V TEORIJO KAJAKAŠTVA Definicija in vsebina pojma kajaka Zgodovinski razvoj kajakaštva Organiziranost kajakaštva v svetu in pri nas Uradne discipline ICF (Mednarodne kajakaške zveze) Predstavitev sistema barvnih vesel (sistem napredovanja in ocenjevanja kajakaških znanj) 2. OPREMA IN NJENO VZDRŽEVANJE Vrste opreme (vrste čolnov, vesel, obleke in ostale opreme za kajak in kanu) Izbor ustrezne opreme glede na namen, antropometrične značilnosti posameznika, težavnost vode Vzdrževanje opreme 3. TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KAJAKU Tehnika osnovnih zaveslajev (zaveslaj v loku naprej, zaveslaj v loku nazaj, osnovni zaveslaj naprej, osnovni	1. INTRODUCTION TO KAYAKASH THEORY Definition and content of the term kayak Historical development of kayaking Organization of Kayaking in Slovenia and in the world. ICF (International Kayaking Federation) official disciplines Presentation of Euro paddle pass system(kayaking skills progression and assessment system) 2. EQUIPMENT AND CARE FOR EQUIPMENT Types of equipment (types of boats, paddles, clothes and other kayak and canoe equipment) Selection of appropriate equipment according to purpose, anthropometric characteristics of the individual, difficulty of water Care for equipment 3. KAYAK RIVER TECHNIQUES AND METHODS

zaveslaj nazaj, privlačenje kljuna, privlačenje repa, linijsko privlačenje boka, privlačenje boka z osmico, opora na veslu, vesa na veslu) 1. INTRODUCTION TO KAYAKASH THEORY Definition and content of the term kayak Historical development of kayaking Organization of Kayaking in Slovenia and in the world. ICF (International Kayaking Federation) official disciplines Presentation of Euro paddle pass system(kayaking skills progression and assessment system) 2. EQUIPMENT AND CARE FOR EQUIPMENT Types of equipment (types of boats, paddles, clothes and other kayak and canoe equipment) Selection of appropriate equipment according to purpose, anthropometric characteristics of the individual, difficulty of water Care for equipment 3. KAYAK RIVER TECHNIQUES AND METHODS Basic strokes technique (forward sweep stroke, back sweep stroke, basic forward stroke, bow draw stroke, tail draw stroke, line lateral draw stroke, figure of eighth lateral draw stroke, low brace, high brace) Priloga 11 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020 Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka) 4. TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KANUJU Tehnika in metodika osnovnih zaveslajev (osnovni zaveslaj naprej, osnovni zaveslaj nazaj, zaveslaj v loku naprej, zaveslaj v loku naprej, privlačenje kljuna, linijsko privlačenje boka, privlačenje boka z osmico, odrivanje boka, križni zaveslaji (naprej, linijsko privlačenje boka, privlačenje kljuna), krmarjenje z notranjim odrivanjem, krmarjenje z zunanjim odrivanjem, opora na veslo, vesla na veslu) Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka)	Basic strokes technique (forward sweep stroke, back sweep stroke, basic forward stroke, bow draw stroke, tail draw stroke, line lateral draw stroke, figure of eighth lateral draw stroke, low brace, high brace) Priloga 11 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020 Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka) 4. TEHNIKA IN METODIKA VESLANJA V KANUJU Tehnika in metodika osnovnih zaveslajev (osnovni zaveslaj naprej, osnovni zaveslaj nazaj, zaveslaj v loku naprej, zaveslaj v loku naprej, privlačenje kljuna, linijsko privlačenje boka, privlačenje boka z osmico, odrivanje boka, križni zaveslaji (naprej, linijsko privlačenje boka, privlačenje kljuna), krmarjenje z notranjim odrivanjem, krmarjenje z zunanjim odrivanjem, opora na veslo, vesla na veslu) Tehnika in taktika veslanja po divji vodi (vstopanje v tok, vstopanje v protitok, prečenje toka) Wild water paddling technique and tactics (entering the current, entering the counter current, crossing the current) 4. TECHNOLOGY AND METHODOLOGY OF CANOON ROWING Basic strokes technique (forward sweep stroke, back sweep stroke, basic forward stroke, bow draw stroke, tail draw stroke, line lateral draw stroke, figure of eighth lateral draw stroke, crossbow strokes (crosbow forward stroke, crossbow line lateral draw, crossbow forward draw), steering tehnicques low brace, high brace) Wild water paddling technique and tactics (entering the current, entering the counter current, crossing the current)

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Beschdel, Les, Slim Ray (1997): RIVER RESCUE - a manual for whitewater safety; 3rd Edition. USA: Appalachian Mountain Club Books, Boston, MAS.
2. Ferrero, Franco (1998): White Water Safety and Rescue. Great Britain: Pesda Press - Weles. Jelenc, Andrej (2007): Veslajmo modro. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.
3. Perko, Matija (1991): Tehnika reševanja pri kajakaštvu. Tržič: Veslaški klub Bistrica.
4. Segerstrom, Jim, et al. (2000): Swiftwater Rescue Technician, Unit 1 Manual. USA: Rescue 3 International, Inc., Elk Grove, CA.
5. Simonič, Tone (1999): Osnove veslanja z enolistnim veslom. Arx, Ljubljana
6. Slim, Ray (1997): Swiftwater rescue: a manual for the rescue professional. USA: Artwood Printing Co., Inc. Asheville, NC.
7. Vest, Aleks Leo (2004): CD – Tehnika veslanja v kajaku. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana
8. Vest, A.L. (1995). Model nekaterih energijskih značilnosti kajakašev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Shipley, S. (2001). Every Crushing Stroke. The Bbook of Performance Kayaking. Atlanta, USA.

10. Župančič Regent, J. (2015). Priročnik za trenerje kajaka na mirnih vodah. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Študenti bodo dobili znanja o razvoju in organiziranosti kajakaštva v svetu in pri nas, o pravilih in sojenju v izbrani disciplini, o osnovni tehniki veslanja v kajaku in kanuju ter o tehniki veslanja po divji vodi. Predmetno specifične kompetence: DIVJE VODE poučevanje osnovne tehnike in taktike veslanja v kajaku in zaprtem kanuju na jezerih, morju (1000 m obalni pas) in rekah do III. težavnostne stopnje oz. na kajakaških poligonih (samostojna organizacija in izvedba) vodenje spustov in tur na jezerih in rekah do III. težavnostne stopnje (samostojna organizacija in izvedba) sodelovanje pri organizaciji tekmovanj sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnja) Objectives of the course are: Students will gain knowledge on the development and organization of kayaking in Slovenia and abrougth, on rules and judging in the chosen discipline, on the basic technique of paddling in a kayak and canoe, and the technique of paddling in wild water. Subject-specific competencies: WILD WATER teaching basic kayaking and canoeing techniques and canoeing on lakes, seas (1000 m coastal area) and rivers up to III. difficulty levels or. on kayak courses (independent organization and execution) guiding trips and tours on lakes and rivers up to III. difficulty levels (independent organization and execution) participation in the organization of competitions participation in staff training (Level I) seznanjanje vadečih z ostalimi kajakaškimi disciplinami MIRNE VODE poučevanje osnovne tekmovalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in kanuju na mirnih vodah sodelovanje pri organizaciji tekmovanj sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnje)	**Objectives of the course are:** Students will gain knowledge on the development and organization of kayaking in Slovenia and abrougth, on rules and judging in the chosen discipline, on the basic technique of paddling in a kayak and canoe, and the technique of paddling in wild water. **Subject-specific competencies:** WILD WATER teaching basic kayaking and canoeing techniques and canoeing on lakes, seas (1000 m coastal area) and rivers up to III. difficulty levels or. on kayak courses (independent organization and execution) guiding trips and tours on lakes and rivers up to III. difficulty levels (independent organization and execution) participation in the organization of competitions participation in staff training (Level I) seznanjanje vadečih z ostalimi kajakaškimi disciplinami MIRNE VODE poučevanje osnovne tekmovalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in kanuju na mirnih vodah sodelovanje pri organizaciji tekmovanj sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnje) familiarizing the trainees with other kayaking disciplines FLAT WATERS teaching basic racing techniques and tactics for kayaking and canoeing on flat waters participation in the organization of competitions participation in staff training (Level I)

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti bodo pridobili: razumevanje posameznih netekmovalnih disciplin, znanje o tehniki veslanja v kajaku in kanuju netekmovalnih disciplin, razumevanje metodike poučevanja v kajaku in kanuju netekmovalnih disciplin, znanje prepoznavanja težavnostne stopnje reke, razumevanje organiziranosti mednarodnih kajakaških	Knowledge and Understanding: Students will gain: understanding of individual non-competitive disciplines, knowledge of kayaking and canoe paddling techniques, understanding the teaching methodology of kayaking and canoeing in non-competitive disciplines, knowledge of recognizing the difficulty of a river,

organizacij in Kajakaške zveze Slovenije, znanje o opremi in ustreznem izboru opreme za različne namene, znanje za vodenje skupin po stoječi in tekoči vodi, razumevanje hidrodinamike.	understanding of the organization of international kayaking organizations and the Kayaking Federation of Slovenia, knowledge of equipment and appropriate selection of equipment for various purposes, knowledge of guiding groups on flat and running water, understanding of hydrodynamics.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Lectures, seminars, exercises and individual work.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Seminarska naloga	100,00 %	Essay

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

izred. prof. dr. BLAŽ JEREBi

- JEREB, B., STROJNIK, V. (2001). High frequency fatigue appearing after maximal hopping. Kinesiology, 33, (2), 159-167. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- JEREB, B., STROJNIK, V. (2003). High frequency fatigue appearing after short maximum cycling exercise. Kinesiology, 35, (2), 135-142. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- TOMAŽIN, K., MILLET, G. Y., ULAGA, M., JEREB, B., STROJNIK, V. (2011). Peripheral alterations after two different concentric power protocols. European journal of sport science, 11, (5), str. 339-345. (Online ISSN: 1536-7290) Baza: SPORT DISCUS.
- BURNIK, S., JEREB, B. (2007). Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., vol. 37, no. 1, str. 63-66.
- UŠAJ, A., JEREB, B., PRITRŽNIK, R., DUVILLARD, S. P. von. (2007). The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], vol. 100, no 6, str. 685-692.
- BURNIK, S., PETROVIČ, D., GRATEJ, L., ZUBIN, A., JEREB B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 102-135.
- KAJTNA, T., BURNIK, S., BROD, T., PORI, M., JEREB B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

KAJAK, KANU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kajak, kanu
Course title:	Kayak canoe
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076449
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1081

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Blaž Jereb
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	Enrollment in 2nd year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
VARNOST IN REŠEVANJE IZ VODE Zakonska ureditev varstva pred utopitvami Osnove hidromehanike Proces utapljanja Oprema za reševanje iz vode Načini reševanja iz divjih vodah Organizacija varnosti na divjih vodah Reševalno plavanje Osnove reševanja iz divjih voda Načini reševanja iz vode na divjih vodah z vrvjo oz. vrvno tehniko Simuliranje, proučevanje in reševanje praktičnih primerov reševanja iz vode na divjih vodah 2. TEHNIKA, TAKTIKA IN METODIKA VESLANJA V IZBRANI DISCIPLINI (SLALOM IN SPUST NA DIVJIH VODAH ALI SPRINT NA MIRNIH VODAH) SLALOM: protitočna in točna vratca ter tipične	1. WATER SAFETY AND RESCUE Regulation of protection against drowning Basics of Hydromechanics The process of drowning Water rescue equipment Wildwater rescue methods Organization of wildwater safety Rescue swimming Basics of Wildwater Rescue Methods of rescuing with rope or rope technique Simulate, study and solve practical cases of wildwater rescue 2. TECHNIQUE, TACTICS AND METHODOLOGY OF PADDLING IN THE SELECTED DISCIPLINE (SLALOM AND DOWNRIVER ON WILD WATER OR FLAT WATER SPRINT) SLALOM: upstream and downstream gates and

postavitve na mirni in divji vodi; taktika nastopa v slalomu SPUST: elementi tehnike veslanja na mirni in divji vodi, taktika nastopa v spustu 1. WATER SAFETY AND RESCUE Regulation of protection against drowning Basics of Hydromechanics The process of drowning Water rescue equipment Wildwater rescue methods Organization of wildwater safety Rescue swimming Basics of Wildwater Rescue Methods of rescuing with rope or rope technique Simulate, study and solve practical cases of wildwater rescue 2. TECHNIQUE, TACTICS AND METHODOLOGY OF PADDLING IN THE SELECTED DISCIPLINE (SLALOM AND DOWNRIVER ON WILD WATER OR FLAT WATER SPRINT) SLALOM: upstream and downstream gates and typical course designs on flat and wild water; the tactics in slalom DOWNRIVER: elements of flat and wildwater technique, the tactics in downriver FLAT WATER SPRINT: racing technique, paddling in team boats, tactics for flat water sprint Priloga 3 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020 SPRINT NA MV: tekmovalna tehnika, veslanje v ekipnih čolnih, taktika nastopa v sprintu na mirnih vodah 3. TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TEKMOVANJ Pridobitev licence za sodnika v posamezni disciplini Pomoč pri organizaciji kajakaškega tekmovanja	typical course designs on flat and wild water; the tactics in slalom DOWNRIVER: elements of flat and wildwater technique, the tactics in downriver FLAT WATER SPRINT: racing technique, paddling in team boats, tactics for flat water sprint Priloga 3 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020 SPRINT NA MV: tekmovalna tehnika, veslanje v ekipnih čolnih, taktika nastopa v sprintu na mirnih vodah 3. TEKMOVALNA PRAVILA IN ORGANIZACIJA TEKMOVANJ Pridobitev licence za sodnika v posamezni disciplini Pomoč pri organizaciji kajakaškega tekmovanja 3. COMPETITION RULES AND ORGANIZATION OF COMPETITIONS Obtaining a license to judge in a particular discipline Assistance in organizing kayaking competitions

Temeljna literatura in viri/Readings:

Beschdel, Les, Slim Ray (1997): RIVER RESCUE - a manual for whitewater safety; 3rd Edition. USA: Appalachian Mountain Club Books, Boston, MAS.

1. Ferrero, Franco (1998): White Water Safety and Rescue. Great Britain: Pesda Press - Weles.
2. Jelenc, Andrej (2007): Veslajmo modro. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.
3. Perko, Matija (1991): Tehnika reševanja pri kajakaštvu. Tržič: Veslaški klub Bistrica.
4. Segerstrom, Jim, et al. (2000): Swiftwater Rescue Technician, Unit 1 Manual. USA: Rescue 3 International, Inc., Elk Grove, CA.
5. Simonič, Tone (1999): Osnove veslanja z enolistnim veslom. Arx, Ljubljana
6. Slim, Ray (1997): Swiftwater rescue: a manual for the rescue professional. USA: Artwood Printing Co., Inc. Asheville, NC.
7. Vest, Aleks Leo (2004): CD – Tehnika veslanja v kajaku. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana
8. Vest, A.L. (1995). Model nekaterih energijskih značilnosti kajakašev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Shipley, S. (2001). Every Crushing Stroke. The Bbook of Performance Kayaking. Atlanta, USA.
10. Župančič Regent, J. (2015). Priročnik za trenerje kajaka na mirnih vodah. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.

Cilji in kompetence: **Objectives and competences:**

Cilji predmeta so: Študenti bodo dobili znanja iz reševanja iz vode ter o tekmovalni tehniki, taktiki in metodiki veslanja v izbrani kajakaški disciplini. Predmetno specifične kompetence: DIVJE VODE • poučevanje nadaljevalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in zaprtem kanuju na jezerih, morju (1000 m obalni pas) in rekah do IV. težavnostne stopnje oz. na kajakaških poligonih (samostojna organizacija in izvedba) • vodenje spustov in tur na jezerih in rekah do IV. težavnostne stopnje (samostojna organizacija in izvedba) • poučevanje tekmovalnih tehnik v kajaku in kanuju (slalom, spust) • izvajanje in nadzor trenažnega procesa • organizacija tekmovanj MIRNE VODE • poučevanje nadaljevalne tekmovalne tehnike in taktike veslanja v kajaku in kanuju na mirnih vodah • samostojno načrtovanje, izvajanje in nadzor trenažnega procesa • organizacija tekmovanj	Objectives of the course are: Students will gain knowledge in water rescue and racing technique, tactics and paddling techniques in their chosen kayaking discipline. Subject-specific competencies: WILD WATER • Teaching basic kayaking and canoeing techniques and canoeing on lakes, seas (1000 m coastal area) and rivers up to III. difficulty levels or. on kayak courses (independent organization and execution) • Guiding trips and tours on lakes and rivers up to III. difficulty levels (independent organization and execution) • teaching kayak and canoe racing techniques (slalom, downriver) • execution and control of the training process • organization of competitions FLAT WATERS • Teaching advanced racing techniques and tactics for kayaking and canoeing on flat waters • planning, execution and control of the training process • organization of competitions

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti bodo pridobili: • razumevanje posameznih tekmovalnih disciplin, • znanje o tehniki veslanja v kajaku in kanuju tekmovalnih disciplin, • razumevanje metodike poučevanja v kajaku in kanuju tekmovalnih disciplin, • znanje prepoznavanja težavnostne stopnje reke, • razumevanje organiziranosti mednarodnih kajakaških organizacij in Kajakaške zveze Slovenije, • znanje o opremi in ustreznem izboru opreme za različne namene, • znanje za vodenje skupin po stoječi in tekoči vodi, • razumevanje hidrodinamike, • znanja in veščine za reševanje iz divje vode, • znanja o tekmovalnih pravilih v kajakaškem športu, • potrebna znanja za organizacijo tekmovanj.	Knowledge and Understanding: Students will gain: • understanding of individual competitive disciplines, • knowledge of kayaking and canoeing in competitive disciplines, • understanding the teaching methodology of kayaking and canoe competitions, • knowledge of recognizing the difficulty of a river, • understanding of the organization of international kayaking organizations and the Kayaking Federation of Slovenia, • knowledge of equipment and appropriate selection of equipment for various purposes, • Knowledge of guiding groups on flat and running water, • understanding of hydrodynamics, • wild water rescue skills and knowledge, • knowledge of the competition rules, • the necessary skills to organize the competitions.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Lectures, exercises and individual work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Seminarska naloga	50,00 %	Essay

Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

- JEREB, B., STROJNIK, V. (2001). High frequency fatigue appearing after maximal hopping. Kinesiology, 33, (2), 159-167. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- JEREB, B., STROJNIK, V. (2003). High frequency fatigue appearing after short maximum cycling exercise. Kinesiology, 35, (2), 135-142. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- TOMAŽIN, K., MILLET, G. Y., ULAGA, M., JEREB, B., STROJNIK, V. (2011). Peripheral alterations after two different concentric power protocols. European journal of sport science, 11, (5), str. 339-345. (Online ISSN: 1536-7290) Baza: SPORT DISCUS.
- BURNIK, S., JEREB, B. (2007). Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., vol. 37, no. 1, str. 63-66.
- UŠAJ, A., JEREB, B., PRITRŽNIK, R., DUVILLARD, S. P. von. (2007). The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], vol. 100, no 6, str. 685-692.
- BURNIK, S., PETROVIČ, D., GRATEJ, L., ZUBIN, A., JEREB B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 102-135.
- KAJTNA, T., BURNIK, S., BROD, T., PORI, M., JEREB B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

KAJAK, KANU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kajak, kanu
Course title:	Kayak canoe
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076452
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1081

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Blaž Jereb
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	Enrollment in 3th year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
VODENJE PO REKAH IN STOJEČIH VODAH • Znaki za sporazumevanje • Tehnika ocenjevanja divje vode (težavnostne stopnje po pravilih ICF) • Branje vode in varovanje • Vremenski pogoji • Organizacija spustov in vodnih tur (transport, prehrana, spremstvo) 2. UČNI PROCES V KAJAKU IN KANUJU • Vloga in pomen komunikacije v procesu poučevanja tehnike veslanja v kajaku • Posebnosti pri poučevanju tehnike veslanja v kajaku • Posebnosti pri delu z otroki • Posebnosti pri delu z invalidi • Nastop pred vrsto (organizacija vadbe, izbor ustreznega metodičnega postopka, nazorna	RIVER AND STAIN WATER GUIDELINES • Communication signs • Effort scale (ICF rules) • Water reading and security • Weather conditions • Organization of descents and water tours (transport, food) THE LEARNING PROCESS IN KAYAK AND CANOES • The role and importance of communication in the process of teaching kayaking • Special features in teaching kayaking • Specific features when working with children • Specific features when working with people with disabilities • Performance in front of the class (organization of the exercise, selection of the appropriate methodical procedure, Thoroughly

demonstracija, uporaba ustrezne terminologije, jasnost v izražanju) 3. TRENAŽNI PROCES V KAJAKU IN KANUJU • Načrtovanje • Izvedba • Spremljanje • Evalvacija • Dolgoročni razvoj kajakaša • Posebnosti treninga pri različnih disciplinah 4. OSNOVE TEKMOVALNIH PRAVIL, TEHNIKE, TAKTIKE IN METODIKE OSTALIH KAJAKAŠKIH DISCIPLIN • morski kajak (surfski) • dragon boat • kajakaški maraton • ekstremni slalom • kajak polo • parakajak	demonstration, use of appropriate terminology, clarity in expression) 3. RAINING PROCESSN KAYAK AND CANOE • Planning • Performance • Monitoring • Evaluation • Long-term development of kayaker • Specificity of training in different disciplines 4. BASICS OF COMPETITION RULES, TECHNIQUES, TACTICS AND METHODS OF OTHER KAYAK DISCIPLINES • see kayak (surfski) • dragon boat • Kayaking marathon • Extreme slalom • kayak polo • Parakayak

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Beschdel, Les, Slim Ray (1997): RIVER RESCUE - a manual for whitewater safety; 3rd Edition. USA: Appalachian Mountain Club Books, Boston, MAS.
2. Ferrero, Franco (1998): White Water Safety and Rescue. Great Britain: Pesda Press - Weles.
3. Jelenc, Andrej (2007): Veslajmo modro. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.
4. Perko, Matija (1991): Tehnika reševanja pri kajakaštvu. Tržič: Veslaški klub Bistrica.
5. Segerstrom, Jim, et al. (2000): Swiftwater Rescue Technician, Unit 1 Manual. USA: Rescue 3 International, Inc., Elk Grove, CA.
6. Simonič, Tone (1999): Osnove veslanja z enolistnim veslom. Arx, Ljubljana
7. Slim, Ray (1997): Swiftwater rescue: a manual for the rescue professional. USA: Artwood Printing Co., Inc. Asheville, NC.
8. Vest, Aleks Leo (2004): CD – Tehnika veslanja v kajaku. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana
9. Vest, A.L. (1995). Model nekaterih energijskih značilnosti kajakašev. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Shipley, S. (2001). Every Crushing Stroke. The Bbook of Performance Kayaking. Atlanta, USA.
11. Župančič Regent, J. (2015). Priročnik za trenerje kajaka na mirnih vodah. Kajakaška zveza Slovenije, Ljubljana.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Študenti bodo dobili znanja iz vodenja po rekah in stoječih vodah, o Barvnih veslih - sistemu preverjana kajakaških znanj, o posebnostih trenažnega procesa v izbrani disciplini, o posebnostih poučevanja v kajaku ter o osnovah ostalih kajakaških disciplin. Predmetno specifične kompetence: DIVJE VODE • samostojno načrtovanje, izvajanje in nadzor trenažnega procesa • sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. stopnja) • mentorstvo učiteljem kajaka I • podeljevanje belega do črnega vesla v disciplinah kajak, slalom in spust • seznanjanje vadečih z ostalimi kajakaškimi disciplinami MIRNE VODE • samostojno načrtovanje, izvajanje in nadzor trenažnega procesa	Objectives: Students will gain knowledge in river and flat water guidance, Euro paddle pass (EPP) standards, the specifics of the training process in the chosen discipline, the specificities of teaching in kayaking and the basics of other kayaking disciplines. Subject-specific competencies: WILD WATER • planning, execution and control of the training process • participation in staff training (Level I) • Mentoring for kayak teachers I • Issuing EPP level 1 to 6 in kayak, slalom and downriver kayak disciplines • familiarizing the trainees with other kayaking disciplines FLAT WATERS • procesaindependent planning, execution and control of the training process

• sodelovanje pri usposabljanju kadrov (I. in II. stopnja) • mentorstvo učiteljem kajaka in kanuja na mirnih vodah I in II • podeljevanje belega do črnega vesla v disciplini kajak na mirnih vodah	• participation in staff training (Level I and Level II) • Mentoring for kayak and canoe teachers on flat waters I and II • Issuing EPP level 1 to 6 in kayak discipline on flat waters

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti bodo pridobili: • znanje za načrtovanje, izvajanje in nadzor trenažnega procesa, • razumevanje ocenjevanja kajakaških znanj po sistemu barvnih vesel, • znanje za vodenje skupin po stoječi in tekoči vodi, • znanja o tekmovalnih pravilih v kajakaškem športu, • potrebna znanja za organizacijo tekmovanj.	Knowledge and Understanding: Students will gain: • knowledge of planning, execution and control of the training process, • understanding the assessment of kayaking skills by the EPP sistem, • Knowledge of running groups on flat and running water, • knowledge of the competition rules, • skills needed to organize the competitions.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Lectures, seminars, exercises and individual work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit:5 negativno, od 6-10 pozitivno	25,00 %	Theoretical examination: 5 negative, from 6-10 positiv.
Seminarska naloga	50,00 %	Essay
Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

- JEREB, B., STROJNIK, V. (2001). High frequency fatigue appearing after maximal hopping. Kinesiology, 33, (2), 159-167. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- JEREB, B., STROJNIK, V. (2003). High frequency fatigue appearing after short maximum cycling exercise. Kinesiology, 35, (2), 135-142. (ISSN 1331-1441) Baza: SPORT DISCUS.
- TOMAŽIN, K., MILLET, G. Y., ULAGA, M., JEREB, B., STROJNIK, V. (2011). Peripheral alterations after two different concentric power protocols. European journal of sport science, 11, (5), str. 339-345. (Online ISSN: 1536-7290) Baza: SPORT DISCUS.
- BURNIK, S., JEREB, B. (2007). Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., vol. 37, no. 1, str. 63-66.
- UŠAJ, A., JEREB, B., PRITRŽNIK, R., DUVILLARD, S. P. von. (2007). The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], vol. 100, no 6, str. 685-692.
- BURNIK, S., PETROVIČ, D., GRATEJ, L., ZUBIN, A., JEREB B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 102-135.
- KAJTNA, T., BURNIK, S., BROD, T., PORI, M., JEREB B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

KEGLJANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kegljanje
Course title:	Bowling
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075887
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1255

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

KEGLJANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kegljanje
Course title:	Bowling
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075889
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1253

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

KEGLJANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kegljanje
Course title:	Nine pin bowling
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075891
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1252

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija b) opravljene obveznosti predpisane s programom	a) to be officialy student in study semester b)to have fullfiled previous obligations within course

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Zgodovinski razvoj kegljanja v svetu in v Sloveniji Organiziranost kegljanja doma in v svetu (pravila FIQ, KZS) Biomehanske značilnosti kegljanja Osvajanje tehnike gibanja v kegljanju Teorija treniranja v kegljanju Nevarnosti kegljanja Šola kegljanja Kegljaške igre Tako bodo obravnavane vsebine: 1. Letnik Osvajanje tehnike gibanja v kegljanju, Šola kegljanja 2. Letnik Biomehanske značilnosti kegljanja, kegljaške igre, organiziranost kegljanja doma in v svetu 3. Letnik Zgodovinski razvoj kegljanja,Teorija treniranja v kegljanju, nevarnosti kegljanja	Historical overview of bowling in the WOrld and Slovenia Organisation of bowling in the World and Slovenia (FIQ and KZS) Biomechanics of nine pin bowling Learning nine pin bowling movement Theory of nine pin bowling Nine pin bowling risks Nine pin bowling school Nine pin bowling games Course in the 1st year: Learning nine pin bowling movement, Nine pin bowling school Course in the 2nd year: Biomechanics of nine pin bowling, Nine pin bowling games, Organisation of bowling in the World and Slovenia (FIQ and KZS)

	Course in the 3rd year: Historical overview of bowling in the WOrld and Slovenia, Theory of nine pin bowling, Nine pin bowling risks

Temeljna literatura in viri/Readings:

ČUK, Ivan, LIKOVNIK, Avgust, PINTARIČ, Primož, TUŠAK, Matej, BELCIJAN, Franc, KUGOVNIK, Otmar. *Kegljanje*. 1. izd. Ljubljana: Kegljaška zveza Slovenije, 2000.
ČUK, Ivan, PINTARIČ, Primož. *Kegljanje : (vprašanja in odgovori)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo, 2003.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Brezhibno znanje demonstracije kegljaškega meta • Poznavanje didaktike kegljanja • Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe programa kegljanja • Organizacijske sposobnosti in znanja za organiziranje tekmovanja v kegljanju • Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo rekreativnih programov kegljanja • Usposobljenost za pedagoško vodenje vadbe kegljanja • Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja (tudi sojenja) in oblikovanje povratnih informacij s področja kegljanja (ocena, svetovanje otrokom in staršem) • Usposobljenost za prepoznavanje oseb nadarjenih za kegljanje	• Able to perfectly demonstrate ball throw • Knowledge of didactics of nine pin bowling • To plan, execulte, monitor and evaluate program of individual or team of bowlers • Knowledhe how organise competition under FIQ rules • Knowledhe how organise recreational nine pin bowling • To work with bowlers in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition, • To be able to give feed back about progress and knowledge to bowlers and their parents • To be able to recognize gifted children for nine pin bowling

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega kegljača. Razumevanje načel FIQ pravil, programa. Znanje rekreativnega kegljanja	Knowledge and understanding: Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class bowlers. Understanding of FIQ rules, program. Knowledge on recreational nine pin bowling

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice,

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
(a) ustni /pisni izpit, kolokviji, dnevniki, praktična naloga oz. izdelek, poročila o opravljenih vajah, poročila o praksi, od 6-10 (pozitivno) oz. 5 (negativno)		1. oral/written exam, coloqium, work diary, practical tasks, reports on practical work, attendance at classes marks 6-10 positive , 5 negative

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

ČUK, Ivan, LIKOVNIK, Avgust, PINTARIČ, Primož, TUŠAK, Matej, BELCIJAN, Franc, KUGOVNIK, Otmar. *Kegljanje*. 1. izd. Ljubljana: Kegljaška zveza Slovenije, 2000.

ČUK, Ivan, PINTARIČ, Primož. *Kegljanje : (vprašanja in odgovori)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo, 2003.

KOLESARSTVO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kolesarstvo
Course title:	Cycling
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045316
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1082

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Samo Rauter
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/slective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje	Enrollment in the first year the study program "Sports Training"

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. SKLOP: VSEBINE SPLOŠNEGA IN SPECIALNEGA TRENIRANJA V KOLESARSTVU SPLOŠNO O KOLESARSTVU • Zgodovina kolesarstva • Razdelitev disciplin /tekmovanj v kolesarstvu in njihova pravila • Klasifikacijska struktura posameznih disciplin v kolesarstvu na osnovi fizioloških, tehničnih in taktičnih zahtev • Kolesarska terminologija • Pomen in značilnosti sodobne kolesarske opreme in vpliv tehnologije na rezultate • Pravilna nastavitev položaja na kolesu • Aerodinamika • Etika in moralna načela v tekmovalnem kolesarstvu	PART 1: GENERAL AND SPECIFIC TRAINING METHODS IN CYCLING IN GENERAL ABOUT CYCLING • History of cycling Rules and distribution of disciplines in cycling • Technical and tactical requirements of different cycling disciplines • Specific cycling terminology The technology and cycling equipment • Bike fitting Aerodynamics of cycling • Ethics and moral principles in competitive cycling THEORY AND PRINCIPLES OF TRAINING METHOD IN CYCLING • Definition of training loads and methods in cycling training

TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA • Definiranje obremenitev in metod pri treningu kolesarjev • Metodično- didaktični postopki pri treniranju kolesarskih disciplin • Modeliranje vadbenega procesa na osnovi specifičnosti zahtev posameznih disciplin • Antropološka analiza sposobnosti in telesnih značilnosti pomembnih za uspešnost v posameznih kolesarskih disciplinah • Vpliv vadbe kolesarstva na psihosomatičen status športnikov različnega starostnega obdobja in spola • Različne oblike specifičnega kolesarskega treninga za razvoj posameznih gibalnih sposobnostih, ki so pomembne za uspešnost na tekmovanjih (vzdržljivost, moč, hitrostna moč in hitrost, ter druge sposobnosti) • Načrtovanje – ciklizacija treninga kolesarjev in priprava na tekmovanja • Pomen in značilnost regeneracije v kolesarstvu • Prehranske strategije v tekmovalnem kolesarstvu DIAGNOSTIKA TRENINGA KOLESARJEV • Uporaba najsodobnejših tehnoloških pripomočkov v procesu treninga kolesarjev • Pridobivanje podatkov, njihova analiza ter interpretacija v povezavi s tekmovalno uspešnostjo • Nabor in uporaba različnih diagnostičnih metod v treningu kolesarjev Nadzor zdravstvenega statusa pri kolesarjih	Methodical-didactic principles of training in different cycling disciplines Modelling the process of cycling training on the basis of specific requirements of different cycling disciplines • Importance of anthropological and physiological characteristics of cyclists for performance in different cycling disciplines • The difference in training principles for cyclists of different age and gender • Specific cycling training methods for the development of different motor abilities that are important for performance in competitions (endurance, strength, speed, and other competences) • Periodization and Tapering for optimal cycling performance • The importance of regeneration in cycling • Nutrition strategies in competitive cycling MONITORING IN CYCLING TRAINING • Usage of different technological tools for optimizing cycling training • Collecting, analysis and interpretation of cycling training data for optimal performance • Usage of different diagnostic methods in cycling training • Monitoring of cyclists health status

Temeljna literatura in viri/Readings:

Osnovna literatura / Main textbooks:

- Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Sciene: Champaign (IL): Human Kinetics
- Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
- Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidik*. Kranj: izdano v samozaložbi.
- Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.
- Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). *Endurance in sport*. Blackwell science.
- Škof, B. (2016) *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Dodatna literatura / Additional reading:

- Burke, E. (2002). *Serious cycling*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Burke, E. (2003). *High-tech cycling -2nd ed.* Champaign (IL): Human Kinetics.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
- Ferlež, M. (2010). Trening vzdržljivosti pri kolesarjih. *Šport, 58*(1-2), 53 – 62.
- Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
- Impellizzeri, F. M., in Marcora, S. M. (2007). The Physiology of Mountain Biking. *Sports Medicine*, 37(1), 59-71.
- Menaspà, P., Rampinini, E., Bosio, A., Carlomagno, D., Riggio, M., & Sassi, A. (2012). Physiological and anthropometric characteristics of junior cyclists of different specialties and performance levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *22*(3), 392–398.
- Mujika, I. in Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristic of male professional road cyclists. *Sports Medicine, 31*(7), 479 – 487.

- Rauter, S., Milic, R., Žele, L., Hvastija, M., & Vodičar, J. (2015). Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. *Šport*, (1–2), 161–167.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študentje se seznanijo z različnimi disciplinami kolesarstva in njihovimi pravili • Študentje spoznajo glavne tehnične in taktične prvine tekmovalnega kolesarstva, prepoznajo napake pri izvedbi. • Študentije spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike cestnega in gorskega kolesarjenja • Študentje se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe kolesarjenja • Študentje se seznanijo s pravilno nastavitvijo položaja na kolesu • Poznajo metode za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v različnih disciplinah kolesarstva. • Študentje se spoznanjo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih • Spoznajo osnovne principe prehrane in metode regeneracije v vzdržljivostnih disciplinah • Spoznajo kako in na kakšen način ustrezno reagirati pred, med in po tekmovanju **Predmetno-specifične kompetence:** Znajo načrtovati in voditi in spremljati proces športne vadbe kolesarjev, različnih starostnih kategorij, spola in ravni uspešnosti.	• Students get acquainted with various cycling disciplines and learn their rules • Students learn about the main technical and tactical cycling skills and identify the performance errors. • Students learn methodological and didactical principles of learning and improving the technical cycling skills for mountain bike and road cycling • Students get acquainted with the necessary equipment and technology by cycling training • Students get acquainted and learn principles of bike fitting • They understand methods for the development of motor abilities that are important for cycling performance • Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports • Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines • Students learn how to react appropriately in different situations before, during, and after the cycling competition **Topic-specific competences:** Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila različnih kolesarskih disciplin. Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti kolesarstva in fiziološke podlage napora v kolesarstvu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v kolesarstvu.	Knowledge and understanding: Students know and understand the competition rules of different cycling disciplines. Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills in cycling. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal cycling performance.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.	Lectures, theoretical and practical seminars, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit, ustno izpraševanje	50,00 %	Written, oral exam
Seminarska naloga s predstavitvijo	25,00 %	Seminar presentation
Demonstracija	25,00 %	Demonstration
OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1.Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. sklopa 2. Opravljena in predstavljena teoretična seminarska naloga iz sklopa (1) teorija kolesarstva in aplikativna oblika seminarske naloge iz sklopa (2) 3. Opravljen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a.Vsebine splošnega in specialnega treniranja v kolesarstvu b. Praktične kolesarske vsebine 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, • Opravljena praksa: Izkušnje z delom v kolesarskem klubu (potrjen in podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describer in part 1, 2. 2. A completed seminar work assigned to part 1 and 2. 3. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods in cycling b. Practical cycling lessons 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in cycling diagnostics, • Participation and cooperation with cycling clubs in cycling training camps or cycling competitions • Practice: Experience of working in a cycling club (certified and signed diary by the mentor)

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

doc. dr. Samo Rauter

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele. http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf, http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso, doi: 10.4067/S0717-95022017000300018. [COBISS.SI-ID 5175729], [JCR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: 10.4018/IJAPUC.2015040103. [COBISS.SI-ID 18994966]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIĆ, Radoje, ŽELE, Luka, HVASTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID 4711601]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: 10.1016/j.neucom.2014.07.034. [COBISS.SI-ID 17999638],

[JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]
kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT
točke: 20.55, št. avtorjev: 5

- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID 4092337], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID 3954609]
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD
točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport toursits : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831. [COBISS.SI-ID 4558513], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]
kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002553. [COBISS.SI-ID 5278385], [JCR, SNIP]
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran
točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf. [COBISS.SI-ID 4540593]
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf. [COBISS.SI-ID 4476849]
kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5105329]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6

- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf, http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf. [COBISS.SI-ID 4559537]
  kategorija: SU (S)
  točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIĆ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID 4594353]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID 4596145]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID 4599473]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.4, št. avtorjev: 5

KOLESARSTVO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kolesarstvo
Course title:	Cycling
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099061
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1082

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Samo Rauter
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/slective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje	Enrollment in the second year the study program "Sports Training"

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
2. SKLOP: PRAKTIČNE KOLESARSKE VSEBINE KOLESARSKA MOTORIKA • Pregled pomembnih tehničnih elementov posameznih kolesarskih disciplin (gorsko kolesarstvo, cestno kolesarstvo) • Didaktični postopki osvojitve tehničnih prvin različnih disciplin kolesarstva, • Osnovna, napredna in tekmovalna tehnika. • Seznanitev z različnimi metodami treninga kolesarjev različnih disciplin VODENJE VADBE MLAJŠIH VADBENIH SKUPIN V KLUBU • Spoznati oblike dela z različnimi starostnimi skupinami, različnimi stopnjami (pred)znanja, tehničnih veščin in spolov	PART 2: PRACTICAL CYCLING LESSONS CYCLING TECHNICAL SKILLS • An overview of important cycling technical skills of different cycling disciplines (mountain biking, road cycling) • Didactic principles of different technical elements/skills of various cycling disciplines • Basic, advanced and competitive cycling skills • A display of cycling training methods for different cycling disciplines MANAGEMENT OF CYCLING TRAINING FOR YOUNG CYCLISTS IN CYCLING ORGANIZATIONS Different forms of training methods for different age groups, different levels (pre-) knowledge, technical skills and gender

Vloga trenerja in motivacijski pristopi pri treningu mladih kolesarjev	- The role of coach and motivation approaches by group of young cyclists

Temeljna literatura in viri/Readings:

Osnovna literatura / Main textbooks:

- Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Sciene: Champaign (IL): Human Kinetics
- Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
- Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidik*. Kranj: izdano v samozaložbi.
- Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.
- Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). *Endurance in sport*. Blackwell science.
- Škof, B. (2016) *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Dodatna literatura / Additional reading:

- Burke, E. (2002). *Serious cycling*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Burke, E. (2003). *High-tech cycling -2nd ed.* Champaign (IL): Human Kinetics.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
- Ferlež, M. (2010). Trening vzdržljivosti pri kolesarjih. *Šport, 58*(1-2), 53 – 62.
- Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
- Impellizzeri, F. M., in Marcora, S. M. (2007). The Physiology of Mountain Biking. *Sports Medicine*, 37(1), 59-71.
- Menaspà, P., Rampinini, E., Bosio, A., Carlomagno, D., Riggio, M., & Sassi, A. (2012). Physiological and anthropometric characteristics of junior cyclists of different specialties and performance levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *22*(3), 392–398.
- Mujika, I. in Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristic of male professional road cyclists. *Sports Medicine, 31*(7), 479 – 487.
- Rauter, S., Milic, R., Žele, L., Hvastija, M., & Vodičar, J. (2015). Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. *Šport*, (1–2), 161–167.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študentje se seznanijo z različnimi disciplinami kolesarstva in njihovimi pravili • Študentje spoznajo glavne tehnične in taktične prvine tekmovalnega kolesarstva, prepoznajo napake pri izvedbi. • Študentije spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike cestnega in gorskega kolesarjenja • Študentje se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe kolesarjenja • Študentje se seznanijo s pravilno nastavitvijo položaja na kolesu • Poznajo metode za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v različnih disciplinah kolesarstva. • Študentje se spoznanjo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih • Spoznajo osnovne principe prehrane in metode regeneracije v vzdržljivostnih disciplinah • Spoznajo kako in na kakšen način ustrezno reagirati pred, med in po tekmovanju **Predmetno-specifične kompetence:**	• Students get acquainted with various cycling disciplines and learn their rules • Students learn about the main technical and tactical cycling skills and identify the performance errors. • Students learn methodological and didactical principles of learning and improving the technical cycling skills for mountain bike and road cycling • Students get acquainted with the necessary equipment and technology by cycling training • Students get acquainted and learn principles of bike fitting • They understand methods for the development of motor abilities that are important for cycling performance • Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports • Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines • Students learn how to react appropriately in different situations before, during, and after the cycling competition **Topic-specific competences:**

Znajo načrtovati in voditi in spremljati proces športne vadbe kolesarjev, različnih starostnih kategorij, spola in ravni uspešnosti.	Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila različnih kolesarskih disciplin. Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti kolesarstva in fiziološke podlage napora v kolesarstvu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v kolesarstvu.	Knowledge and understanding: Students know and understand the competition rules of different cycling disciplines. Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills in cycling. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal cycling performance.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.	Lectures, theoretical and practical seminars, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit, ustno izpraševanje	50,00 %	Written, oral exam
Seminarska naloga s predstavitvijo	25,00 %	Seminar presentation
Demonstracija	25,00 %	Demonstration
OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1.Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. sklopa 2. Opravljena in predstavljena teoretična seminarska naloga iz sklopa (1) teorija kolesarstva in aplikativna oblika seminarske naloge iz sklopa (2) 3. Opravljen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a.Vsebine splošnega in specialnega treniranja v kolesarstvu b. Praktične kolesarske vsebine 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, • Opravljena praksa: Izkušnje z delom v kolesarskem klubu (potrjen in podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describer in part 1, 2. 2. A completed seminar work assigned to part 1 and 2. 3. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods in cycling b. Practical cycling lessons 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in cycling diagnostics, • Participation and cooperation with cycling clubs in cycling training camps or cycling competitions • Practice: Experience of working in a cycling club (certified and signed diary by the mentor)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

doc. dr. Samo Rauter

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele. http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf, http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso, doi: 10.4067/S0717-95022017000300018. [COBISS.SI-ID 5175729], [JCR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: 10.4018/IJAPUC.2015040103. [COBISS.SI-ID 18994966]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIĆ, Radoje, ŽELE, Luka, HVASTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID 4711601]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: 10.1016/j.neucom.2014.07.034. [COBISS.SI-ID 17999638], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]
  kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID 4092337], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID 3954609]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport toursits : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831. [COBISS.SI-ID 4558513], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]
  kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills

even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002553. [COBISS.SI-ID 5278385], [JCR, SNIP]
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran
točke: 13.29, št. avtorjev: 7

- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf. [COBISS.SI-ID 4540593]
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf. [COBISS.SI-ID 4476849]
kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5105329]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf, http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf. [COBISS.SI-ID 4559537]
kategorija: SU (S)
točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIĆ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID 4594353]
kategorija: SU (S)
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID 4596145]
kategorija: SU (S)
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID 4599473]
kategorija: SU (S)
točke: 0.4, št. avtorjev: 5

KOLESARSTVO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kolesarstvo
Course title:	Cycling
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099062
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1082

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Samo Rauter
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/slective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Vpis v 3. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje	Enrollment in the third year the study program "Sports Training"

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
DELO NA PRIPRAVAH in TEKMOVANJIH • Seznanitev z načeli glede varnosti in tveganja pri treningu kolesarjev • Pomoč pri pripravi koles in kolesarske opreme • Seznanitev z organizacijskimi oblikami dela in tekmovanja v kolesarstvu DELO NA MERITVAH KOLESARJEV (ŠPORTNA DIAGNOSTIKA) Usposabljanje in delo na meritvah kolesarjev	COOPERATING IN CYCLING TRAINING CAMPS AND COMPETITIONS - Getting to know safety and risk principles of cycling training - Helping to prepare bicycles and cycling equipment and - Getting acquainted with organizational forms of work and competitions in cycling COOPERATION ON CYCLING DIAGNOSTICS - Getting acquainted and working on cycling measurements

Temeljna literatura in viri/Readings:

Osnovna literatura / Main textbooks:

- Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Sciene: Champaign (IL): Human Kinetics
- Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.

- Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidik*. Kranj: izdano v samozaložbi.
- Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.
- Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). *Endurance in sport*. Blackwell science.
- Škof, B. (2016) *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Dodatna literatura / Additional reading:

- Burke, E. (2002). *Serious cycling*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Burke, E. (2003). *High-tech cycling -2nd ed*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
- Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
- Ferlež, M. (2010). Trening vzdržljivosti pri kolesarjih. *Šport, 58*(1-2), 53 – 62.
- Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
- Impellizzeri, F. M., in Marcora, S. M. (2007). The Physiology of Mountain Biking. *Sports Medicine*, 37(1), 59-71.
- Menaspà, P., Rampinini, E., Bosio, A., Carlomagno, D., Riggio, M., & Sassi, A. (2012). Physiological and anthropometric characteristics of junior cyclists of different specialties and performance levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *22*(3), 392–398.
- Mujika, I. in Padilla, S. (2001). Physiological and performance characteristic of male professional road cyclists. *Sports Medicine, 31*(7), 479 – 487.
- Rauter, S., Milic, R., Žele, L., Hvastija, M., & Vodičar, J. (2015). Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. *Šport*, (1–2), 161–167.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študentje se seznanijo z različnimi disciplinami kolesarstva in njihovimi pravili • Študentje spoznajo glavne tehnične in taktične prvine tekmovalnega kolesarstva, prepoznajo napake pri izvedbi. • Študentije spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike cestnega in gorskega kolesarjenja • Študentje se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe kolesarjenja • Študentje se seznanijo s pravilno nastavitvijo položaja na kolesu • Poznajo metode za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v različnih disciplinah kolesarstva. • Študentje se spoznanjo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih • Spoznajo osnovne principe prehrane in metode regeneracije v vzdržljivostnih disciplinah • Spoznajo kako in na kakšen način ustrezno reagirati pred, med in po tekmovanju **Predmetno-specifične kompetence:** Znajo načrtovati in voditi in spremljati proces športne vadbe kolesarjev, različnih starostnih kategorij, spola in ravni uspešnosti.	• Students get acquainted with various cycling disciplines and learn their rules • Students learn about the main technical and tactical cycling skills and identify the performance errors. • Students learn methodological and didactical principles of learning and improving the technical cycling skills for mountain bike and road cycling • Students get acquainted with the necessary equipment and technology by cycling training • Students get acquainted and learn principles of bike fitting • They understand methods for the development of motor abilities that are important for cycling performance • Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports • Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines • Students learn how to react appropriately in different situations before, during, and after the cycling competition **Topic-specific competences:** Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila različnih kolesarskih disciplin.	Knowledge and understanding: Students know and understand the competition rules of different cycling disciplines.

Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti kolesarstva in fiziološke podlage napora v kolesarstvu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v kolesarstvu.	Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills in cycling. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal cycling performance.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.	Lectures, theoretical and practical seminars, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit, ustno izpraševanje	50,00 %	Written, oral exam
Seminarska naloga s predstavitvijo	25,00 %	Seminar presentation
Demonstracija	25,00 %	Demonstration
OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1.Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. sklopa 2. Opravljena in predstavljena teoretična seminarska naloga iz sklopa (1) teorija kolesarstva in aplikativna oblika seminarske naloge iz sklopa (2) 3. Opravljen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a.Vsebine splošnega in specialnega treniranja v kolesarstvu b. Praktične kolesarske vsebine 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, • Opravljena praksa: Izkušnje z delom v kolesarskem klubu (potrjen in podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describer in part 1, 2. 2. A completed seminar work assigned to part 1 and 2. 3. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods in cycling b. Practical cycling lessons 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in cycling diagnostics, • Participation and cooperation with cycling clubs in cycling training camps or cycling competitions • Practice: Experience of working in a cycling club (certified and signed diary by the mentor)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

doc. dr. Samo Rauter

- doktor kineziooloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.

http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf, http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso, doi: 10.4067/S0717-95022017000300018. [COBISS.SI-ID 5175729], [JCR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 15.52, št. avtorjev: 3

- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: 10.4018/IJAPUC.2015040103. [COBISS.SI-ID 18994966]
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT
točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIĆ, Radoje, ŽELE, Luka, HVASTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID 4711601]
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: 10.1016/j.neucom.2014.07.034. [COBISS.SI-ID 17999638], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]
kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT
točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID 4092337], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID 3954609]
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD
točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport toursits : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831. [COBISS.SI-ID 4558513], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]
kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002553. [COBISS.SI-ID 5278385], [JCR, SNIP]
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran
točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf. [COBISS.SI-ID 4540593]

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

- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf. [COBISS.SI-ID 4476849]
kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5105329]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf, http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf. [COBISS.SI-ID 4559537]
kategorija: SU (S)
točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIĆ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID 4594353]
kategorija: SU (S)
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID 4596145]
kategorija: SU (S)
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID 4599473]
kategorija: SU (S)
točke: 0.4, št. avtorjev: 5

KONDICIJSKA PRIPRAVA 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kondicijska priprava 1
Course title:	Conditioning 1
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042728
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	izr. prof. dr. Aleš Dolenec, prof. dr. Vojko Strojnik, prof. dr. Igor Štirn, prof. dr. Katja Tomažin, prof. dr. Anton Ušaj
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Pogoj za vključitev je opravljen izpit iz Živčno-mehanskih osnov gibanja 1.	

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
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. Dolenec)) **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)**	The program consists of three modules, which are run independently. **STF and SMT** (Strength and flexibility training and Sensory-motor training) • A review of the adaptation mechanisms of different organic systems (neuro-muscular, cardiovascular, endocrine, bone and tendon) in strength training. • definition of muscle strength and power (according to Schmidtbleicher) and the definition of strength and power training methods (methods of maximum muscular effort, methods of repeated submaximal muscular effort, mixed methods, methods for developing reactive ability, methods for developing strength endurance).

- pregled adaptacije posamezni organskih sistemov (živčno-mišični, srčno-žilni, endokrini, kost in kite) na vadbo za moč.
- struktura moči kot motorične sposobnosti (po Schmidtbleicherju) 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 koncentirčno, ekscentrino, 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 trenažerjih (inercijski, hidravlilčni, pnevmatski, elastični, izokinetični) in analizo učinka vaje.
- osnove ciklizacije (mikro, mezo, makrocikel) pri vadbi za moč
- diagnostične metod pri vadbi za moč
- električna stimulacija mišic v povezavi z vadbo za moč
- pravila za varnost pri vadbi za moč
- Praktični del pri vadbi za moč vsebuje izvajanje različnih tipov kontrakcij in modelnih treningov v skladu s predstavljeno strukturo
- Posebnosti vadbe za moč za posamezne namene (šport, zdravje), skupine (ženske, mladostniki, starostniki)

Gibljivost

• učinki raztezanja mišic na delovanje živčno-mišičnega sistema (lokalni in centralni).
pregled živčnih in mišičnih mehanizmov
• raztezanja in njihova povezanost z izvajanjem raztezanja.
• Prikaz posameznih metod raztezanja mišic, kjer študenti dobijo sistematični pregled metod od balističnih, statičnih in PNF tehnik ter mehanske stimulacije.
• Pogoji za uspešno izvedbo raztezanja mišic vključujejo ogrevanje, usmerjeno pozornost, kontrolo dolžine mišice, zaporedje vaj, vračanje v začetni položaj, dihanje in delo s partnerjem.
• Načrtovanje in vključevanje vadbe za gibljivost v ostali del kondicijske vadbe (v okviru vadbene enote, mikrociklusa in makrociklusa).
• diagnostične metod pri vadbi za gibljivost
• Praktični prikaz vadbe za gibljivost s pravilno izvedbo posameznih metod raztezanja, pregled osnovnih vaj za posamezne mišične skupine in

The characteristics of individual methods and their application in practice are presented. Different ways (forms) of executing muscle contraction are presented: concentric, explosive concentric, eccentric, and eccentric-concentric. • planning one strength training unit: warm-up, mainpart and relaxation part, organizational forms of performing exercises (circular, by stations), and the logic of the exercise sequence in one training session. • strength training and safety
• the principles of choosing strength exercises for beginners, for muscle dis-balance, characteristics of different strength training devices (inertial, hydraulic, pneumatic, elastic, isokinetic), and an analysis of the effect of the exercise. • Basics of cyclization (micro, meso, macro-cycle) in strength training. • Diagnostic methods in strength training. • Electrical stimulation of the muscles in connection with the strength training. • Safety rules for strength training. • Practical lessons include the implementation of different types of muscle contractions and model training sessions. Special populations: youth, elderly, women.

Stretching

• Effects of muscle stretching on the neuro-muscular system (peripheral and central).
• Stretching mechanisms and their connection to the implementation of stretching.
• Methods of stretching - ballistic, static and PNF techniques and mechanical stimulation.
• The conditions for successful muscle extensions include warm-up, focused attention, muscle length control, adequate sequence of exercises, repositioning the body (part of a body) back to the starting position, breathing and working with a partner.
• Planning and integrating stretching and mobility exercises in the training process (micro cycle and macrocycle).
• Diagnostic methods in stretching and mobility training Practical demonstration of stretching exercises with proper use of appropriate stretching methods (for individual muscular groups)
• Stretching for special population.
Sensorimotor training
• Neuro-mechanical basics of sensory-motor exercise (SM).
• Principles of progressing in the context of sensory-motor training.
• Presentation and analysis of SM exercises.
• Diagnostic methods.
• Specificity of SM for individual groups (men/women, adolescents, elderly people).
• Planning the proprioception training.
• Exercising to stabilize the spine, shoulders, knees and ankles (a combination of strength, flexibility and SM exercises).

Endurance

• Velocity and energetic models of endurance
• The role of body mass in endurance performance.

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
• Predstavitev in analiza vaj pri SMV
• diagnostične metod 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 provzem 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

• Complete compensated BM
• Partially compensated BM
• Mucle and endurance
Types of muscle fibres
Glycolysis, fuels and products
Krebs cycle, fuels and products
Respiratory chain fuels and products
• Endurance and oxygen consumption
• Vo2 and submaximal exercise
• Vo2max
• Vo2 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 developement
• 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

• Individualne razlike v motoričnih sposobnostih in učenje gibanja • Priprava, podpora in strukturiranje motoričnega učenja • Povratna informacija v motoričnem učenju	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Beachle T.R. (ed.) (1994) Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics, Champaigne. (ali novejša)
Zatsiorsky V.M. (1995) Science and practice of strength training. Human Kinetics, Champaigne.
Lephart S.M., Fu F.H. (ed.) (2000) Proprioception and neuromuscular control in joint stability. Human Kinetics, Champaigne.
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:	**Objectives and competences:**
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: 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

• Obvladati diagnostične metode povezane s senzorično-motorične vadbe • Sposobnost načrtovanja senzorično-motorične vadbe **Vzdržljivost** • Spoznati razlike in podobnosti med različnimi vrstami vzdržljivosti • Spoznati temeljne omejitvene dejavnike • Spoznati temeljne značilnosti in razlike vadbenih metod za povečanje vzdržljivosti, in njihove podobne ali različne učinke • Spoznati uporabo laboratorijskih in terenskih testov za oceno vzdržljivosti • Naučiti uporabo osebnih GPS – pulzmetrov in laktatnih analizatorjev v vzdržljivostni športni vadbi. • Poskusiti razumeti »kako deluje vzdržljivostna vadba«. **Koordinacija** Poznati teoretična izhodišča za vadbo • koordinacije z vidika gibalnega obnašanja in delovanja živčno-mišičnega sistema • Obvladati metodiko vadbe za koordinacijo • Sposobni opisati in demonstrirati vaje in metode vadbe za koordinacijo • Obvladati diagnostične metode povezane z vadbo za koordinacijo • Sposobnost načrtovati vadbo za koordinacijo	sensory-motor training. To plan sensory-motor training. **Endurance** • Presenting differences and similarities between different types of endurance performance. • Presenting typical limitation mechanisms for specific type of endurance. • Presenting typical chracteristics of different training methods for improving endurance performance. • Estimation of endurance by using laboratory and field tests, adopted for specific sports disciplines. • Learning how to critically used GPS – heart rate and personal lactate measuring devices in endurance training. • Learning »how endurance training works«. **Coordination** Students will attain: • the background information for motor performance, control and effective skill learning • the training methodology for development of coordination • the ability to describe and demonstrate exercise and training method for development of coordination • the diagnostic methods associated with training for coordination • the ability to plan coordination training

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Poznavanje temeljnih značilnosti gibalnih sposobnosti (biološki pristop) in na njih zasnovanih vadbenih metod in njihovih učinkov ter vrednotenje • Poznavanje značilnosti kondicijske vadbe za zdrave odrasle osebe (glavni cilj) in mlade.	Knowledge of the basic characteristics of physical fitness (biological approach) and the training methods and their effects, as well as the evaluation • Knowing the characteristics of fitness training for healthy adults (main goal) and young people.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, laboratorijske vaje, metodične vaje, delavnice, seminar	Lectures, laboratory exercises, methodical exercises, workshops, seminar

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Vsak vsebinski sklop v okviru predmeta ima svoj parcialni izpit. Pogoj 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 opravil ali ni opravil, vsi elementi morajo biti ocenjeni z opravil. Seminarska naloga: opravil/ni opravil. Skupno oceno predmeta prestavlja povprečna ocena vseh vsebinskih sklopov predmetov. Vsi parcialni izpiti imajo enak delež.		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

		average grade of all content sets of subjects. Each partial exam has equal share.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Vojko Strojnik

• doktor kineziooloških 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
• vabljena predavanja:
• Univerze Jyväskylä, Freiburg, Stuttgart, Zagreb, 1994-
• evropski podiplomski intenzivni tečaj - predavanje in demonstracija: Neuromuscular adaptation to training and fatigue, Jyvaskyla, Finska, 1999
• vabljeno predavanje, kongres mednarodnega združenja za biomehaniko športa, Brazilija, 2007
• vabljeno predavanje, mednarodni kongres SPORTMEDICA 2008, Luxembourg
• »Vadba za moč starejših oseb«, vabljeno 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. [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]

MEŠKO, 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 precission: 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 Comittee Meeting Las Vegas, Nevada USA. Bringing evidence to practice : annual research abstracts 2004-2005 : proceedings from the 2005 annual Thera-Band research advisory comittee 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 kineziooloških 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 Universita degli studi di Udine: Maximal lacate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
• Vabljeno predavanje na Universita 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.), 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://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, doi: 10.1515/hukin-2015-0149. [COBISS.SI-ID 4862897]
• UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, KAPUS, Jernej, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, 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, 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_, 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, 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, doi: 10.1515/hukin-2015-0152. [COBISS.SI-ID 4860593], [JCR, SNIP]

ZORKO, Nejc, ŠKARABOT, Jakob, GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor. The acute effect of self-

massage on the short-term recovery of muscle contractile function = Akutni učinek samomasaže na kratkoročno regeneracijo mišične zmogljivosti. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2016, vol. 22, no. 3, str. 31-40, ilustr. [COBISS.SI-ID 5086129]
ŠKARABOT, Jakob, BEARDSLEY, Chris, ŠTIRN, Igor. Comparing the effects of self-myofascial release with static stretching on ankle range-of-motion in adolescent athletes. International journal of sports physical therapy, ISSN 2159-2896, April 2015, vol. 10, no. 2, str. 203-212, ilustr., tabele. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4387728/pdf/ijspt-04-203.pdf, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25883869. [COBISS.SI-ID 4664497]
BAVDEK, Rok, ŠTIRN, Igor, DOLENEC, Aleš. Primerjava odrivne moči med različnimi tipi košarkaric slovenske članske in mladinske reprezentance. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 91-97, ilustr. [COBISS.SI-ID 4606385]
ŠTIRN, Igor, JARM, Tomaž, STROJNIK, Vojko. Evaluation of the mean power frequency of the EMG signal power spectrum at endurance levels during fatiguing isometric muscle contractions = Vrednotenje najnižje srednje frekvence močnostnega spektra EMG signala med utujajočim izometričnim mišičnim naprezanjem. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2008, letn. 14, št. 1, str. 28-38, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3351985]
ŠTIRN, Igor. Vrednotenje mišičnega utrujanja z analizo površinskega elektromiograma : doktorska disertacija. Ljubljana: [I. Štirn], 2009. 138 f., ilustr., preglednice. http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22M00010StirnIgor.pdf. [COBISS.SI-ID 248114688]
ŠTIRN, Igor. Ugotavljanje utrujenosti mišic med plavanjem na 100 metrov : magistrska naloga. Ljubljana: [I. Štirn], 2006. 89 f., ilustr. [COBISS.SI-ID 227076608]

doc. dr. Aleš Dolenec

MAV, Primož, DOLENEC, Aleš. Vpliv vaje kratko stopalo na vzdolžni stopalni lok pri triatloncih. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2020, letn. 68, št. 1/2, str. 60-64, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 20744963]
ŽARGI, Miha, DOLENEC, Aleš. Vpliv tekaškega treninga na moč trupa pri rekreativnih tekačih. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 144-147, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5636785]
DOLENEC, Aleš, MEDVED, Rok. Razumevanje navodil za velikost raztega pri vadbi gibljivosti. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2019, letn. 67, št. 3/4, str. 185-188, ilustr. ISSN 0353-7455. [COBISS.SI-ID 5638577]
DOLENEC, Aleš, MILINOVIĆ, Ivan, BABIĆ, Vesna, DIZDAR, Dražan. Test UHCJ20m - measurement procedure standardization and metric characteristics determination. Sensors. July 2020, vol. 20, iss. 14, art. 3971, str. 1-10, ilustr. ISSN 1424-8220. https://www.mdpi.com/1424-8220/20/14/3971, DOI: 10.3390/s20143971. [COBISS.SI-ID 23856387], [JCR, SNIP, WoS do 22. 9. 2020: št. , , Scopus do 22. 9. 2020: št. ,]
BAVDEK, Rok, ZDOLŠEK, Anže, STROJNIK, Vojko, DOLENEC, Aleš. Peroneal muscle activity during different types of walking. Journal of foot and ankle research. 2018, vol. 11, art. 50, 9 str., ilustr. ISSN 1757-1146. https://jfootankleres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13047-018-0291-0, https://jfootankleres.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13047-018-0291-0, DOI: 10.1186/s13047-018-0291-0. [COBISS.SI-ID 5365937], [JCR, SNIP, WoS do 13. 9. 2020: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, Scopus do 29. 12. 2019: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1]
ZDOLŠEK, Anže, BAVDEK, Rok, DOLENEC, Aleš. Comparison of evertor muscle activity between foot eversion and external rotation. V: DOUPONA, Mojca. Youth sport : proceedings of the 8th Conference for Youth Sport, Ljubljana, [9-10 December] 2016. Ljubljana: Faculty of Sport, 2016. Str. 169-174, ilustr. ISBN 978-961-6843-78-2. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5104305]
PLAZAR, Patricija, STROJNIK, Vojko, DOLENEC, Aleš. Choice of appropriate running shoes as a way of preventing running injuries. V: DOUPONA, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). Youth sport : proceedings of the 7h [!] Conference for Youth Sport, [in Ljubljana 12-13 December 2014]. Ljubljana: Faculty of Sport, 2015. Str. 236-241, ilustr. ISBN 978-961-6843-59-1. [COBISS.SI-ID 4691121]
DOLENEC, Aleš, BABIĆ, Vesna, KOLIĆ, L., STROJNIK, Vojko. A comparison of ground reaction forces between barefoot and shod race walking. V: DOUPONA, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). Youth sport : proceedings of the 7h [!] Conference for Youth Sport, [in Ljubljana 12-13 December 2014]. Ljubljana: Faculty of Sport, 2015. Str. 55-60, ilustr. ISBN 978-961-6843-59-1. [COBISS.SI-ID 4687025]
SVETINA, Mojca, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor, DOLENEC, Aleš. Electric activity of core (abdominal) muscles during abdomen tension on the ball. V: DOUPONA, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). Youth sport : proceedings of the 7h [!] Conference for Youth Sport, [in Ljubljana 12-13 December 2014]. Ljubljana:

Faculty of Sport, 2015. Str. 108-114, ilustr. ISBN 978-961-6843-59-1. [COBISS.SI-ID 4687793]
DOLENEC, Aleš. One training session per week can improve fitness level in elderly with diabetes type 2. V: 11th European Congress of Sports Medicine Portorose, 3-5 October 2019. Torino: Minerva medica, 2019. Str. 80. Medicina dello sport, Vol. 72, suppl. 1, no. 3, Sept. 2019. ISSN 0025-7826. https://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/index.php. [COBISS.SI-ID 5611953]
BAVDEK, Rok, DOLENEC, Aleš. Effect of 12-week evertor and invertor strength training on medial and lateral inclined walk. V: BUNC, Václav (ur.), TSOLAKIDIS, E. (ur.). Book of abstracts. 24th Annual congress of the European college of sport science, 3 - 6 July 2019, Prague. Prague: European College of Sport Science, 2019. Str. 341. ISBN 978-3-9818414-2-8. https://www.dropbox.com/s/7z3xr5rblm5l069/Prague_BOA_Web.pdf?dl=0. [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 charactristics 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.

KONDICIJSKA PRIPRAVA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Kondicijska priprava 2
Course title:	Conditioning 2
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042738
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	izr. prof. dr. Samo Rauter, prof. dr. Branko Škof
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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, • Hitrost v povezanosti z ostalimi biomotoričnimi sposobnostmi (moč, koordinacija, fleksibilnost, vzdržljivost), • Hitrostni potencial,	Module 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 biological development, • Speed in connection with other biomotoric abilities (strength, coordination, flexibility, endurance) • Velocity potential,

• Pojavne oblike hitrosti – latentna struktura hitrosti, • Hitrost reakcije – anticipacija, • Startna akceleracija, • Maksimalna hitrost, • Vzdržljivost v hitrosti, • Metode in sredstva razvoja posameznih tipov hitrosti, • Metodika vadbe posameznih tipov hitrosti, • Ekstenzivni in intenzivni intervalni trening, • SAQ metoda razvoja hitrosti , • Agilnost, • Tipologija agilnosti, • Metodika razvoja agilnosti, • Metode in sredstva razvoja agilnosti, • Agilnost in kontrola gibanja, • Značilnosti razvoja hitrosti v monostrukturnih in polistrukturnih športih, • Načrtovanje hitrosti v monostrukturnih in polistrukturnih športih, • Metodologija in tehnologija diagnosticiranja hitrosti.	Forms and speed - speed of latent structure, • The speed of the reaction - anticipation, • Starting acceleration, • Maximum speed • Durability in speed, • Methods and means of developing certain types of speed • it is based on various types of exercise speed, • Extensive and intensive interval training, • SAQ method development speed, • agility, • Typology of agility, • it is based on the development of agility, • Methods and means of developing agility, • agility and control of movements, • Characteristics of development speed and monostructured polystructural sports • Design speed monostructured and polystructural sports • Methodology and technology of diagnosing speed.

Modul VADBA MLADIH
Študenti spoznajo:
• Vlogo in pomen športa za mlade (biološki, psihosocialni in kulturni učinki)
• Različne koncepte športa mladih
  • »Vzgojno-rekreativni« šport mladih
  • Selektivni /tekmovalni šport otrok in mladine
• Pristope k izboru in razvojne modele mladih talentov v selekcijskem športu
  • Postopki izbora talentiranih otrok za šport
  • Faze razvoja športne ustvarjalnosti
  • Nekatere dileme začetnega izbora in dela z mladimi v športu (prezgodnja specializacija)
• Vzgojne naloge in ravnanja trenerja pri delu z mladimi športniki
  • Vrednotenje uspeha pri mladih v športu
  • Razvoj odnosa do tekmovanj in vrednotenje uspeha
  • Vzgojne naloge pri delu z mladimi športniki
  • Vloge staršev
• Poznavanje biološkega razvoja kot osnove za izbiro primernih vsebin športne vadbe otrok in mladostnikov
  • Koledarska in biološka starost
  • Ocenjevanje telesne rasti in spolnega razvoja
  • Značilnosti morfološkega razvoja v celoti in posameznih segmentov (mišični sistem, kostni sistem, maščobno tkivo)
  • Gibalna učinkovitost otrok in mladostnikov z različno dinamiko biološkega razvoja
  • Gibalni razvoj
  • Značilnosti razvoja kontrole gibanja (razvoj živčnega sistema) v različnih razvojnih obdobjih
	YOUTH TRAINING module
	Students learn about:
	- The role and importance of sport for young people (biological, psychosocial and cultural effects)
	- Different concepts of youth sport
	- "Educational and recreational" youth sport
	- Selective/competitive sport for children and young people
	- Approaches to the selection and development models of young talents in selective sport
	- Selection procedures for talented children for sport
	- Stages in the development of sporting creativity
	- Some dilemmas of initial selection and work with young people in sport (premature specialisation)
	- Educational tasks and actions of the coach when working with young athletes
	- Evaluating success in young people in sport
	- Developing attitudes towards competitions and evaluating success
	- Educational tasks in working with young athletes
	- Parental roles
	- Knowledge of bBiological development as a basis for selecting appropriate sporting activities for children and adolescents
	- Calendar and biological age
	- Assessment of physical growth and sexual development
	- Characteristics of morphological development as a whole and of individual segments (muscular system, bone system, adipose tissue)
	- Movement performance of children and adolescents with different dynamics of biological development
	- Musculoskeletal development
	- Characteristics of the development of motor control (development of the nervous system) at different developmental stages

Obče in specifične didaktične smernice za razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti v času otroštva in zgodnje adolescence Modul: NAČRTOVANJE KONDICIJSKE VADBE Študenti spoznajo različne tipe ciklizacije športne vadbe (klasično, blok ciklizacijo, vzporedne in zaporedne pristope). Študenti spoznajo metodologijo – konkretne postopke načrtovanja vadbenega procesa telesne priprave športnika: • Oblikovanje anamneze športnika in izbranega športa • Postavljanje ciljev/tekmovalnih in vadbenih • Izbor ustrezne ciklizacije vadbe • Postopki moduliranja vključenih vsebin • Postopek nadzora • Študenti spoznajo modele analize vadbenega procesa in postopke vrednotenja učinkovitosti vadbenih vsebin za razvoj telesne priprave športnika	General and specific didactic guidelines for the development of fundamental motor skills during childhood and early adolescence Module: CONDITIONING TRAINING PLANNING Students learn about the different types of exercise cyclisation (classical, block cyclisation, parallel and sequential approaches). Students learn about the methodology - the concrete procedures of planning the exercise process of physical conditioning of an athlete: - Creating a medical history of the athlete and the chosen sport. - Setting goals/competition and training objectives - Selection of an appropriate exercise cyclization - Modulation procedures for the content involved - Control procedure Students learn about the models of exercise process analysis and the procedures for evaluating the effectiveness of exercise content for the development of the athlete's physical fitness

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.
- Brown, L., Ferrigno, V., Santana J. (2000). Training for Speed, Agility and Quickness. Human Kinetics, Champaign IL.

VADBA MLADIH:
1. 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 Sysem
- Poglavje: Response to Endurance Exercise: Ventilation
- Poglavje: Response to Endurance Exercise: Peripheral Factors
- Poglavje: Submaxsimal 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

PROGRAMIRANJE VADBE
1. Branko Škof (2019). NAČRTOVANJE ŠPORTNE VADBE. Ljubljana: Fakulteta za šport
2. Tudor O. Bompa in Gregory Haff (2009). PERIODIZATION – THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING. Human Kinetics
3. Inigo Mujika (2005). TAPERING AND PEAKING FOR OPTIMAL PERFORMANCE

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Hitrost – cilji:	**Speed - objectives:**

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 nevralnimi 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 osnovana 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:** • Spoznajo problematiko identifikacije talentov v športu • Spoznajo modele razvoja športne ustvarjalnosti • Spoznajo najpomembnejše vzgojne naloge in ravnanja trenerja mladih športnikov • Na osnovi poznavanja zakonitosti biološkega razvoja znajo izbrati primerne metode in vsebine za vadbo v različnih starostnih obdobjih – zlasti vsebine gibalnega opismenjevanja **Programiranje vadbe – cilji:** • Študenti spoznajo metodološka izhodišča in orodja za pripravo programov kondicijske vadbe • Spoznajo postopke priprave anamneze športnika in športa • Seznanijo se z metodami postavljanja tekmovalnih in vadbenih ciljev • Seznanijo se z različnimi principi ciklizacije vadbenih ciklusov in vadbenih nalog • Študenti pridobivajo izkušnje za pripravo vadbenih programov **Programiranje vadbe – predmetno-specifične kompetence:**	Students will gain basic theoretical and practical knowledge of speed training in the conditioning of athletes. - To introduce students to the theoretical and practical content of speed training, - To introduce students to the physiological and neural basis of speed development, - To familiarise students with the means and methods of speed development, - To familiarise students with the methodology of speed development, - To familiarise and train students in the planning, implementation and control of speed training, - Rules for safe speed training. **Speed - subject specific competences:** - To master the theoretical basis of speed development, training methodology and control procedures, - Know how to use laboratory and field tests to assess speed, - Be able to design a speed development programme in a specific sport (specific field), - Master basic diagnostic tests of speed. **Youth training - objectives:** - To introduce the concepts of youth sports training - Students will be introduced to the issues of talent and giftedness in sport and - Models of talent identification in sport - To introduce students to models of talent development in sport - Students will learn about the basic pedagogical and educational practices of coaches of young athletes. - On the basis of the knowledge of the laws of biological development, students will learn about the training content of the individual periods before and after puberty **Youth training - subject-specific competences:** - They learn about the problem of talent identification in sport. - Learn about the models of development of sport creativity - Learn about the most important educational tasks and behaviours of the coach of young athletes - Based on their knowledge of the laws of biological development, they will be able to select appropriate - methods and content for training at different ages - in particular movement literacy content **Conditioning training planning - objectives:** - Students will learn about the methodological basis and tools for developing fitness exercise programmes. - Learn the procedures for preparing an athlete and sport history - Learn the methods of setting competition and training goals - Learn the different principles of cyclical training cycles and training tasks - Students gain experience in the preparation of training programmes

Znajo pripraviti celovit program kondicijske priprave v okviru tekmovalnega športa in športa za zdravje.	**Conditioning training planning - subject-specific competences:** They are able to develop a comprehensive fitness programme in the context of competitive sport and sport for health.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Hitrost • Poznavanje in razumevanje hitrosti kot ene najpomembnejših biomotoričnih sposobnosti, • Poznavanje metod in sredstev vadbe hitrosti, • Uporaba pridobljenih znanj za strokovno načrtovanje in izvajanje vadbe hitrosti v kondicijski pripravi, • Razumevanje in kritično ovrednotenje metod z vidika njihove praktične uporabnosti. **Vadba mladih** • Na osnovi poznavanja zakonitosti biološkega razvoja znajo izbrati primerne metode in vsebine za vadbo v različnih starostnih obdobjih – zlasti vsebine gibalnega opismenjevanja • Imajo kritični odnos do nehumanih ravnanj z mladimi športniki (prezgodnja specializacija itd.) • Razumejo pomen osveščanja in izobraževanja vseh dejavnikov v športu otrok in mladostniki (starši, športni funkcionarji itd.) **Programiranje vadbe** • Znajo pripraviti celovit program kondicijske priprave v okviru tekmovalnega športa in športa za zdravje. • Znajo analizirati opravljeni vadbeni proces in vrednotiti učinke posameznih vsebin vadbenega procesa	**Speed** • Knowledge and understanding of speed as one of the most important biomotoric skills • Knowledge of methods and means of exercise speed, • Using the acquired knowledge for professional planning and implementation exercise in speed physical preparation, • Understanding and critical evaluation of methods with a view to their practical application. **Youth training** - Based on their knowledge of the laws of biological development, they are able to select appropriate methods and content for exercise at different ages - in particular movement literacy content - Have a critical attitude towards inhumane treatment of young athletes (premature specialisation, etc.) - Understand the importance of awareness-raising and education of all stakeholders in children's and adolescents' sport (parents, sports officials, etc.). **Conditioning training planning** - Know how to design a comprehensive fitness programme in the context of competitive sport and sport for health. - They are able to analyse the training process and evaluate the effects of the individual components of the training process.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Hitrost Predavanja, vaje, **Vadba mladih** Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, pedagoški nastopi, **Programiranje vadbe** Predavanja, seminarji/delavnice	**Speed** Theoretical lectures, exercises. Youth training Lectures, theoretical and practical seminar exercises, teaching performances Conditioning training planning Lectures, seminars/workshops

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 prestavlja povprečna ocena vseh treh vsebinskih sklopov (modulov) predmetov Kondicijska priprava 2.		Each subject area within the course has its own part-examination. The methods of assessment in the course "Conditioning 2" are: written examination, oral examination, seminar paper, pedagogical performance, project. The overall grade of the course is the average grade of all three content units (modules) of the Conditioning 2 course. The theoretical examination is subject to satisfactory attendance at lectures and

		tutorials or completion of a seminar assignment.
Hitrost	28,60 %	Speed
Vadba mladih	42,80 %	Youth training
Programiranje vadbe	28,60 %	Conditioning training planning

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Branko Škof

1. ŠKOF, Branko. Tehnika teka in metodika treniranja v tekih na srednje in dolge proge. Ljubljana: Fakulteta za šport; 2024
2. ŠKOF, Branko. *Načrtovanje športne vadbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport; 2019.
3. ŠKOF, Branko, BAČANAC, Ljubica, BRATINA, Nataša (urednik, avtor), ŠKOF, Branko (urednik). *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. 763 str., ilustr.
4. 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.
5. 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.

Izr. prof. dr. Samo Rauter

1. RAUTER, Samo. New approach for planning the mountain bike training with virtual coach. *Trends in Sport Science*. 2018, vol. 25, no. 2, str. 69-74, tabele. ISSN 2299-9590. http://www.tss.awf.poznan.pl/files/2018/Vol%2025%20no%202/2_Rauter_TSS_2018_225_69-74.pdf, http://www.tss.awf.poznan.pl/
2. RAUTER, Samo, ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, KRIŽAJ, Jožef, ŠIMENKO, Jožef, SZMAJDA, Lukasz, MAĆKAŁA, Krzysztof. Analysis of reactive agility and change-of-direction speed between soccer players and physical education students. *Human Movement*. 2018, vol. 19, no. 2, str. 68-74, ilustr. ISSN 1732-3991. http://humanmovement.pl/articles/HM_19(2)_68_74.pdf
3. JUROV, Iva, KEAY, Nicola, HADŽIĆ, Vedran, SPUDIĆ, Darjan, RAUTER, Samo. Relationship between energy availability, energy conservation and cognitive restraint with performance measures in male endurance athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. [Online ed.]. 2021, vol. 18, art. no. 24, str. 1-10, ilustr. ISSN 1550-278 https://jissn.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12970-021-00419-pdf, https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-021-00419-3, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.1186/s12970-021-00419-3.
4. RAUTER, Samo, NOVAK, Ajda, VERDEL, Nina. The influence of sleep, menstrual cycles, and training loads on heart rate variability : a four-year case study on an elite female slalom kayaker. *Applied sciences*. 2025, vol. 15, iss. 7, art. 3806, str. 1-11, ilustr. ISSN 2076-3417. https://www.mdpi.com/2076-3417/15/7/3806, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/app15073806.
5. RAUTER, Samo, ŠIMENKO, Jožef. Morphological asymmetries profile and the difference between low- and high-performing road cyclists using 3D scanning. Biology. 2021, vol. 10, iss. 11, 13 str., tabele. ISSN 2079-7737.https://www.mdpi.com/2079-7737/10/11/1199, DOI: 10.3390/biology10111199. [

KOŠARKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Košarka
Course title:	Basketball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045300
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1066

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Frane Erčulj
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje. Kandidat mora imeti najmanj triletni staž igranja (treniranja) košarke v košarkarskem društvu/klubu.	Enrolment in the 1st year of the Sport Training programme The candidate must have at least three years of basketball playing (training) career in a basketball society.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljni vsebinski sklopi: 1) Teorija košarke • Značilnosti košarke Pravila, prostorski parametri, objekti, naprave, pripomočki in oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev; potencialna in tekmovalna uspešnost ekipe in igralcev. • Zgodovina in organiziranost košarke v svetu in Sloveniji. • Tekmovanja košarkarskih reprezentanc ter mladinskih in članskih ekip košarkarskih društev v svetu in Sloveniji. • Vadbeni objekti, naprave in pripomočki za košarko. • Usmerjanje in izbiranje	Basic content units: 1) Basketball theory • Basketball characteristics Rules, spatial parameters, facilities, devices, accessories and equipment, game structure, characteristics of different player types; potential and competitive performance of teams and the players. • History and organisation of basketball in the world and in Slovenia. • Competitions of basketball national teams and junior-men and senior-men teams of basketball societies in the world and in Slovenia. • Training facilities, devices and accessories for basketball. • Guidance and selection

Usmerjanje igralcev v posamezne igralne vloge, izbiranje igralcev na domačem in tujem trgu igralcev, modeliranje moštev. • Upravljanje procesa treniranja Teorija upravljanja procesa treniranja v košarki (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za obnovo zmogljivosti igralcev; vloga glavnega trenerja in pomočnikov v strokovnem štabu). • Vloga raziskovalnega dela v košarki Trendi znanstveno-raziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; uporabna znanstveno-raziskovalna tehnologija; izsledki izbranih raziskav. 2) Kondicijska in tehnična priprava • Zdravstveno stanje kot predpogoj za uspešno treniranje (preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana; vloga zdravnika, fizioterapevta in strokovnjaka za prehrano v strokovnem štabu). • Pomen in definicija kondicijske priprave v košarki; osnovna in posebna kondicijska priprava; obremenitev in obremenjenost različnih tipov igralcev na treningih in tekmah; kondicijske sposobnosti, načrtovanje kondicijske priprave, metode in sredstva za razvoj kondicijskih sposobnosti; merjenje ravni kondicijskih sposobnosti in analiza izidov; vloga kondicijskega trenerja v strokovnem štabu. • Pomen, definicija in klasifikacija košarkarske tehnike; zahtevnejše tehnične prvine in njihove sestave z in brez žoge povezana s posamezno igralno vlogo; metodika njihovega poučevanja in učenja; ocenjevanje ravni usvojenosti tehničnih spretnosti in znanja; trendi v razvoju tehnike. 3) Taktično-igralna, psihosocialna in teoretična priprava • Pomen, definicija in klasifikacija taktike; modeli taktike igre, taktični sistemi (prehodne in postavljene osebne, conske in sestavljene obrambe, prehodni in postavljeni napadi proti navedenim obrambam z dvema centroma, posebne situacije), zahtevnejše taktične sestave in taktične prvine v napadu in obrambi ter metodika njihovega učenja in izpopolnjevanja; ocenjevanje igralne uspešnosti (sintetično in analitično) ter igralne učinkovitosti; trendi v razvoju taktike. • Pomen in definicija psihosocialne priprave; psihične sposobnosti in lastnosti košarkarjev; motivacija; socialni odnosi v moštvu – pravila obnašanja in sodelovanja; ugotavljanje socialnih odnosov v ekipi; vključevanje mlajših igralcev v ekipo; vloga psihologa v strokovnem štabu. • Teoretična priprava (pomen in definicija; oblike in vsebine sestankov z igralci; priprava na tekmo, vodenje in analiza tekme); uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.	Guiding of players into individual playing roles, selecting players on the domestic and foreign basketball player markets, team modelling. • Training process management Theory of management of the basketball training process (planning, guiding and supervision of the training process; means and methods for restoring players' capabilities; the role of the main coach and assistants in the expert staff). • The role of research work in basketball The trends in the scientific-research work in the world and in Slovenia; applicable scientific & research technology; findings of selected research. 2) Conditioning and technical preparations • Health condition as a prerequisite for successful training (prevention against injuries; hygiene; nutrition; the roles of doctor, physiotherapist and nutritionist in the expert staff). • Importance and definition of conditioning in basketball; preparations for basic and special conditioning; loading of different player types in trainings and matches; conditioning abilities, planning of the conditioning, methods and means of developing conditioning abilities; measurement of the levels of conditioning abilities and analysis of results; the role of conditioning coach in the expert staff. • Importance, definition and classification of basketball technique; demanding technical elements and composition with and without the ball in relation to individual playing role; teaching and learning methods; assessment of the level of mastery of technical skills and knowledge; trends in technique development. 3) Tactical-playing, psychosocial and theoretical preparations • Importance, definition and classification of tactics; playing tactics models, tactical systems (transitory and set personal, zone and composite defences; transitory and set offences against the abovementioned defences with two centres, special situations), demanding tactical compositions and tactical elements in offence and defence as well as methodology of learning and improving knowledge; assessment of playing performance (synthetically and analytically) as well as playing efficiency; trends in tactics development. • Importance and definition of psychosocial preparations; psychic abilities and characteristics of basketball players; motivation; social relationships in a team – the rules of conduct and cooperation; establishment of social relationships in a team; including young players in a team; the role of a psychologist in the expert staff. • Theoretical preparations (importance and definitions; forms and content of meetings with players; preparations for the match, leading of the match and its analysis; use of modern multimedia

	technology for effective collection, storing, editing and submitting information.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Burns, B., Dunning, M. (2010). Basketball step-by-step. New York: The Rosen Publishing Group.
- Canadian Basketball Association (2008). Canadian Basketball Athlete Development Model. Canadian Basketball Association.
- Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2005). Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Fontanella, J (2006). Physics of Basketball. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Foran, B. (2007). Complete Conditioning for Basketball. Champaign IL: Human Kinetics.
- Gandolfi, G. (2010). The Complete Book of Offensive Basketball Drills. The McGraw-Hill Companies.
- Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta – Marko d.o.o.
- Erčulj, F. (1999). Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2007). Posamična taktika centra v napadu (DVD), Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F. (2008). Odkrivanje, vtekanje in preigravanje centra (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F., Supej, M. (2015). Kinematic Analysis of Basketball shooting. Hamburg: Verlag dr. Kovač.
- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijsk pripravi mladih košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Messina, E. (1997). Basic principles of the half court offense. Muenchen: WABC.
- Wootten, M., Gilbert, D. (2002). Couching Basketball Successfully. Illinois: Leisure Press
- Razni avtorji:
  - izbrani strokovni članki iz strokovne revije Assist (FIBA) in na spletni strani www.dezmankosarka.com,
  - izbrane raziskovalne naloge in članki v revijah Šport in Trener košarke.
- Pomembnejši strokovni in pravni dokumenti na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije: www.kzs-zveza.si,
- Pomembna strokovna gradiva na spletni strani Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije: www.kosarkarski-trenerji.com/

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti spoznajo teorijo košarke in izsledke znanstveno-raziskovalnega dela. • Študenti znajo izvajati in spremljati strokovno delo v košarkarskem klubu ali reprezentanci; izbirati obetavne igralce in igralke in jih usmerjati v ustrezne igralne vloge; načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces; opravljati svetovalno delo v košarkarskem društvu ali košarkarski šoli ter izvajati temeljno strokovno usposabljanje mladih trenerjev v košarkarskih društvih. Kompetence: • Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe kakor tudi za svetovalno delo v košarkarskem društvu, z vsemi starostnimi kategorijami igralcev in igralk, za strokovno pravilno in učinkovito izbiranje kakovostnih igralcev in igralk	Students learn about the theory of basketball and the findings of the scientific & research work. • Students know how to execute and observe training process in a basketball club or national team; select promising players and guide them into appropriate playing positions; plan, implement and supervise the training process; perform consultation work in a basketball society or a basketball school as well as implement basic expert training of young coaches in basketball societies. Competences: • Students will be qualified for execution and observation of training process as well as consultation work in a basketball society, with all age categories of players, for professionally correct and effective selection of high-quality players for a selected team,

za izbrano moštvo, upravljanje vadbenega procesa, pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekipe na tekmah.	managing a training process, preparing a team for a competition and leading a team during matches.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti bodo usvojil košarkarska znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati vaditelj (trener) za delo s košarkarji in košarkaricami različnih starostnih kategorij. Razumeli naj bi zakonitosti usmerjanja košarkarjev in košarkaric v različne igralne vloge, njihovega izbiranja pa kakovosti in potrebah moštva, upravljanja vadbenega procesa košarke, priprave igralcev in igralk na tekme ter vodenja ekipe na tekmah omenjenih starostnih kategorij.	Knowledge and understanding: Students will acquire basketball knowledge, skills and competences that an instructor (coach) must have to work with basketball players of both genders and all age groups. The will understand the laws of guiding basketball players into different playing roles, selecting players according to their quality and team's needs, managing the basketball training process, preparing players for matches and guiding the team during matches of the abovementioned age categories.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj, seminarjev in delavnic in gradiv, ki jih bodo morali študenti predelati sami in jih shraniti v svoji osebni mapi. Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga) in praktičnih nastopov. Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.	The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures, seminars, workshops and material that students will have to study by their own and store them in their personal file. Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation) and practical presentations. The synthetic, analytical and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Znanje bomo ocenjevali na praktičnih nastopih (kondicijska, tehnična in taktična priprava) in predstavitvah seminarskih nalog. Teoretično znanje bomo ocenjevali z ustnim izpraševanjem, pisnimi seminarskimi deli in z računalniškim preverjanjem (vprašanja zaprtega tipa). Študent bo moral voditi urejen trenerski dnevnik za ekipo, ki jo bo treniral (letni načrt treniranja, podatke o igralcih, rezultate testiranj, statistiko tekem, vse vadbene priprave in analize tekem ter analizo tekmovalne sezone).		Knowledge will be assessed at practical presentations (conditional, technical and tactical preparations) and presentations of seminar works. The theoretical knowledge will be assessed by means of oral exams, written seminar works and oral defence of seminar works, as well as with computer assessment (closed –ended questions). Each student will have to keep a coaching diary for the team they coach (annual training plan, player data, test results, match statistics, all training preparations and match analyses as well as an analysis of the competition season).

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Približno 500 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja košarke (od leta 1993 naprej).
Redni profesor na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih od leta 2016.
Nosilec vseh predmetov s košarkarsko vsebino na FŠ.
Član senata FŠ.
Predstojnik katedre za kolektivne športe na FŠ.

Član Strokovnega sveta RS za šport.
Košarkarski trener od 1989 do 1997 (različne starostne kategorije klubskih selekcij KD Slovan, pomočnik trenerja mladinske in članske ženske reprezentance Slovenije).
Član strokovnega sveta Košarkarske zveze Slovenije (KZS).
Predsednik sveta trenerjev pri KZS.
Vodja usposabljanja strokovnih kadrov v košarki.
Vodja in predavatelj na številnih tečajih za naziv TRENER MLADIH in TRENER v košarki.
Vodja in predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
Glavni in odgovorni urednik revije Šport (revija za teoretična in praktična vprašanja športa).
JAKOVLJEVIĆ, Saša, MACURA, Marija, MANDIĆ, Radivoj, JANKOVIĆ, Nenad, PAJIĆ, Zoran M., ERČULJ, Frane. Biological maturity status and motor performance in fourteen-year-old basketball players = Estado de madurez biológica y desempeño motriz en jugadores de baloncesto de catorce años de edad. International journal of morphology, ISSN 0717-9502, 2016, vol. 34, no. 2, str. 637-643, tabele. [COBISS.SI-ID 4915633]
ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4640177]
ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Kinematic analysis of basketball shooting : application of different technologies, (Schriften zur Sportwissenschaft, 133). 1., Aufl. Hamburg: Kovac, 2015. 128 str., ilustr. ISBN 978-3-8300-8596-6. ISBN 3-8300-8596-6. [COBISS.SI-ID 4715185]
ERČULJ, Frane, ŠTRUMBELJ, Erik. Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. PloS one, ISSN 1932-6203, 2015, vol. 10, iss. 6, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4684209]
ERČULJ, Frane, BRAČIČ, Mitja. Morphological profile of different types of top young female European basketball players. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 2, str. 517-523, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/369/702. [COBISS.SI-ID 4524465].
ŠTRUMBELJ, Erik, ERČULJ, Frane. Analysis of experts` quantitative assessment of adolescent basketball players and the role of anthropometric and physiological attributes. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 42, str. 267-276, tabele. http://www.johk.pl/volume_42.html, http://www.johk.pl/files/39bstrumbelj.pdf, doi: 10.2478/hukin-2014-0080. [COBISS.SI-ID 4547761].
PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The impact of introducing a lighter and reduced-diameter basketball on shot performance in young female basketball players. Kinesiology, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, no. 1, str. 61-68, tabeli, graf. prikaz. http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=10072, http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182776. [COBISS.SI-ID 4517297].
PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The effect of introducing a smaller and lighter basketball on female basketball players' shot accuracy. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2012, vol. 31, str. 131-137, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4216241].
JAKOVLJEVIĆ, Saša, KARALEJIĆ, Milivoje S., PAJIĆ, Zoran M., MACURA, Marija, ERČULJ, Frane. Speed and agility of 12- and 14-year-old elite male basketball players. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2012, vol. 26, no. 9, str. 2453-2459, ilustr., tabele, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823f2b22. [COBISS.SI-ID 4281777].
ERČULJ, Frane, BLAS, Mateja, BRAČIČ, Mitja. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength and take-off power. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2010, vol. 24, no. 11, str. 2970-2978, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3909553].
ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2009, vol. 23, no. 3, str. 1029-1036, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3633841].

KOŠARKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Košarka
Course title:	Basketball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076465
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1066

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Frane Erčulj
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpi v 2. letnik. programa Športno treniranje.	Enrolment in the 2nd year of the Sport Training programme

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljni vsebinski sklopi: 1) Teorija košarke • Značilnosti košarke Pravila, prostorski parametri, objekti, naprave, pripomočki in oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev; potencialna in tekmovalna uspešnost ekipe in igralcev. • Zgodovina in organiziranost košarke v svetu in Sloveniji. • Tekmovanja košarkarskih reprezentanc ter mladinskih in članskih ekip košarkarskih društev v svetu in Sloveniji. • Vadbeni objekti, naprave in pripomočki za košarko. • Usmerjanje in izbiranje Usmerjanje igralcev v posamezne igralne vloge, izbiranje igralcev na domačem in tujem trgu igralcev, modeliranje moštev.	Basic content units: 1) Basketball theory • Basketball characteristics Rules, spatial parameters, facilities, devices, accessories and equipment, game structure, characteristics of different player types; potential and competitive performance of teams and the players. • History and organisation of basketball in the world and in Slovenia. Competitions of basketball national teams and junior-men and senior-men teams of basketball societies in the world and in Slovenia. • Training facilities, devices and accessories for basketball. • Guidance and selection

• Upravljanje procesa treniranja Teorija upravljanja procesa treniranja v košarki (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za obnovo zmogljivosti igralcev; vloga glavnega trenerja in pomočnikov v strokovnem štabu). • Vloga raziskovalnega dela v košarki Trendi znanstveno-raziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; uporabna znanstveno-raziskovalna tehnologija; izsledki izbranih raziskav. 2) Kondicijska in tehnična priprava • Zdravstveno stanje kot predpogoj za uspešno treniranje (preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana; vloga zdravnika, fizioterapevta in strokovnjaka za prehrano v strokovnem štabu). • Pomen in definicija kondicijske priprave v košarki; osnovna in posebna kondicijska priprava; obremenitev in obremenjenost različnih tipov igralcev na treningih in tekmah; kondicijske sposobnosti, načrtovanje kondicijske priprave, metode in sredstva za razvoj kondicijskih sposobnosti; merjenje ravni kondicijskih sposobnosti in analiza izidov; vloga kondicijskega trenerja v strokovnem štabu. • Pomen, definicija in klasifikacija košarkarske tehnike; zahtevnejše tehnične prvine in njihove sestave z in brez žoge povezana s posamezno igralno vlogo; metodika njihovega poučevanja in učenja; ocenjevanje ravni usvojenosti tehničnih spretnosti in znanja; trendi v razvoju tehnike. 3) Taktično-igralna, psihosocialna in teoretična priprava • Pomen, definicija in klasifikacija taktike; modeli taktike igre, taktični sistemi (prehodne in postavljene osebne, conske in sestavljene obrambe, prehodni in postavljeni napadi proti navedenim obrambam z dvema centroma, posebne situacije), zahtevnejše taktične sestave in taktične prvine v napadu in obrambi ter metodika njihovega učenja in izpopolnjevanja; ocenjevanje igralne uspešnosti (sintetično in analitično) ter igralne učinkovitosti; trendi v razvoju taktike. • Pomen in definicija psihosocialne priprave; psihične sposobnosti in lastnosti košarkarjev; motivacija; socialni odnosi v moštvu – pravila obnašanja in sodelovanja; ugotavljanje socialnih odnosov v ekipi; vključevanje mlajših igralcev v ekipo; vloga psihologa v strokovnem štabu. • Teoretična priprava (pomen in definicija; oblike in vsebine sestankov z igralci; priprava na tekmo, vodenje in analiza tekme); uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.	Guiding of players into individual playing roles, selecting players on the domestic and foreign basketball player markets, team modelling. • Training process management Theory of management of the basketball training process (planning, guiding and supervision of the training process; means and methods for restoring players' capabilities; the role of the main coach and assistants in the expert staff). • The role of research work in basketball The trends in the scientific-research work in the world and in Slovenia; applicable scientific & research technology; findings of selected research. 2) Conditional and technical preparations • Health condition as a prerequisite for successful training (prevention against injuries; hygiene; nutrition; the roles of doctor, physiotherapist and nutritionist in the expert staff). • Importance and definition of conditioning in basketball; preparations for basic and special conditioning; loading of different player types in trainings and matches; conditioning abilities, planning of the conditioning, methods and means of developing conditioning abilities; measurement of the levels of conditioning abilities and analysis of results; the role of conditioning coach in the expert staff. • Importance, definition and classification of basketball technique; demanding technical elements and composition with and without the ball in relation to individual playing role; teaching and learning methods; assessment of the level of mastery of technical skills and knowledge; trends in technique development. 3) Tactical-playing, psychosocial and theoretical preparations • Importance, definition and classification of tactics; playing tactics models, tactical systems (transitory and set personal, zone and composite defences; transitory and set offences against the abovementioned defences with two centres, special situations), demanding tactical compositions and tactical elements in offence and defence as well as methodology of learning and improving knowledge; assessment of playing performance (synthetically and analytically) as well as playing efficiency; trends in tactics development. • Importance and definition of psychosocial preparations; psychic abilities and characteristics of basketball players; motivation; social relationships in a team – the rules of conduct and cooperation; establishment of social relationships in a team; including young players in a team; the role of a psychologist in the expert staff. • Theoretical preparations (importance and definitions; forms and content of meetings with players; preparations for the match, leading of the match and its analysis; use of modern multimedia

	technology for effective collection, storing, editing and submitting information.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Burns, B., Dunning, M. (2010). Basketball step-by-step. New York: The Rosen Publishing Group.
Canadian Basketball Association (2008). Canadian Basketball Athlete Development Model. Canadian Basketball Association.
Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Inštitut za šport.
Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
Dežman, B. (2005). Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah. Ljubljana: Inštitut za šport.
Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport
Fontanella, J (2006). Physics of Basketball. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
Foran, B. (2007). Complete Conditioning for Basketball. Champaign IL: Human Kinetics.
Gandolfi, G. (2010). The Complete Book of Offensive Basketball Drills. The McGraw-Hill Companies.
Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vodženje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta – Marko d.o.o.
Erčulj, F. (1999). Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2007). Posamična taktika centra v napadu (DVD), Ljubljana: Fakulteta za šport.
Erčulj, F. (2008). Odkrivanje, vtekanje in preigravanje centra (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Erčulj, F., Supej, M. (2015). Kinematic Analysis of Basketball shooting. Hamburg: Verlag dr. Kovač.
Messina, E. (1997). Basic principles of the half court offense. Muenchen: WABC.
Wootten, M., Gilbert, D. (2002). Couching Basketball Successfully. Illinois: Leisure Press
Razni avtorji:
- izbrani strokovni članki iz strokovne revije Assist (FIBA),
- izbrani članki v revijah Šport in Trener košarke.
Pomembnejši strokovni in pravni dokumenti na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije: www.kzs-zveza.si,
Pomembna strokovna gradiva na spletni strani Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije: www.kosarkarski-trenerji.com/

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti spoznajo teorijo košarke in izsledke znanstveno-raziskovalnega dela. • Študenti znajo organizirati strokovno delo v košarkarskem klubu ali reprezentanci; izbirati obetavne igralce in igralke in jih usmerjati v ustrezne igralne vloge; načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces; opravljati svetovalno delo v košarkarskem društvu ali košarkarski šoli ter izvajati temeljno strokovno usposabljanje mladih trenerjev v košarkarskih društvih. Kompetence: • Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje, spremljanje, organiziranje in načrtovanje vadbe ter svetovalno delo v košarkarskem društvu, organiziranje dela z vsemi starostnimi kategorijami igralcev in igralk, za strokovno pravilno in učinkovito izbiranje kakovostnih igralcev in igralk za izbrano moštvo, upravljanje vadbenega procesa, pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekipe na tekmah.	Students learn about the theory of basketball and the findings of the scientific & research work. • Students know how to organise expert work in a basketball club or national team; select promising players and guide them into appropriate playing positions; plan, implement and supervise the training process; perform consultation work in a basketball society or a basketball school as well as implement basic expert training of young coaches in basketball societies. Competences: • Students will be partially qualified for execution, observation, organization and planing as well as consultation work in a basketball society, organising work with all age categories of players, for professionally correct and effective selection of high-quality players for a selected team, managing a training process, preparing a team for a competition and leading a team during matches.

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znanje in razumevanje: Študenti bodo usvojil košarkarska znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati vaditelj (trener) za delo s košarkarji in košarkaricami vseh starostnih kategorij. Razumeli naj bi zakonitosti usmerjanja košarkarjev in košarkaric v različne igralne vloge, njihovega izbiranja pa kakovosti in potrebah moštva, upravljanja vadbenega procesa košarke, priprave igralcev in igralk na tekme ter vodenja ekipe na tekmah omenjenih starostnih kategorij.	Knowledge and understanding: Students will acquire basketball knowledge, skills and competences that an instructor (coach) must have to work with basketball players of both genders and all age groups. The will understand the laws of guiding basketball players into different playing roles, selecting players according to their quality and team's needs, managing the basketball training process, preparing players for matches and guiding the team during matches of the abovementioned age categories.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj, seminarjev in delavnic in gradiv, ki jih bodo morali študenti predelati samo in jih shraniti v svoji osebni mapi. Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga) in praktičnih nastopov. Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.	The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures, seminars, workshops and material that students will have to study by their own and store them in their personal file. Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation) and practical presentations. The synthetic, analytical and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Znanje bomo ocenjevali na praktičnih nastopih (kondicijska, tehnična in taktična priprava) in predstavitvah seminarskih nalog. Teoretično znanje bomo ocenjevali z ustnim izpraševanjem, pisnimi seminarskimi deli in z računalniškim preverjanjem (vprašanja zaprtega tipa). Študent bo moral voditi urejen trenerski dnevnik za ekipo, ki jo bo treniral (letni načrt treniranja, podatke o igralcih, rezultate testiranj, statistiko tekem, vse vadbene priprave in analize tekem ter analizo tekmovalne sezone).		Knowledge will be assessed at practical presentations (conditional, technical and tactical preparations) and presentations of seminar works. The theoretical knowledge will be assessed by means of oral exams, written seminar works and oral defence of seminar works, as well as with computer assessment (closed –ended questions). Each student will have to keep a coaching diary for the team they coach (annual training plan, player data, test results, match statistics, all training preparations and match analyses as well as an analysis of the competition season).

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Približno 500 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja košarke (od leta 1993 naprej).
Redni profesor na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih od leta 2016.
Nosilec vseh predmetov s košarkarsko vsebino na FŠ.
Član senata FŠ.
Predstojnik katedre za kolektivne športe na FŠ.
Član Strokovnega sveta RS za šport.
Košarkarski trener od 1989 do 1997 (različne starostne kategorije klubskih selekcij KD Slovan, pomočnik trenerja mladinske in članske ženske reprezentance Slovenije).
Član strokovnega sveta Košarkarske zveze Slovenije (KZS).
Predsednik sveta trenerjev pri KZS.

Vodja usposabljanja strokovnih kadrov v košarki.
Vodja in predavatelj na številnih tečajih za naziv TRENER MLADIH in TRENER v košarki.
Vodja in predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
Glavni in odgovorni urednik revije Šport (revija za teoretična in praktična vprašanja športa).
JAKOVLJEVIĆ, Saša, MACURA, Marija, MANDIĆ, Radivoj, JANKOVIĆ, Nenad, PAJIĆ, Zoran M., ERČULJ, Frane. Biological maturity status and motor performance in fourteen-year-old basketball players = Estado de madurez biológica y desempeño motriz en jugadores de baloncesto de catorce años de edad. International journal of morphology, ISSN 0717-9502, 2016, vol. 34, no. 2, str. 637-643, tabele. [COBISS.SI-ID 4915633]
ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4640177]
ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Kinematic analysis of basketball shooting : application of different technologies, (Schriften zur Sportwissenschaft, 133). 1., Aufl. Hamburg: Kovac, 2015. 128 str., ilustr. ISBN 978-3-8300-8596-6. ISBN 3-8300-8596-6. [COBISS.SI-ID 4715185]
ERČULJ, Frane, ŠTRUMBELJ, Erik. Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. PloS one, ISSN 1932-6203, 2015, vol. 10, iss. 6, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4684209]
ERČULJ, Frane, BRAČIČ, Mitja. Morphological profile of different types of top young female European basketball players. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 2, str. 517-523, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/369/702. [COBISS.SI-ID 4524465].
ŠTRUMBELJ, Erik, ERČULJ, Frane. Analysis of experts` quantitative assessment of adolescent basketball players and the role of anthropometric and physiological attributes. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 42, str. 267-276, tabele. http://www.johk.pl/volume_42.html, http://www.johk.pl/files/39bstrumbelj.pdf, doi: 10.2478/hukin-2014-0080. [COBISS.SI-ID 4547761].
PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The impact of introducing a lighter and reduced-diameter basketball on shot performance in young female basketball players. Kinesiology, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, no. 1, str. 61-68, tabeli, graf. prikaz. http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=10072, http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182776. [COBISS.SI-ID 4517297].
PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The effect of introducing a smaller and lighter basketball on female basketball players' shot accuracy. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2012, vol. 31, str. 131-137, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4216241].
JAKOVLJEVIĆ, Saša, KARALEJIĆ, Milivoje S., PAJIĆ, Zoran M., MACURA, Marija, ERČULJ, Frane. Speed and agility of 12- and 14-year-old elite male basketball players. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2012, vol. 26, no. 9, str. 2453-2459, ilustr., tabele, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823f2b22. [COBISS.SI-ID 4281777].
ERČULJ, Frane, BLAS, Mateja, BRAČIČ, Mitja. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength and take-off power. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2010, vol. 24, no. 11, str. 2970-2978, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3909553].
ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2009, vol. 23, no. 3, str. 1029-1036, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3633841].

KOŠARKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Košarka
Course title:	Basketball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076476
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1066

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Frane Erčulj
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpi v 3. letnik. programa Športno treniranje.	Enrolment in the 3rd year of the Sport Training programme

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljni vsebinski sklopi: 1) Teorija košarke • Značilnosti košarke Pravila, prostorski parametri, objekti, naprave, pripomočki in oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev; potencialna in tekmovalna uspešnost ekipe in igralcev. • Zgodovina in organiziranost košarke v svetu in Sloveniji. • Tekmovanja košarkarskih reprezentanc ter mladinskih in članskih ekip košarkarskih društev v svetu in Sloveniji. • Vadbeni objekti, naprave in pripomočki za košarko. • Usmerjanje in izbiranje	Basic content units: 1) Basketball theory • Basketball characteristics Rules, spatial parameters, facilities, devices, accessories and equipment, game structure, characteristics of different player types; potential and competitive performance of teams and the players. • History and organisation of basketball in the world and in Slovenia. • Competitions of basketball national teams and junior-men and senior-men teams of basketball societies in the world and in Slovenia. • Training facilities, devices and accessories for basketball. • Guidance and selection

Usmerjanje igralcev v posamezne igralne vloge, izbiranje igralcev na domačem in tujem trgu igralcev, modeliranje moštev. • Upravljanje procesa treniranja Teorija upravljanja procesa treniranja v košarki (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za obnovo zmogljivosti igralcev; vloga glavnega trenerja in pomočnikov v strokovnem štabu). • Vloga raziskovalnega dela v košarki Trendi znanstveno-raziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; uporabna znanstveno-raziskovalna tehnologija; izsledki izbranih raziskav. 2) Kondicijska in tehnična priprava • Zdravstveno stanje kot predpogoj za uspešno treniranje (preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana; vloga zdravnika, fizioterapevta in strokovnjaka za prehrano v strokovnem štabu). • Pomen in definicija kondicijske priprave v košarki; osnovna in posebna kondicijska priprava; obremenitev in obremenjenost različnih tipov igralcev na treningih in tekmah; kondicijske sposobnosti, načrtovanje kondicijske priprave, metode in sredstva za razvoj kondicijskih sposobnosti; merjenje ravni kondicijskih sposobnosti in analiza izidov; vloga kondicijskega trenerja v strokovnem štabu. • Pomen, definicija in klasifikacija košarkarske tehnike; zahtevnejše tehnične prvine in njihove sestave z in brez žoge povezana s posamezno igralno vlogo; metodika njihovega poučevanja in učenja; ocenjevanje ravni usvojenosti tehničnih spretnosti in znanja; trendi v razvoju tehnike. 3) Taktično-igralna, psihosocialna in teoretična priprava • Pomen, definicija in klasifikacija taktike; modeli taktike igre, taktični sistemi (prehodne in postavljene osebne, conske in sestavljene obrambe, prehodni in postavljeni napadi proti navedenim obrambam z dvema centroma, posebne situacije), zahtevnejše taktične sestave in taktične prvine v napadu in obrambi ter metodika njihovega učenja in izpopolnjevanja; ocenjevanje igralne uspešnosti (sintetično in analitično) ter igralne učinkovitosti; trendi v razvoju taktike. • Pomen in definicija psihosocialne priprave; psihične sposobnosti in lastnosti košarkarjev; motivacija; socialni odnosi v moštvu – pravila obnašanja in sodelovanja; ugotavljanje socialnih odnosov v ekipi; vključevanje mlajših igralcev v ekipo; vloga psihologa v strokovnem štabu. • Teoretična priprava (pomen in definicija; oblike in vsebine sestankov z igralci; priprava na tekmo, vodenje in analiza tekme); uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij.	Guiding of players into individual playing roles, selecting players on the domestic and foreign basketball player markets, team modelling. • Training process management Theory of management of the basketball training process (planning, guiding and supervision of the training process; means and methods for restoring players' capabilities; the role of the main coach and assistants in the expert staff). • The role of research work in basketball The trends in the scientific-research work in the world and in Slovenia; applicable scientific & research technology; findings of selected research. 2) Conditional and technical preparations • Health condition as a prerequisite for successful training (prevention against injuries; hygiene; nutrition; the roles of doctor, physiotherapist and nutritionist in the expert staff). • Importance and definition of conditioning in basketball; preparations for basic and special conditioning; loading of different player types in trainings and matches; conditioning abilities, planning of the conditioning, methods and means of developing conditioning abilities; measurement of the levels of conditioning abilities and analysis of results; the role of conditioning coach in the expert staff. • Importance, definition and classification of basketball technique; demanding technical elements and composition with and without the ball in relation to individual playing role; teaching and learning methods; assessment of the level of mastery of technical skills and knowledge; trends in technique development. 3) Tactical-playing, psychosocial and theoretical preparations • Importance, definition and classification of tactics; playing tactics models, tactical systems (transitory and set personal, zone and composite defences; transitory and set offences against the abovementioned defences with two centres, special situations), demanding tactical compositions and tactical elements in offence and defence as well as methodology of learning and improving knowledge; assessment of playing performance (synthetically and analytically) as well as playing efficiency; trends in tactics development. • Importance and definition of psychosocial preparations; psychic abilities and characteristics of basketball players; motivation; social relationships in a team – the rules of conduct and cooperation; establishment of social relationships in a team; including young players in a team; the role of a psychologist in the expert staff. • Theoretical preparations (importance and definitions; forms and content of meetings with players; preparations for the match, leading of the match and its analysis; use of modern multimedia

	technology for effective collection, storing, editing and submitting information.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Burns, B., Dunning, M. (2010). Basketball step-by-step. New York: The Rosen Publishing Group.
- Canadian Basketball Association (2008). Canadian Basketball Athlete Development Model. Canadian Basketball Association.
- Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2005). Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Fontanella, J (2006). Physics of Basketball. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Foran, B. (2007). Complete Conditioning for Basketball. Champaign IL: Human Kinetics.
- Gandolfi, G. (2010). The Complete Book of Offensive Basketball Drills. The McGraw-Hill Companies.
- Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vodženje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta – Marko d.o.o.
- Erčulj, F. (1999). Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Kotnik, S., Besedič, B. (2007). Posamična taktika centra v napadu (DVD), Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F. (2008). Odkrivanje, vtekanje in preigravanje centra (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F. (2013). Osnovne značilnosti in metodika učenja vodenja žoge in metov na koš. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Erčulj, F., Supej, M. (2015). Kinematic Analysis of Basketball shooting. Hamburg: Verlag dr. Kovač.
- Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijsk pripravi mladih košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Messina, E. (1997). Basic principles of the half court offense. Muenchen: WABC.
- Wootten, M., Gilbert, D. (2002). Couching Basketball Successfully. Illinois: Leisure Press
- Razni avtorji:
  - izbrani strokovni članki iz strokovne revije Assist (FIBA) in na spletni strani www.dezmankosarka.com,
  - izbrane raziskovalne naloge in članki v revijah Šport, Kineziologia Slovenica, Kineziologija, Trener košarke.
- Pomembnejši strokovni in pravni dokumenti na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije: www.kzs-zveza.si,

Pomembna strokovna gradiva na spletni strani Združenja košarkarskih trenerjev Slovenije: www.kosarkarski-trenerji.com/

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti spoznajo teorijo košarke in izsledke znanstveno-raziskovalnega dela. • Študenti znajo organizirati strokovno delo v košarkarskem klubu ali reprezentanci; izbirati obetavne igralce in igralke in jih usmerjati v ustrezne igralne vloge; načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces; opravljati svetovalno delo v košarkarskem društvu ali košarkarski šoli ter izvajati temeljno strokovno usposabljanje mladih trenerjev v košarkarskih društvih. Kompetence: • Študenti bodo usposobljeni za svetovalno delo v košarkarskem društvu, organiziranje dela z vsemi starostnimi kategorijami igralcev in igralk, za strokovno pravilno in učinkovito izbiranje	Students learn about the theory of basketball and the findings of the scientific & research work. • Students know how to organise expert work in a basketball club or national team; select promising players and guide them into appropriate playing positions; plan, implement and supervise the training process; perform consultation work in a basketball society or a basketball school as well as implement basic expert training of young coaches in basketball societies. Competences: • Students will be qualified for consultation work in a basketball society, organising work with all age categories of players, for professionally correct and effective selection of high-quality players for a

kakovostnih igralcev in igralk za izbrano moštvo, upravljanje vadbenega procesa, pripravo ekipe na tekmovanje in vodenje ekipe na tekmah.	selected team, managing a training process, preparing a team for a competition and leading a team during matches.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti bodo usvojil košarkarska znanja, spretnosti in veščine, ki jih mora obvladati vaditelj (trener) za delo s košarkarji in košarkaricami vseh starostnih kategorij. Razumeli naj bi zakonitosti usmerjanja košarkarjev in košarkaric v različne igralne vloge, njihovega izbiranja pa kakovosti in potrebah moštva, upravljanja vadbenega procesa košarke, priprave igralcev in igralk na tekme ter vodenja ekipe na tekmah omenjenih starostnih kategorij.	Knowledge and understanding: Students will acquire basketball knowledge, skills and competences that an instructor (coach) must have to work with basketball players of both genders and all age groups. The will understand the laws of guiding basketball players into different playing roles, selecting players according to their quality and team's needs, managing the basketball training process, preparing players for matches and guiding the team during matches of the abovementioned age categories.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj, seminarjev in delavnic in gradiv, ki jih bodo morali študenti predelati samo in jih shraniti v svoji osebni mapi. Praktična znanja in spretnosti bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga) in praktičnih nastopov. Uporabljene bodo sintetična, analitična kakor tudi kombinirana metoda. Praktične vsebine bodo posredovane v obliki spretnostnih vaj z žogo, tehnično-taktičnih vaj in igre.	The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures, seminars, workshops and material that students will have to study by their own and store them in their personal file. Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation) and practical presentations. The synthetic, analytical and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Znanje bomo ocenjevali na praktičnih nastopih (kondicijska, tehnična in taktična priprava) in predstavitvah seminarskih nalog. Teoretično znanje bomo ocenjevali z ustnim izpraševanjem, pisnimi seminarskimi deli in z računalniškim preverjanjem (vprašanja zaprtega tipa). Študent bo moral voditi urejen trenerski dnevnik za ekipo, ki jo bo treniral (letni načrt treniranja, podatke o igralcih, rezultate testiranj, statistiko tekem, vse vadbene priprave in analize tekem ter analizo tekmovalne sezone).		Knowledge will be assessed at practical presentations (conditional, technical and tactical preparations) and presentations of seminar works. The theoretical knowledge will be assessed by means of oral exams, written seminar works and oral defence of seminar works, as well as with computer assessment (closed –ended questions). Each student will have to keep a coaching diary for the team they coach (annual training plan, player data, test results, match statistics, all training preparations and match analyses as well as an analysis of the competition season).

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Približno 500 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja košarke (od leta 1993 naprej).
Redni profesor na področju kineziologije v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih od leta 2016.
Nosilec vseh predmetov s košarkarsko vsebino na FŠ.
Član senata FŠ.
Predstojnik katedre za kolektivne športe na FŠ.

Član Strokovnega sveta RS za šport.
Košarkarski trener od 1989 do 1997 (različne starostne kategorije klubskih selekcij KD Slovan, pomočnik trenerja mladinske in članske ženske reprezentance Slovenije).
Član strokovnega sveta Košarkarske zveze Slovenije (KZS).
Predsednik sveta trenerjev pri KZS.
Vodja usposabljanja strokovnih kadrov v košarki.
Vodja in predavatelj na številnih tečajih za naziv TRENER MLADIH in TRENER v košarki.
Vodja in predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
Glavni in odgovorni urednik revije Šport (revija za teoretična in praktična vprašanja športa).
JAKOVLJEVIĆ, Saša, MACURA, Marija, MANDIĆ, Radivoj, JANKOVIĆ, Nenad, PAJIĆ, Zoran M., ERČULJ, Frane. Biological maturity status and motor performance in fourteen-year-old basketball players = Estado de madurez biológica y desempeño motriz en jugadores de baloncesto de catorce años de edad. International journal of morphology, ISSN 0717-9502, 2016, vol. 34, no. 2, str. 637-643, tabele. [COBISS.SI-ID 4915633]
ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4640177]
ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Kinematic analysis of basketball shooting : application of different technologies, (Schriften zur Sportwissenschaft, 133). 1., Aufl. Hamburg: Kovac, 2015. 128 str., ilustr. ISBN 978-3-8300-8596-6. ISBN 3-8300-8596-6. [COBISS.SI-ID 4715185]
ERČULJ, Frane, ŠTRUMBELJ, Erik. Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. PloS one, ISSN 1932-6203, 2015, vol. 10, iss. 6, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4684209]
ERČULJ, Frane, BRAČIČ, Mitja. Morphological profile of different types of top young female European basketball players. Collegium antropologicum, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 2, str. 517-523, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/369/702. [COBISS.SI-ID 4524465].
ŠTRUMBELJ, Erik, ERČULJ, Frane. Analysis of experts` quantitative assessment of adolescent basketball players and the role of anthropometric and physiological attributes. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 42, str. 267-276, tabele. http://www.johk.pl/volume_42.html, http://www.johk.pl/files/39bstrumbelj.pdf, doi: 10.2478/hukin-2014-0080. [COBISS.SI-ID 4547761].
PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The impact of introducing a lighter and reduced-diameter basketball on shot performance in young female basketball players. Kinesiology, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2014, vol. 46, no. 1, str. 61-68, tabeli, graf. prikaz. http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=10072, http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182776. [COBISS.SI-ID 4517297].
PODMENIK, Nadja, LESKOŠEK, Bojan, ERČULJ, Frane. The effect of introducing a smaller and lighter basketball on female basketball players' shot accuracy. Journal of Human Kinetics, ISSN 1640-5544, 2012, vol. 31, str. 131-137, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4216241].
JAKOVLJEVIĆ, Saša, KARALEJIĆ, Milivoje S., PAJIĆ, Zoran M., MACURA, Marija, ERČULJ, Frane. Speed and agility of 12- and 14-year-old elite male basketball players. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2012, vol. 26, no. 9, str. 2453-2459, ilustr., tabele, doi: 10.1519/JSC.0b013e31823f2b22. [COBISS.SI-ID 4281777].
ERČULJ, Frane, BLAS, Mateja, BRAČIČ, Mitja. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength and take-off power. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2010, vol. 24, no. 11, str. 2970-2978, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 3909553].
ERČULJ, Frane, SUPEJ, Matej. Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1064-8011, 2009, vol. 23, no. 3, str. 1029-1036, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3633841].

KOŠARKA 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Košarka 1
Course title:	Basketball 1
Članica nosilka/UL Member:	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. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042630
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	593

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Frane Erčulj
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljni vsebinski sklopi: 1) Zgodovinski razvoj košarke in košarkarskih pravil v svetu in pri nas 2) Osnovna pravila male in velike košarke, osnove sojenja, pisanje zapisnika 3) Temeljna tehnika in taktika košarke Klasifikacija temeljne tehnike, temeljne tehnične prvin z in brez žoge, klasifikacija temeljne taktike, temeljne taktične prvine v napadu in obrambi, osnove protinapada, osnove postavljenega napada brez centra (1., 2. in 3. težavnostna stopnja) proti postavljeni osebni obrambi (4:4 in 5:5), osnove postavljene osebne obrambe (1. težavnostna stopnja). 4) Izvajanje vadbenega procesa	Basic content units: 1) Historical development of basketball and basketball rules in the world and in Slovenia 2) Basic rules of mini basketball and big basketball, basics of refereeing, writing of minutes 3) Basic basketball technique and tactics Classification of the basic technique, basic technical elements with and without a ball, classification of the basic technique, basic tactical elements in offence and defence, basics of fast break, basics of set offence without the centre (difficulty levels 1, 2 and 3) against the set personal defence (4:4 and 5:5), basics of the set personal defence (difficulty level 1). 4) Implementation of the training process

Metodika poučevanja/vadbe košarke po posredni analitično-sintetični metodi; didaktična tehnologija, ki jo uporabljamo pri poučevanju/vadbi košarke (oblike in metode poučevanja, organizacijske oblike, vadbena oprema, vadbena sredstva). 5) Temeljni tekmovalni sistemi in načini organiziranja košarkarskih tekem in tekmovanj 6) Značilnosti, pravila in propozicije košarke 3X3 7) Značilnosti igrive košarke za otroke do devetega leta starosti 8) IKT v procesu učenja in poučevanja košarke 9) Trajnost v poučevanju košarke; izbira igralnih površin, uporaba pripomočkov, košarka kot sredstvo razvoja zdravega posameznika	Methodology of basketball teaching/training according to the indirect analytical-synthetic method; didactic technology applied in basketball teaching/training (teaching types and methods, organisational forms, training equipment, training means). 5) Basic competitive systems and types of organisation of basketball matches and competitions 6) Characteristics, rules and propositions of street basketball (3X3). 7) Characteristics of playful basketball for children aged up to 9 years 8) Information and communications technology in the process of learning and teaching basketball. 9) Sustainability in basketball teaching; choice of playing surfaces, use of accessories, basketball as a tool of developing a healthy individual.

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) 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.
4) Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5) Erčulj, F. (2012). Košarka, igra za različne generacije. Za srce, 21 (6), 28-29.
6) Erčulj, F. (2013). Metodika učenja košarkarskih iger na en koš. Šport, 61 (3/4), 13-20.

7) Erčulj, F. (2024). Košarka 3x3. Srce in šport. Za srce, 33 (4), 28-29.
8) Sirnik, M., Erčulj, F. (2024). Košarka, igra za različne generacije. Šport, 72 83-4), 39-42.
9) KZS (2022). Uradna košarkarska pravila 2022. Pridobljeno 31.10.2024 iz: https://stara.kzs.si/UserFiles/File/Pravilniki/Pravila/FIBAOfficialBasketballRules2022_v1_1_SLO.pdf
10) Kovač M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
11) Strokovna gradiva v spletni učilnici Moodle.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: 1) Študenti spoznajo temeljne značilnosti igrive košarke, male košarke, košarke 3x3 in velike košarke. 2) 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. 3) Študenti usvojijo večino potrebnih znanj za vodenje (izvajanje) in spremljanje vadbenega in učno-vzgojnega procesa poučevanja košarke ter znajo uporabljati izbrano informacijsko-komunikacijsko tehnologijo. 4) Študenti spoznajo in razumejo kako z izbiro vadbenih površin in rekvizitov ter primernega načrtovanja in vodenja košarkarskih vsebin prispevati k trajnostnemu ravoju.	**Objectives:** 1) Students are acquainted with the basics of playful basketball, mini basketball, 3x3 basketball and 5:5 basketball. 2) 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. 3) They mostly know how to manage the training and educational process of teaching basketball as well as use the selected information and communications technology. 4) Students learn and understand how to contribute to sustainable development through the selection of

Kompetence: 1) Študenti bodo delno usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje/vadbo košarke v okviru rednega pouka športa (športne vzgoje) v osnovni in srednji šoli. 2) Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe v košarkarskih šolah in društvih.	training surfaces and accessories, as well as appropriate planning and management of basketball content. **Competences:** 1) 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. 2) Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of sport (basketball) schools and clubs.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: 1. Študenti bodo usvojili osnove košarkarske igre ter spoznali njen vpliv na gibalni, umski, čustveni in socialni razvoj otrok. 2. 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.	Knowledge and understanding: 1. Students will learn the basics of basketball game and become familiar with its effects on the motor, mental, emotional and social development of children. 2. They will understand the basic laws of managing the basketball educational/training process and the strategies for adjusting objectives, content, forms, methods and means of educational/training process to different age groups of pupils and training conditions.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
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.	The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures. Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation). The synthetic, analytic and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises and play.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Sprotno preverjanje teoretičnega znanja s pomočjo teoretičnih kolokvijev v obliki kvizov (večinomo 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 %	Regulary 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	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

(ocena je pozitivna ali negativna) ne vplivata na skupno končno oceno.		positive or negative and does not affect the final grade).

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, B. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Erčulj, F., Zovko, V. (2020). Znanost o metu na koš. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P. (2016). Sodobni koncepti v kondicijski pripravi košarkarjev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Erčulj, F., Dežman, B., Sirnik, M. (2021). Košarka 1 - vaje : zbornik učnih priprav za študente. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe.
5. Sirnik, M., Erčulj, F. (2021). Košarka 1 : delovni zvezek za študente. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe.

MEDICINA ŠPORTA 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Medicina športa 1
Course title:	Sports medicine 1
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042623
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Edvin Dervišević, prof. dr. 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:	Prerequisites:
Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal. Poslušana predavanja in vaje iz Anatomije.	Passed the conditions for entry into the year of study in which the subject will be implemented. Completed courses in anatomy.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	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

SPECIALNI DEL • Športne poškodbe glave in obraza • Pretres možganov v športu • Športne poškodbe vratne hrbtenice • Bolečine v križu pri športnikih • Športne poškodbe rame • Športne poškodbe komolca • Športne poškodbe kolka in dimelj • Poškodbe zadnje lože stegna • Akutne poškodbe kolena • Preobremenitveni sindromi spodnjega uda v športu • Poškodbe gležnja PRVA POMOČ (VAJE) • Vloga športnega pedagoga/trenerja pri prvi pomoči • Načrtovanje prve pomoči • Življenje ogrožajoča stanja in veriga preživetja • Temeljni postopki oživljanja odraslih • Temeljni postopki oživljanje otrok, dojenčkov in novorojenčkov • Krvavitev in ustavljanje krvavitev • Prva pomoč pri poškodbah gibal • Obveze • Premikanje poškodovanega športnika/učenca/dijaka • Ukrepanje ob astmatičnem napadu, epileptičnem napadu, hipoglikemiji, kardio-vaskularnem incidentu • Prva pomoč pri stanjih povezanih s klimatskimi pogoji: podhladitev, vročinska kap • Prva pomoč pri vodnih aktivnostih	• Sports injuries to the head and face • Concussion in sport • Sports injuries of cervical spine • Low back pain in athletes • Sports injuries of the shoulder • Sports injuries of the elbow • Sports injuries of the hip and groin • Hamstring injuries • Acute knee injury • Overload syndromes of the lower limb in sport • Ankle injuries FIRST AID (TUTORIALS) • Role of the teacher / trainer in First Aid • Planning First Aid • Life-threatening condition and the chain of survival • Basic life support in adults • Basic life support in children, infants and newborns • Bleeding and stopping bleeding • First aid for locomotor injuries – PRICE principle • Wound dressing • How to move an injured athlete / student • Firt aid for asthmatic attack, epileptic attack, hypoglycemia, cardio-vascular incident • First aid for conditions related to climatic conditions: hypothermia, heat stroke • First aid for water activities

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Meter Brukner, Karim Khan. Clinical Sports Medicine. McGraw Hill, 2012.
- Melinda J. Flegel. Sports First Aid. 3rd Edition. HumanKinetics, 2004.
- Uroš Ahčan. Prva pomoč. Rdeči križ Slovenije, 2006.
- Walter Frontera. Clinical sports medicine : medical management and rehabilitation, Saunders, 2007.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Poznati vzroke in posledice športnih poškodb • Spoznati poglavitne znake akutnih športnih poškodb in preobremenitvenih sindromov v športu • Poznati posebnosti poškodb posameznih športnih disciplin • Podrobno obvladati osnovna načela in postopke prve pomoči v športu s poudarkom na temeljnih postopkih oživljanja • Podrobno obvladovati veščine prve pomoči	• Know the causes and consequences of sports injuries • To recognize the major signs of acute sports injuries and overuse syndromes in sport • Know the specifics of injuries in sports disciplines • Detailed knowledge of the basic principles and procedures for first aid in sports with an emphasis on basic life support • Advanced skills to handle first aid

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Razumevanje dejavnikov tveganja za športne poškodbe in upoštevanje teh dejavnikov v praksi	Knowledge and understanding: Understanding the risk factors for sports injuries and consideration of these factors in practice of sports pedagogue with the aim of preventing sports injuries.

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.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje prve pomoči	Problem based learning, lectures, practical exercises for first aid

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Športne poškodbe v Sloveniji. *Šport*, 2005, letn. 53, št. 2, str. 2-9, priloga, tabele, graf. prikazi.
2. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, JOŠT, Silva. Prva pomoč v športu. *Šport*, 2005, letn. 53, št. 2, str. 10-15, priloga, ilustr., tabela.
3. HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Biomehanika kolena po poškodbi in rekonstrukciji sprednje križne vezi. *Šport*,
4. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, KARPLJUK, Damir, JARNOVIČ, Zoran, BORKO, Marko. Ahilarna tendinopatija. *Šport*, letn. 53, št. 2, str. 25-28, priloga, ilustr.
5. 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.
6. HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIĆ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. *Journal of athletic training, 2014*
7. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Influence of sex on the sports injuries rate among slovenian top athletes. *British journal of sports medicine*, June 2005, vol. 39, no. 6,

MEDICINA ŠPORTA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Medicina športa 2
Course title:	Sports medicine 2
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042724
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Edvin Dervišević, prof. dr. 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:	Prerequisites:
Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal. Opravljen izpit iz anatomije, fiziologije, medicine športa 1.	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:	Content (Syllabus outline):
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	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

• Medicinski vidiki telesne dejavnosti žensk (triada športnic, vadba nosečnic) • Medicinski vidiki telesne dejavnosti odraslih • Medicinski vidiki telesne dejavnosti starostnikov • Medicinski vidiki telesne dejavnosti invalidov VADBA IN ZDRAVJE • Ugodni učinki telesne dejavnosti na zdravje posameznika • Telesna dejavnost kot preventiva pri kroničnih nenalezljivih boleznih • Telesna dejavnost in debelost VAJE: ŠPORTNA MASAŽA • Kratek pregled zgodovine masaže • Fiziološki učinki masaže • Pogoji za izvajanje masaže • Kontraindikacije za masažo • Osnovni masažni prijemi • Masaža glave in vratu • Masaža hrbta • Masaža zgornjega uda • Masaža spodnjega uda • Masaža trebuha in prsnega koša Masaža celega telesa	• Medical aspects of physical activity for women (female athlete triad, exercise in pregnancy) • Medical aspects of physical activity of helathy adults • Medical aspects of physical activity for older people • Medical aspects of physical activity of persons with disability PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH • Positive effects of physical activity on health • Physical activity and prevention of chronic non-communicable diseases • Physical activity and obesity TUTORIALS: SPORTS MASSAGE • Brief history of massage • Physiological effects of massage • Requirements for massage • Contraindications for massage • Basic massage strokes • Head and neck massage • Back massage • Massage of upper extermity • Massage of lower extremity • Massage of abdomen and thorax Whole body massage

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Meter Brukner, Karim Khan. Clinical Sports Medicine. McGraw Hill, 2012.
- ACSM's Complete guide to fitness and health, Human Kinetics, 2011.
- Ustrezni znanstveni članki po priporočilu predavatelja.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Seznanjenost o načinih medicinskega presejanja v športu (obdobni, prehodni in redni zdravstveni pregledi) • Obvladati kontraindikacije za ukvarjanje s telesno aktivnostjo • Opredeliti pomen pravilne športne prehrane in uporabe dodatkov k prehrani • 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 • Poznati sistem testiranja za prepovedane snovi (doping) v športu, kot tudi temeljito obvladati WADA seznam prepovedanih snovi in prepovedanih tehnik • Obvladati osnovne postopke regeneracije v športu	• Awareness on methods of medical screening in sport (periodic and preparticipation medical examinations) • Contraindications for physical activity • Identify the importance of proper sports nutrition and the use of food supplements • Understand the response of different organ systems to physical activity and known the differences in the responses to aerobic and anaerobic exercise and explain the positive effects of regular physical acitvity on health • To understand the WADA antidoping program and testing procedures • To understand and apply different procedures for regeneration in sport

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: 1. Razumevanje koncepta zdravstvenega varstva športnikov v Republiki Sloveniji. 2. Aktivno vključevanje v boj proti dopingu ob podrobnem poznavanju problematike dopinga tako v poklicnem športu kot tudi med rekreativci	Knowledge and understanding: 1. Understanding the concept of health care of athletes in Slovenia. 2. Active involvement in the fight against doping in close acquaintance with the problem of doping in both professional sports and among recreationists

3. Poznavanje posebnosti telesne dejavnosti specifičnih populacij. 4. Podrobno razumevanje pomena telesne dejavnosti za zdravje. 5. Podrobno razumevanje športne masaže in njeno izvajanje z namenom regeneracije v športu	3. Knowledge of the specifics of physical activity of specific populations. 4. Detailed understanding of the importance of physical activity for health. 5. Complete understanding of sports massage and its practical application for regeneration purposes in sport

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje iz športne masaže	Problem based learning, lectures, tutorials: sports massage

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• Izpit je izključno pisni v obliki »multiple choice« testa. Meja za pozitivno oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk. Pogoj za opravljanje izpita v je opravljen praktični kolokvij iz športne masaže. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.	100,00 %	• 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.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. KARPLJUK, Damir. Šport in osteoporoza. *Šport*, 2005, letn. 53, št. 2, str. 29-34, priloga.
2. 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.
3. 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.
4. KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, HROVAT, Andreja, DERVIŠEVIĆ, Edvin. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport : seminarsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2003. 33.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. KARPLJUK, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, DERVIŠEVIĆ, Edvin, ROŽMAN, Franc, NOVAK, Mare, SUHADOLNIK, Gašper. Z gibanjem nad odvečne kilograme. *Za srce*, maj 2003, letn. 12, št. 3, str. 12-13.

NAMIZNI TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Namizni tenis
Course title:	Table tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045318
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1084

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Miran Kondrič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Kandidati morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • Temeljne značilnosti namiznega tenisa • Namizni tenis kot športna igra »odprte« zanke • časovne, igralne, psihomotorične, biomehanske in funkcionalne značilnosti namiznega tenisa in vpliv na otrokov razvoj • specifičnosti in prilagoditve NT pri pouku športne vzgoje in športa (predstavitev mini različic vadbe) • Namiznoteniška igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev) • Zgodovina in organiziranost namiznega tenisa (zveza, klubi, šle, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina namiznega tenisa v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro	

organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja). • Usmerjanje otrok v namizni tenis, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo igre • Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj • Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj • Upravljanje procesa treniranja: • Teorija upravljanja procesa treniranja v namiznem tenisu - NT trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma). • Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu). • Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu). • Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu). • Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite). • Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v namiznem tenisu, • kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev). • Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja). • Namizni tenis v šoli (metodika učenja NT, interesna dejavnost na šoli, NT kot del šolskih športnih tekmovanj, NT v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol) • Metodični pristopi, metode učenja in postopki za razvoj udarcev: • pristop usmerjen k igri kot temeljni pristop pri učenju NT • predstavitev temeljnih metodičnih postopkov poučevanja • analiza udarcev in gibanj (učnih dosežkov) ter postopki razvoja udarcev in gibanj	

• organizacija učenja v skupini s poudarkom na medsebojnem sodelovanju, delu v parih, skupinah in individualnem pristopu učitelja • organizacija tekmovanj v NT in različicah namiznega tenisa	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dretnik, J. (2013). Telesna priprava v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Frank, C.(1975). Namizni tenis v osnovni šoli. Ljubljana: NTZS.
- Hudetz, R.(1984). Stolni tenis – tehnika. Zagreb: Sportska tribina.
- Hudetz, R.(2000). Stolni tenis 2000 – tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno.
- Janškovec M.(1979). Učni načrt za temeljne in usmerjevalne selekcije v osnovni šoli – Namizni tenis. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Jerič, T. (2013). Taktika v namiznem tenisu - program treningov za obojestranski napadalni sistem igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. & Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli. Vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M.(1996): Gradivo za namizni tenis, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2001): Namizni tenis v šoli, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M., G. FURJAN-MANDIĆ (2002): Telesna priprava namiznoteniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krnc, M., Vidmar, G. & Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj ter športne pedagoge*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lesar, K. (2008). Aerobika kot sredstvo telesne priprave namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lukner, M. (2013). Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Matjašič, T. (2013). Razlikovanje v splošnem poznavanju namiznega tenisa med študenti dveh fakultet na Univerzi v Ljubljani : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Miklavc, Z. (2013). Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniških igralk : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikeln, J.(2000) Namizni tenis. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.
- Milič, M. (2010). Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le-teh : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Milošević, M. (2015). Agresivnost, anksioznost in storilnostna motivacija igralcev namiznega tenisa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- NTZS (sodniška komisija): Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj, NTZS Ljubljana, 2001.
- Ormai, L.(1981). Savremeni stoni tenis, Čoka: Stonoteniski klub Čoka.
- Pungerčar, B. (2016). Razvoj in pomen moči stabilizatorjev trupa v telesni pripravi namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- **Rebec, K. (2016).** Osnove učenja in uporabe prilagojenih rekvizitov pri učenju namiznega tenisa : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rogelj, B. (2009). Intervalna metoda treninga pri namiznem tenisu ter možnosti njene uporabe : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ropoša B. (2010). Vpliv lepil in lepljenja na razvoj namiznoteniške igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Svetko, R. (2013). Telesna priprava namiznoteniške igralke na vozičku : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škurnik, J. (2013). Načrtovanje kondicijske vadbe v namiznem tenisu z vidika različnih starostnih kategorij : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Uzorinac Z.(1973). Od Londona 1926 do Sarajeva 1973, Zagreb: NIŠP Vjesnik.
- Uzorinac Z.(1978). 50 godina Stolnoteniskog saveza Jugoslavije, Beograd: STSJ.
- Vidmar, G. (2010). Odboj žogice za namizni tenis : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vizjak, D. (2016). Obrambni stil igre v modernem namiznem tenisu : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Seznanitev s temeljnimi značilnostmi namiznega tenisa, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti • Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj • Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre Predmetno specifične kompetence: • Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa • Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo • Poznavanje didaktike • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti namiznega tenisa, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev. Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi. Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (badminton, tenis).	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga	40,00 %	
• Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih	40,00 %	
• Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ
- Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)
- Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)
- Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)

- Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)
- Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)
- Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintona
- Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintona
- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 14 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintona
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF

NAMIZNI TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Namizni tenis
Course title:	Table tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076490
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1084

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Miran Kondrič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Kandidati morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • Temeljne značilnosti namiznega tenisa • Namizni tenis kot športna igra »odprte« zanke • časovne, igralne, psihomotorične, biomehanske in funkcionalne značilnosti namiznega tenisa in vpliv na otrokov razvoj • specifičnosti in prilagoditve NT pri pouku športne vzgoje in športa (predstavitev mini različic vadbe) • Namiznoteniška igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev) • Zgodovina in organiziranost namiznega tenisa (zveza, klubi, šle, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina namiznega tenisa v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro	

organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja). • Usmerjanje otrok v namizni tenis, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo igre • Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj • Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj • Upravljanje procesa treniranja: • Teorija upravljanja procesa treniranja v namiznem tenisu - NT trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma). • Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu). • Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu). • Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu). • Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite). • Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v namiznem tenisu, • kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev). • Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja). • Namizni tenis v šoli (metodika učenja NT, interesna dejavnost na šoli, NT kot del šolskih športnih tekmovanj, NT v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol) • Metodični pristopi, metode učenja in postopki za razvoj udarcev: • pristop usmerjen k igri kot temeljni pristop pri učenju NT • predstavitev temeljnih metodičnih postopkov poučevanja • analiza udarcev in gibanj (učnih dosežkov) ter postopki razvoja udarcev in gibanj	

• organizacija učenja v skupini s poudarkom na medsebojnem sodelovanju, delu v parih, skupinah in individualnem pristopu učitelja • organizacija tekmovanj v NT in različicah namiznega tenisa	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dretnik, J. (2013). Telesna priprava v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Frank, C.(1975). Namizni tenis v osnovni šoli. Ljubljana: NTZS.
- Hudetz, R.(1984). Stolni tenis – tehnika. Zagreb: Sportska tribina.
- Hudetz, R.(2000). Stolni tenis 2000 – tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno.
- Janškovec M.(1979). Učni načrt za temeljne in usmerjevalne selekcije v osnovni šoli – Namizni tenis. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Jerič, T. (2013). Taktika v namiznem tenisu - program treningov za obojestranski napadalni sistem igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. & Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli. Vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M.(1996): Gradivo za namizni tenis, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2001): Namizni tenis v šoli, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M., G. FURJAN-MANDIĆ (2002): Telesna priprava namiznoteniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krnc, M., Vidmar, G. & Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj ter športne pedagoge*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lesar, K. (2008). Aerobika kot sredstvo telesne priprave namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lukner, M. (2013). Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Matjašič, T. (2013). Razlikovanje v splošnem poznavanju namiznega tenisa med študenti dveh fakultet na Univerzi v Ljubljani : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Miklavc, Z. (2013). Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniških igralk : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikeln, J.(2000) Namizni tenis. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.
- Milič, M. (2010). Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le-teh : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Milošević, M. (2015). Agresivnost, anksioznost in storilnostna motivacija igralcev namiznega tenisa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- NTZS (sodniška komisija): Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj, NTZS Ljubljana, 2001.
- Ormai, L.(1981). Savremeni stoni tenis, Čoka: Stonoteniski klub Čoka.
- Pungerčar, B. (2016). Razvoj in pomen moči stabilizatorjev trupa v telesni pripravi namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- **Rebec, K. (2016).** Osnove učenja in uporabe prilagojenih rekvizitov pri učenju namiznega tenisa : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rogelj, B. (2009). Intervalna metoda treninga pri namiznem tenisu ter možnosti njene uporabe : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ropoša B. (2010). Vpliv lepil in lepljenja na razvoj namiznoteniške igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Svetko, R. (2013). Telesna priprava namiznoteniške igralke na vozičku : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škurnik, J. (2013). Načrtovanje kondicijske vadbe v namiznem tenisu z vidika različnih starostnih kategorij : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Uzorinac Z.(1973). Od Londona 1926 do Sarajeva 1973, Zagreb: NIŠP Vjesnik.
- Uzorinac Z.(1978). 50 godina Stolnoteniskog saveza Jugoslavije, Beograd: STSJ.
- Vidmar, G. (2010). Odboj žogice za namizni tenis : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vizjak, D. (2016). Obrambni stil igre v modernem namiznem tenisu : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Seznanitev s temeljnimi značilnostmi namiznega tenisa, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti • Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj • Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre Predmetno specifične kompetence: • Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa • Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo • Poznavanje didaktike • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti namiznega tenisa, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev. Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi. Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (badminton, tenis).	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga	40,00 %	
• Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih	40,00 %	
• Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ
- Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)
- Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)
- Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)

- Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)
- Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)
- Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintona
- Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintona
- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 14 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintona
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF

NAMIZNI TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Namizni tenis
Course title:	Table tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076494
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1084

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Miran Kondrič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Kandidati morajo imeti status klubskega igralca (ali bivšega klubskega igralca).	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • Temeljne značilnosti namiznega tenisa • Namizni tenis kot športna igra »odprte« zanke • časovne, igralne, psihomotorične, biomehanske in funkcionalne značilnosti namiznega tenisa in vpliv na otrokov razvoj • specifičnosti in prilagoditve NT pri pouku športne vzgoje in športa (predstavitev mini različic vadbe) • Namiznoteniška igra (pravila, vadbeni prostori, objekti, rekviziti, oprema, struktura igre, značilnosti različnih tipov igralcev) • Zgodovina in organiziranost namiznega tenisa (zveza, klubi, šle, interesne dejavnosti v okviru šole, zgodovina namiznega tenisa v Sloveniji; vloga vodstvenega, organizacijskega, administrativnega in tehničnega kadra v dobro	

organiziranem klubu), tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj, finančno-materialno-tehnični pogoji treniranja). • Usmerjanje otrok v namizni tenis, selekcija igralcev, selekcija igralcev glede na strukturo igre • Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj • Osnove izbranih udarcev in gibanj vrste udarcev, deli udarcev, skupne značilnosti in specifičnosti udarcev in gibanj • Upravljanje procesa treniranja: • Teorija upravljanja procesa treniranja v namiznem tenisu - NT trening (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; vloga trenerja in državnih kapetanov v procesu treninga, vrste in nivoji klubskih in reprezentančnih tekmovanj v svetu in doma). • Zdravstveni status igralcev (preventiva, kurativa, higiena, prehrana, vloga zdravnika in fizioterapevta v strokovnem štabu). • Telesna priprava (pomen, gibalne sposobnosti, metode in sredstva za njihov razvoj, merjenje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, vloga in pomen kondicijskega trenerja v strokovnem štabu). • Tehnična priprava (pomen, definicija in klasifikacije tehnike glede na strukturo igre, tehnični elementi in kombinacije, metodični postopki učenja tehničnih elementov, ocenjevanje tehničnega znanja, razvojni trendi tehnike v svetu). • Taktična priprava (pomen, definicija in klasifikacija taktike glede na strukturo igre in materiale, modeliranje igre glede na strukturo igre nasprotnega igralca, ocenjevanje taktičnega znanja, trendi v razvoju taktike glede na nove rekvizite). • Psihološka priprava (pomen psihološke priprave in psihologa v namiznem tenisu, • kognitivne sposobnosti in konativne lastnosti igralcev, motivacija, odnos trenerja do igralcev). • Teoretična priprava (pomen, potencialna in tekmovalna uspešnost, priprava na tekmovanje, vodenje in analiza dvoboja). • Namizni tenis v šoli (metodika učenja NT, interesna dejavnost na šoli, NT kot del šolskih športnih tekmovanj, NT v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol) • Metodični pristopi, metode učenja in postopki za razvoj udarcev: • pristop usmerjen k igri kot temeljni pristop pri učenju NT • predstavitev temeljnih metodičnih postopkov poučevanja • analiza udarcev in gibanj (učnih dosežkov) ter postopki razvoja udarcev in gibanj	

• organizacija učenja v skupini s poudarkom na medsebojnem sodelovanju, delu v parih, skupinah in individualnem pristopu učitelja • organizacija tekmovanj v NT in različicah namiznega tenisa	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Dretnik, J. (2013). Telesna priprava v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Frank, C.(1975). Namizni tenis v osnovni šoli. Ljubljana: NTZS.
- Hudetz, R.(1984). Stolni tenis – tehnika. Zagreb: Sportska tribina.
- Hudetz, R.(2000). Stolni tenis 2000 – tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno.
- Janškovec M.(1979). Učni načrt za temeljne in usmerjevalne selekcije v osnovni šoli – Namizni tenis. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Jerič, T. (2013). Taktika v namiznem tenisu - program treningov za obojestranski napadalni sistem igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. & Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli. Vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M.(1996): Gradivo za namizni tenis, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2001): Namizni tenis v šoli, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kondrič, M.(2002). *Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kondrič, M., G. FURJAN-MANDIĆ (2002): Telesna priprava namiznoteniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Krnc, M., Vidmar, G. & Kondrič, M. (2003). *Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj ter športne pedagoge*. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lesar, K. (2008). Aerobika kot sredstvo telesne priprave namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lukner, M. (2013). Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Matjašič, T. (2013). Razlikovanje v splošnem poznavanju namiznega tenisa med študenti dveh fakultet na Univerzi v Ljubljani : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Miklavc, Z. (2013). Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniških igralk : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikeln, J.(2000) Namizni tenis. Ljubljana: Namiznoteniška zveza Slovenije.
- Milič, M. (2010). Psihološki dejavniki v namiznoteniški igri in tehnike izboljšave le-teh : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Milošević, M. (2015). Agresivnost, anksioznost in storilnostna motivacija igralcev namiznega tenisa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- NTZS (sodniška komisija): Priročnik za namiznoteniške sodnike in organizatorje tekmovanj, NTZS Ljubljana, 2001.
- Ormai, L.(1981). Savremeni stoni tenis, Čoka: Stonoteniski klub Čoka.
- Pungerčar, B. (2016). Razvoj in pomen moči stabilizatorjev trupa v telesni pripravi namiznoteniškega igralca : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- **Rebec, K. (2016).** Osnove učenja in uporabe prilagojenih rekvizitov pri učenju namiznega tenisa : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rogelj, B. (2009). Intervalna metoda treninga pri namiznem tenisu ter možnosti njene uporabe : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ropoša B. (2010). Vpliv lepil in lepljenja na razvoj namiznoteniške igre : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Svetko, R. (2013). Telesna priprava namiznoteniške igralke na vozičku : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škurnik, J. (2013). Načrtovanje kondicijske vadbe v namiznem tenisu z vidika različnih starostnih kategorij : diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Uzorinac Z.(1973). Od Londona 1926 do Sarajeva 1973, Zagreb: NIŠP Vjesnik.
- Uzorinac Z.(1978). 50 godina Stolnoteniskog saveza Jugoslavije, Beograd: STSJ.
- Vidmar, G. (2010). Odboj žogice za namizni tenis : diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vizjak, D. (2016). Obrambni stil igre v modernem namiznem tenisu : diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Seznanitev s temeljnimi značilnostmi namiznega tenisa, ki se lahko vključuje v programe v šoli ter v programe v okviru interesnih dejavnosti • Sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj • Poznavanje metodičnih pristopov, metod in postopkov učenja udarcev, gibanj in igre Predmetno specifične kompetence: • Sposobnost za analizo in načrtovanje športno-vzgojnega procesa • Znanje demonstracije posameznih športnih prvin primernih za športno vzgojo • Poznavanje didaktike • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju Usposobljenost za delo s sodobnimi učnimi tehnologijami pri športni vzgoji	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje značilnosti namiznega tenisa, igralnih situacij, obvladanje udarcev, sposobnost uporabe postopkov učenja in razvoja udarcev. Uporaba: V procesu učenja v šoli, interesni dejavnosti v šoli, šoli v naravi. Refleksija: sposobnost izpopolnjevanja svojih igralnih in trenerskih sposobnosti. Prenos naučenega med sorodnimi športnimi igrami z loparji (badminton, tenis).	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, pedagoška praksa	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
• Ustni /pisni izpiti, seminarske naloge, praktična naloga	40,00 %	
• Ocena znanja udarcev v igralnih pogojih	40,00 %	
• Ocena učnih in organizacijskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Nosilec Katedre za športne igre z loparji na FŠ
- Nosilec predmeta Sportovi sa reketom na Univerzi v Mostarju (BiH)
- Predavatelj na predmetu Sportovi s reketom v Zagrebu in Splitu (CRO)
- Štipendist DAAD in predavatelj na predmetu Rückschlagspiele v Kölnu (GER)

- Vabljeni predavatelj na programih namiznega tenisa v okviru Svetovne namiznoteniške zveze (ITTF) in Evropske namiznoteniške zveze (ETTU)
- Nosilec programa usposabljanja v namiznem tenisu (SLO) in v badmintonu (CRO)
- Avtor strokovnih in znanstvenih člankov s področja namiznega tenisa in badmintona
- Avtor 4 didaktičnih DVD-jev s področja namiznega tenisa in enega s področja badmintona
- Avtor dveh univerzitetnih učbenikov
- 14 let kondicijski trener najboljšega slovenskega igralca Bojana Tokiča in svetovalec hrvaške moške članske reprezentance
- Trener I.razreda namiznega tenisa z A licenco in Vaditelj badmintona
- Predsednik Znanstveno-medicinske komisije pri ITTF

NOGOMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Nogomet
Course title:	Football
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042856
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1070

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Kandidat mora biti najmanj štiri leta registriran igralec Nogometne zveze Slovenije ali odgovarjajoče panožne zveze druge države. Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.	The candidate must be a player of the Football Association of Slovenia or the corresponding branch union of the other country for at least four years. Enrollment in the 1st year of the program Sport Coaching.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
NOGOMET 1 I. TEORIJA NOGOMETNE IGRE 1.0 ODNOSI- Osnova kakovostnega poučevanja 2.0 GIBALNA VSESTRANOST Z NAVAJANJEM NA ŽOGO Z NOGO (pomen in sredstva) 3.0 SISTEMI NOGOMETNE IGRE v povezavi s starostjo otrok in mladine 4.0 TEHNIKA-Kaj učimo in vadimo v nogometu 5.0 ORGANIZIRANOST NOGOMETA V SVETU IN PRI NAS 1.1 Pojavne oblike nogometa 6.0 NOGOMET V ŠOLI 7.0 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE	FOOTBALL 1 I. FOOTBALL THEORY 1.0 RELATIONS - The basis of quality teaching 2.0 GIBAL VARIETY WITH THE BASE OF THE FLOOR (meaning and means) 3.0 FOOTBALL SYSTEMS in relation to the age of children and youth 4.0 TECHNIQUE-What we teach and practice in football 5.0 ORGANIZATION OF FOOTBALLS IN THE WORLD AND OUT OF THE NAS 1.1. Appearance of football 6.0 FOOTBALL IN SCHOOL

8.0 ANALIZA (zgradba) NOGOMETNE IGRE 9.0 PRAVILA IGRE (mali in veliki nogomet) S TEHNIKO SOJENJA 10.0 OBJEKTI, NAPRAVE IN REKVIZITI II. METODIKA NOGOMETNE IGRE 1.0 OGREVANJA Z NOGOMETNIMI VSEBINAMI 1.1 Pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenje ogrevanja 1.2 Metodična vaja iz poznavanja kriterijev kakovosti ogrevanja 2.0 KORAKI VPELJEVANJA V ORGANIZIRANO IGRO NOGOMETA 2:2, 3:3, 4:4, 4:4+1, 5:5+1, 6:6+1 4.0 DIDAKTIČNA NAČELA 5.0 METODE DELA 6.0 ORGANIZACIJSKE OBLIKE 7.0 METODIČNA LESTVICA PRI POUČEVANJU TEHNIKE III. PRAKTIČNO – METODIČNO DELO 1.0 OGREVANJE (različne vsebinske in organizacijske oblike, pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenja) 1. VPELJEVANJE V IGRO 6:6, 5:5 (moštvena taktika), 4:4, 3:3, 2:2 (skupinska taktika) 3.0 NAVAJANJE NA ŽOGO Z NOGO 4.0 TEHNIKA BREZ ŽOGE (počasen tek, hiter tek, tek s spremembami smeri, branilski tek, skok in doskok) 5.0 TEHNIKA Z ŽOGO: Udarci (nart, ZDS, SNDS, NDS, glava,); zaustavljanja žoge-princip ovire (NDS, podplat, stegno, prsa, NDS-visoka žoga); Odvzemanje žoge (osnovno, "remplanje", prestrezanje);Varanje z žogo (s košenjem, z zunanjim delom stopala).	7.0 CHARACTERISTICS OF MODERN FOOTBALL MODEL MODEL 8.0 ANALYSIS (BUILDING) FOOT GAMES 9.0 RULES OF GAME (small and large soccer) WITH SOILING TECHNIQUE OBJECTS, DEVICES AND REQUISITIES II. METHODOLOGY OF FOOTBALL GAMES 1.0 WARMING UP WITH FOOTBALL CONTENT 1.1. Quality indicators for the preparation, execution and management of warming up 1.2. Methodical exercise from knowledge of the warming up quality criteria 2.0 STEPS IN THE ORGANIZED GAME OF FOOTBALL 2: 2, 3: 3, 4: 4, 4: 4 + 1, 5: 5 + 1, 6: 6 + 1 4.0 DIDACTICAL PRINCIPLES 5.0 METHODS OF WORK 6.0 ORGANIZATIONAL FORMS 7.0 METHODOLOGY SCALE IN TEACHING TEACHING III. PRACTICAL METHODS 1.0 HEATING (various content and organizational forms, indicators of quality of preparation, implementation and management) 1. GOING TO GAME 6: 6, 5: 5 (Team tactics), 4: 4, 3: 3, 2: 2 (Group tactics) 3.0 SHOOTING ON THE LEFT 4.0 TECHNIQUE WITHOUT BALL (slow running, fast running, running with changes in direction, defensive jump, jump and scoring) 5.0 TECHNIQUE WITH BALL: Shots (Nart, ZDS, SNDS, NDS, Head,); stopping ball-principle obstacles (NDS, soles, thighs, chest, NDS-high ball); Removing the ball (basic, "jumping", interception); Ball penetration (with mowing, with the outer foot of the foot).

Temeljna literatura in viri/Readings:

GLASSER, W. (1994): Dobra šola, Didakta, Radovljica.
GLASSER, W. (1994): Učitelj v dobri šoli, RIC, Radovljica.
ELSNER, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
ELSNER, B. (1997): Nogomet-teorija igre, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
ELSNER, B., ELSNER, B.ml., VERDENIK, Z. in POCRNJIČ, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
Fussballtraining strokovno-znanstvena revija, Munster: Philippka Verlag Konrad Honig
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M., ŽELEZNIK, M., GORNIK, A. (2020): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeni v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
TEHNIKA (DELOVNI LISTI), Praktični del, zapis praktičnih vaj za študente Fakultete za šport, Ljubljana 1992, pripravil Marko POCRNJIČ.

ŽELEZNIK, M. (2012): Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let, diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
1. Dobiti védenja o pomenu ustvarjanja dobrih odnosov pri delu z učenci, športniki ali ljudmi nasploh, kot pomembnim pogojem za kakovostno in učinkovito vodenje. 2. Usposobiti se za zahtevnejše načrtovanje, in izvajanje (učenje, treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v osnovni šoli; v učnih načrtih športne vzgoje v srednjih šolah; v programih prostovoljnih vsebin v osnovnih in srednjih šolah (krožkih); v programih dela z mladimi v nogometnih klubih za starostne kategorije od 6 do 14 let. 3. Pridobivanje znanja, razumevanja in usposobljenosti načrtovanja kakovostnega strokovnega dela v nogometnem klubu ali nogometni šoli in za izobraževanje mladih trenerjev. Namen je usposobiti študenta za učenje, treniranje in vodenje nogometnega moštva.	1. To gain knowledge about the importance of creating good relationships in working with pupils, athletes or people in general, as an important condition for good quality and efficient management. 2. To train for the more demanding planning, and the implementation (training, training) of fitness, technical and basic tactical (organized play) content of football according to the set goals: in the curricula of sports education in elementary school; in sports education curricula in secondary schools; in programs of voluntary content in elementary and secondary schools (circles); in work programs with young people in football clubs for age categories from 6 to 14 years. 3. Acquiring knowledge, understanding and competence in planning high-quality professional work in a football club or football school and for training young trainers. The purpose is to train a student for learning, training and running a football team.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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 krvožilni sistem, dihalni sistem, energijske in obnovitvene procese v telesu) 5. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje nekaterih pomembnih osnovnih in nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost) in znanj (tehnika, igra z osnovami taktike). 6. Tekom študija študenti razvijajo nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bodo lahko uporabljali v svojem bodočem poklicem delovanju in prostem času. 7. Priprava, izvedba, vodenje in samopresoja ogrevanja in glavnega dela treninga.	Knowledge and Understanding: 1. Familiarize yourself with the knowledge of creating good relationships and the quality of personal and professional life, as this is a prerequisite for good quality and effective leadership. 2. Get acquainted with the theory and methodology of teaching football. 3. To qualify for quality and efficient creation of good relations, organization of school lessons and training. Through the creation of good interpersonal relations, responsible quality choices of basic football activities and using appropriate working methods, we develop human biopsychosocial characteristics and abilities. 4. Qualify for the qualitative and effective development of functional abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, heart and circulatory system, respiratory system, energy and recovery processes in the body) 5. Qualify for the qualitative and effective development of some important basic and football motor skills (coordination, power, speed) and knowledge (technique, tactical tactics). 6. During the course of study, students develop certain psychic abilities, qualities and skills that they will be able to use in their future occupation and leisure activities. 7. Preparation, execution, guiding and self-heating of the heating and the main part of the training. 8. Practical trials through which he acquaints himself with the basic rules of the game.

8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznani 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-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, "effe" udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriva in z odrivom); zaustavljanja (princip ovire in amortizacije): nizke in visoke žoge z notranjim delom stopala, visoke žoge s stegnom in prsmi; varanja z žogo: s košenjem, z zunanjim delom stopala, z dvojnim zamahom okoli žoge, z obratom na žogi. 11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri. 12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri. 13. Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.	9. Through the game, self-perception of knowledge of the basics of organized football is carried out. 10. Practical displays of the elements of football fitness, technique and tactics with a self-leveling level of performance (scale from 5 to 10): controlling the zigzag ball (where it uses all parts of the foot); strokes: with a nap, "effe" blows with the outer part of the foot, the impact with the front inner part of the foot is sloped forward, a blow with the head (without curvature and with a shovel); stopping (the principle of obstruction and depreciation): low and high balls with the inside of the foot, high balls with thigh and chest; cheating on the ball: with mowing, with the outer part of the foot, with a double swing around the ball, with a turn on the ball. 11. Self-evaluation level of quality of use of motor and functional abilities in the game. 12. Self-evaluation the level of quality of the use of technical knowledge in the game. 13. Self-evaluation knowledge and performance of basic tactical tasks in the attack and defense in the game.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Predavanja • Vaje • Seminar • Individualne naloge • Nastopi	• Lectures • Exercises • Seminar • Individual tasks • Perform

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični prikaz nogometne tehnike	50,00 %	Practical presentation of football technique
Pisni izpit	50,00 %	Written exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. Frontiers in psychology, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. International journal of performance analysis in sport, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.
- MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIĆ, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a randomized controlled trial. Human movement science, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.
- JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players.

The scientific world journal, ISSN 1537-744X, july 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/, doi: 10.1155/2013/952350.

- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. International journal of computer science in sport, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. https://ispasbp.com/.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.). Proceedings : 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14, Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

NOGOMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Nogomet
Course title:	Football
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076500
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1070

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Marko Šibila
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Kandidat mora biti najmanj štiri leta registriran igralec Nogometne zveze Slovenije ali odgovarjajoče panožne zveze druge države. Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.	The Enrollment in the 2nd year of the program Sport Coaching.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
NOGOMET 3 in NOGOMET 4 (12KT) **I. TEORIJA NOGOMETNE IGRE** 1.0 Sistemi igre v nogometu pri mlajših kategorijah 2.0 Dejavniki uspešnosti pri nogometu 3.0 Značilnosti sodobnega modela nogometne igre 4.0 Analiza igre 5.0 Tehnika – Taktika – Kondicija v nogometu 6.0 Pravila igre (mali in veliki nogomet) s tehniko sojenja 7.0 Vodenje učencev z znanjem teorije izbire **II. METODIKA IGRE** 1.0 Didaktična načela 2.0 Metode dela 3.0 Organizacijske oblike	**FOOTBALL 3 and FOOTBALL 4 (12KT)** **I. FOOTBALL THEORY** 1.0 Game systems in football in younger categories 2.0 Performance factors for football 3.0 Features of the modern football game model 4.0 Analysis of the game 5.0 Technique - Tactics - Fitness in football 6.0 Rules of the game (small and large soccer) with the trial technique 7.0 Keeping students with knowledge of the theory of choice II. METHODOLOGY OF THE FOOTBALL GAME 1.0 Didactic principles

4.0 Metodična lestvica pri poučevanju tehnike 5.0 Metodična lestvica pri poučevanju taktike **III. PRAKTIČNO – METODIČNO DELO** 1.0 OGREVANJE IN METODIKA UČENJA IZBRANEGA TEHNIČNEGA ELEMENTA (različne vsebinske in organizacijske oblike, pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenja) 2.0 VPELJEVANJE V IGRO 7:7, 6:6, 5:5 (moštvena taktika), 4:4, 3:3, 2:2 (skupinska taktika) 3.0 ZAHTEVNEJŠA TEHNIKA Z ŽOGO: Udarci (SNDS v loku-effe, iz zraka-volley, z glavo z odrivom,); zaustavljanja žoge-princip amortizacije (NDS, stegno, prsa, nart-visoka žoga); Odvzemanje žoge (osnovno, "remplanje", prestrezanje);Varanje z žogo (z dvojnim zamahom okoli žoge, z obratom na žogi). **IV. PEDAGOŠKA PRAKSA** 1.0 Priprava in izvedba metodičnih korakov za učenje in izpopolnjevanje tehničnih, taktičnih ali kondicijskih vsebin v nogometu 2.0 Vodenje ali pomoč pri vodenju nogometnega moštva (dnevnik dela)	2.0 Methods of work 3.0 Organizational Forms 4.0 Methodological scale in teaching the technique 5.0 Methodological scale in teaching tactics **III. PRACTICAL METHODS** 1.0 WARMING UP AND METHODOLOGY OF THE TEACHING OF THE SELECTED TECHNICAL ELEMENT (various content and organizational forms, indicators of the quality of preparation, implementation and management) 2.0 IMPROVEMENT IN GAME 7: 7, 6: 6, 5: 5 (team tactics), 4: 4, 3: 3, 2: 2 (team tactics) 3.0 REQUIRED BALL TECHNIQUE: Impacts (SNDs in loku-effe, from air-volley, with head-off,); stopping the ball-principle of depreciation (NDS, thigh, chest, nart-high ball); Removing the ball (basic, "jumping", intercepting); Ball penetration (with double swing around the ball, with a turn on the ball). **IV. PEDAGOGICAL PRACTICE** 1.0 Preparation and implementation of methodical steps for learning and perfecting technical, tactical or fitness content in football 2.0 Keeping or assisting the running of the football team (logbook

Temeljna literatura in viri/Readings:

GLASSER, W. (1994): Dobra šola, Didakta, Radovljica.
GLASSER, W. (1994): Učitelj v dobri šoli, RIC, Radovljica.
ELSNER, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
ELSNER, B. (1997): Nogomet-teorija igre, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
ELSNER, B., ELSNER, B.ml., VERDENIK, Z. in POCRNJIČ, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
Fussballtraining strokovno-znanstvena revija, Munster: Philippka Verlag Konrad Honig
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, neobjavljeno gradivo.
TEHNIKA (DELOVNI LISTI), Praktični del, zapis praktičnih vaj za študente Fakultete za šport, Ljubljana 1992, pripravil Marko POCRNJIČ.
ŽELEZNIK, M. (2012): Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let, diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana.
Fussballtraining strokovno-znanstvena revija, Munster: Philippka Verlag Konrad Honig
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Kondicijska priprava nogometašev, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
Rus, M. (2010). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener A. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.
Rus, M. (2012). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener PRO. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.
Rožanc, M. (1990). Manihejska kronika. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
Verdenik, Z. (1999). Model igre slovenske nogometne reprezentance. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Verdenik, Z. (2002). Z JEF-om navzgor - skupno do zmage. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Verdenik, Z. (2010). Iz igre do igre - DVD. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Verdenik, Z. (2012). Teoretični in praktični zapisi s področja TAKTIKE, skripta v obliki pdf datoteke, študijski vir.

Seminarska dela, diplomske naloge, magistrske naloge in doktorske disertacije številnih avtorjev ob zaključku študija na Fakulteti za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
1. Dobiti védenja o pomenu ustvarjanja dobrih odnosov pri delu z učenci, športniki ali ljudmi nasploh, kot pomembnim pogojem za kakovostno in učinkovito vodenje. 2. Usposobiti se za zahtevnejše načrtovanje, in izvajanje (učenje**,** treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v **osnovni šoli**; v učnih načrtih športne vzgoje v **srednjih šolah**; v programih prostovoljnih vsebin v osnovnih in srednjih šolah (krožkih); v programih dela z mladimi v **nogometnih klubih** za starostne kategorije od 6 do 14 let. 3. Pridobivanje znanja, razumevanja in usposobljenosti načrtovanja kakovostnega strokovnega dela v nogometnem klubu ali nogometni šoli in za izobraževanje mladih trenerjev. Namen je usposobiti študenta za učenje, treniranje in vodenje nogometnega moštva.	1. To gain knowledge about the importance of creating good relationships in working with pupils, athletes or people in general, as an important condition for good quality and efficient management. 2. To train for the more demanding planning, and the implementation (training, training) of fitness, technical and basic tactical (organized play) content of football according to the set goals: in the curricula of sports education in elementary school; in sports education curricula in secondary schools; in programs of voluntary content in elementary and secondary schools (circles); in work programs with young people in football clubs for age categories from 6 to 14 years. 3. Acquiring knowledge, understanding and competence in planning high-quality professional work in a football club or football school and for training young trainers. The purpose is to train a student for learning, training and running a football team.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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 krvožilni sistem, dihalni sistem, energijske in obnovitvene procese v telesu) 5. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje nekaterih pomembnih osnovnih in nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost) in znanj (tehnika, igra z osnovami taktike). 6. Tekom študija študenti razvijajo nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bodo lahko uporabljali v svojem bodočem poklicem delovanju in prostem času. 7. Priprava, izvedba, vodenje in samopresoja ogrevanja in glavnega dela treninga.	Knowledge and Understanding: 1. Familiarize yourself with the knowledge of creating good relationships and the quality of personal and professional life, as this is a prerequisite for good quality and effective leadership. 2. Get acquainted with the theory and methodology of teaching football. 3. To qualify for quality and efficient creation of good relations, organization of school lessons and training. Through the creation of good interpersonal relations, responsible quality choices of basic football activities and using appropriate working methods, we develop human biopsychosocial characteristics and abilities. 4. Qualify for the qualitative and effective development of functional abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, heart and circulatory system, respiratory system, energy and recovery processes in the body) 5. Qualify for the qualitative and effective development of some important basic and football motor skills (coordination, power, speed) and knowledge (technique, tactical tactics). 6. During the course of study, students develop certain psychic abilities, qualities and skills that they will be able to use in their future occupation and leisure activities. 7. Preparation, execution, guiding and self-heating of the heating and the main part of the training. 8. Practical trials through which he acquaints himself with the basic rules of the game.

8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznani 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-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, "effe" udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriva in z odrivom); zaustavljanja (princip ovire in amortizacije): nizke in visoke žoge z notranjim delom stopala, visoke žoge s stegnom in prsmi; varanja z žogo: s košenjem, z zunanjim delom stopala, z dvojnim zamahom okoli žoge, z obratom na žogi. 11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri. 12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri. Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.	9. Through the game, self-perception of knowledge of the basics of organized football is carried out. 10. Practical displays of the elements of football fitness, technique and tactics with a self-leveling level of performance (scale from 5 to 10): controlling the zigzag ball (where it uses all parts of the foot); strokes: with a nap, "effe" blows with the outer part of the foot, the impact with the front inner part of the foot is sloped forward, a blow with the head (without curvature and with a shovel); stopping (the principle of obstruction and depreciation): low and high balls with the inside of the foot, high balls with thigh and chest; cheating on the ball: with mowing, with the outer part of the foot, with a double swing around the ball, with a turn on the ball. 11. Self-evalation level of quality of use of motor and functional abilities in the game. 12. Self-evalation the level of quality of the use of technical knowledge in the game. 13. Self-evalation knowledge and performance of basic tactical tasks in the attack and defense in the game.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Predavanja • Vaje • Seminar • Individualne naloge • Nastopi	• Lectures • Exercises • Seminar • Individual tasks • Perform

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični prikaz nogometne tehnike	20,00 %	Practical presentation of football technique
Pisni izpit	70,00 %	Written exam
Seminar	10,00 %	Seminar

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. Frontiers in psychology, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. International journal of performance analysis in sport, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.
- MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIĆ, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a randomized controlled trial. Human movement science, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.
- JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ,

Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. The scientific world journal, ISSN 1537-744X, july 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/, doi: 10.1155/2013/952350.

- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. International journal of computer science in sport, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. https://ispasbp.com/.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.). Proceedings : 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14, Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

NOGOMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Nogomet
Course title:	Football
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076501
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1070

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	The Enrollment in the 3rd year of the program Sport Coaching.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
NOGOMET 4 (12KT) 1. **TEORIJA NOGOMETA** 1.1 Vloga nogometa v sodobni družbi 1.2 Zgodovinski razvoj nogometa pri nas in v svetu 1.3 Organiziranost nogometa pri nas in v svetu - NZS – pravilniki za poklicne igralce, registracije, prestopi, certifikati - UEFA – FIFA - klubska in reprezentančna tekmovanja 1. Dejavniki uspešnosti v nogometu 2. Igra – analiza igre, novejši rezultati analiz 3. Naprave, orodja, rekviziti, oprema 1. **TAKTIKA** *(definicija, vrste sistemov igre, posamična, skupinska, moštvena taktika, razvoj taktike, priprava na posamezna igralna mesta, organizacija in razvoj koncepta igre)*	**FOOTBALL 4 (12KT)** **1.0 THEORY OF FOOTBALL GAME** 1.1 The role of football in a modern society 1.2 Historical development of football in Slovenia and in the world 1.3 Organization of football in Slovenia and abroad - NZS - rules for professional players, registrations, transfers, certificates - UEFA - FIFA - Club and representative competitions 1.4 Performance factors in football 1.5 Game - game analysis, recent analysis results 1.6. Devices, tools, equipment, equipment **2.0 TACTICS** (definition, types of game systems, individual, team, team tactics, tactics development, preparation for individual gaming sites, organization and development of the concept of the game)

2. **KONDICIJA** *(*definicija, cilji in naloge, shema kondicijske priprave, načela kondicijske priprave, morfološke, motorične in funkcionalne dimenzije, metode in sredstva, načrtovanje in programiranje*)*
3. **PRAVILA IGRE** *(sojenje, prekrški, nešportno obnašanje)*
4. **TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA NOGOMETAŠEV**

5.1 Sistem priprav nogometašev

5.1.1 Elementi upravljanja transformacijskega procesa

1. Športna forma – cilj transformacijskega procesa
2. Ugotavljanje začetnega, vmesnega in končnega stanja
3. Periodizacija treninga
4. Izbira, vsebina in volumen dejavnosti v procesu treniranja
5. Metode treniranja
6. Oblike treninga
7. Načrtovanje in evidenca
8. Osebnost trenerja

1. **MERSKE TEHNIKE (TESTIRANJE)**
   1. Pomembnost analiziranja, proučevanja psihosomatskega statusa igralca
   2. Merske karakteristike testov
   3. Vrednotenje sposobnosti (ocenjevalne skale, norme)
   4. Ugotavljanje in spremljanje razvoja nogometašev
2. **PRAKTIČNO - TEHNIKA/TAKTIKA**
   1. Posamična taktika v napadu in v obrambi
   2. Osnovna skupinska taktika
   3. Specialna skupinska taktika
   4. Moštvena taktika
   5. Protinapad
   6. Kontinuirani napad
   7. Uigravanje moštva
   8. Nastavljanje nedovoljenega položaja/igra proti nastavljanju nedovoljenega položaja
   9. Igre za razvoj tempa in hitrosti prehodov iz ene v drugo fazo igre
   10. Primer razvoja koncepta igre
   11. Analiza tehnike
3. **PRAKTIČNO – KONDICIJA**
   1. Vaje in metode za razvoj vzdržljivosti
   2. Vaje in metode za razvoj moči
   3. Vaje in metode za razvoj hitrosti
   4. Vaje in metode za razvoj koordinacije
   5. Vaje in metode za razvoj gibljivosti

9.0 PRAKTIČNO – MERSKE TEHNIKE

9.1 Merjenje in diagnosticiranje morfološkega in funkcionalnega stanja nogometašev

10.0 PEDAGOŠKA PRAKSA

10.1 Priprava in izvedba metodičnih korakov za učenje in izpopolnjevanje tehničnih, taktičnih ali kondicijskih vsebin v nogometu

3.0 CONDITIONAL PREPARATION (definition, objectives and tasks, conditional preparation scheme, principles of conditioning preparation, morphological, motor and functional dimensions, methods and means, planning and programming)

4.0 RULES OF THE GAME (trial, offense, unsportsmanlike behavior)

5.0 THEORY AND METHOD OF TRAINING OF FOOTBALLISTS

5.1 The system for preparing soccer players

5.1.1. Transformation process control elements

1. Sports form - the goal of the transformation process

2. Determining the initial, intermediate and final state

3. Training periodization

4. Selection, content and volume of activities in the training process

5. Training methods

6. Forms of training

7. Planning and records

8. Personality of the trainer

6.0 MEASURING TECHNIQUES (TESTING)

6.1 The importance of analyzing, studying psychosomatic status of a player

6.2. Measurement characteristics of tests

6.3 Evaluation of skills (assessment scale, norms)

6.4 Determining and monitoring the development of football players

7.0 PRACTICAL TECHNOLOGY / TACTICS

7.1 Individual tactics in attack and defense

7.2 Basic group tactics

7.3 Special team tactics

7.4 Team tactics

7.5 Counterattack

7.6 Continuous attack

7.7 Team Playing

7.8 Setting an unauthorized position / play to set an illegal position

7.9 Games to develop the pace and speed of the transition from one phase to the next

7.10 An example of developing the concept of the game

7.11. Analysis of the technique

8.0 PRACTICAL – CONDITIONAL PREPARATION

8.1. Exercises and methods for the development of durability

8.2 Tutorials and methods for power development

8.3. Exercises and methods for the development of speed

8.4. Tutorials and methods for the development of coordination

8.5. Practices and methods for the development of mobility

9.0 PRACTICAL - MEASURING TECHNIQUES

10.2 Vodenje ali pomoč pri vodenju nogometnega moštva (dnevnik dela)	9.1 Measuring and diagnosing the morphological and functional state of football players **10.0 PEDAGOGICAL PRACTICE** 10.1 Preparation and implementation of methodical steps for learning and perfecting technical, tactical or fitness content in football 10.2 Keeping or assisting the running of the football team (logbook

Temeljna literatura in viri/Readings:

POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika ogrevanja, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Gibalna vsestranost-koordinacija v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Kondicijska priprava nogometašev, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
POCRNJIČ, M. (2017): Teorija in metodika taktike v nogometu, gradivo objavljeno v e-učilnici Fakultete za šport.
Rus, M. (2010). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener A. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.
Rus, M. (2012). Teorija in metodika treniranja nogometašev-Trener PRO. Skripte. Ljubljana: Nogometna zveza.
Rožanc, M. (1990). Manihejska kronika. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
Verdenik, Z. (1999). Model igre slovenske nogometne reprezentance. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Verdenik, Z. (2002). Z JEF-om navzgor - skupno do zmage. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Verdenik, Z. (2010). Iz igre do igre - DVD. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Verdenik, Z. (2012). Teoretični in praktični zapisi s področja TAKTIKE, skripta v obliki pdf datoteke, študijski vir.
Seminarska dela, diplomske naloge, magistrske naloge in doktorske disertacije številnih avtorjev ob zaključku študija na Fakulteti za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
1. Dobiti védenja o pomenu ustvarjanja dobrih odnosov pri delu z učenci, športniki ali ljudmi nasploh, kot pomembnim pogojem za kakovostno in učinkovito vodenje. 2. Usposobiti se za zahtevnejše načrtovanje, in izvajanje (učenje**,** treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v **osnovni šoli**; v učnih načrtih športne vzgoje v **srednjih šolah**; v programih prostovoljnih vsebin v osnovnih in srednjih šolah (krožkih); v programih dela z mladimi v **nogometnih klubih** za starostne kategorije od 6 do 14 let. 3. Pridobivanje znanja, razumevanja in usposobljenosti načrtovanja kakovostnega strokovnega dela v nogometnem klubu ali nogometni šoli in za izobraževanje mladih trenerjev. Namen je usposobiti študenta za učenje, treniranje in vodenje nogometnega moštva.	1. To gain knowledge about the importance of creating good relationships in working with pupils, athletes or people in general, as an important condition for good quality and efficient management. 2. To train for the more demanding planning, and the implementation (training, training) of fitness, technical and basic tactical (organized play) content of football according to the set goals: in the curricula of sports education in elementary school; in sports education curricula in secondary schools; in programs of voluntary content in elementary and secondary schools (circles); in work programs with young people in football clubs for age categories from 6 to 14 years. 3. Acquiring knowledge, understanding and competence in planning high-quality professional work in a football club or football school and for training young trainers. The purpose is to train a student for learning, training and running a football team.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: 1. Seznaniti se z znanji o ustvarjanju dobrih odnosov in o kakovosti osebnega in poklicnega	Knowledge and Understanding: 1. Familiarize yourself with the knowledge of creating good relationships and the quality of personal and

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 krvožilni sistem, dihalni sistem, energijske in obnovitvene procese v telesu) 5. Usposobiti se za kakovostno in učinkovito razvijanje nekaterih pomembnih osnovnih in nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost) in znanj (tehnika, igra z osnovami taktike). 6. Tekom študija študenti razvijajo nekatere psihične sposobnosti, lastnosti in znanja, ki jih bodo lahko uporabljali v svojem bodočem poklicem delovanju in prostem času. 7. Priprava, izvedba, vodenje in samopresoja ogrevanja in glavnega dela treninga. 8. Praktično izvajane sojenja preko katerega se seznani 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-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, "effe" udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriva in z odrivom); zaustavljanja (princip ovire in amortizacije): nizke in visoke žoge z notranjim delom stopala, visoke žoge s stegnom in prsmi; varanja z žogo: s košenjem, z zunanjim delom stopala, z dvojnim zamahom okoli žoge, z obratom na žogi. 11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri. 12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri. 13. Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.	professional life, as this is a prerequisite for good quality and effective leadership. 2. Get acquainted with the theory and methodology of teaching football. 3. To qualify for quality and efficient creation of good relations, organization of school lessons and training. Through the creation of good interpersonal relations, responsible quality choices of basic football activities and using appropriate working methods, we develop human biopsychosocial characteristics and abilities. 4. Qualify for the qualitative and effective development of functional abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, heart and circulatory system, respiratory system, energy and recovery processes in the body) 5. Qualify for the qualitative and effective development of some important basic and football motor skills (coordination, power, speed) and knowledge (technique, tactical tactics). 6. During the course of study, students develop certain psychic abilities, qualities and skills that they will be able to use in their future occupation and leisure activities. 7. Preparation, execution, guiding and self-heating of the heating and the main part of the training. 8. Practical trials through which he acquaints himself with the basic rules of the game. 9. Through the game, self-perception of knowledge of the basics of organized football is carried out. 10. Practical displays of the elements of football fitness, technique and tactics with a self-leveling level of performance (scale from 5 to 10): controlling the zigzag ball (where it uses all parts of the foot); strokes: with a nap, "effe" blows with the outer part of the foot, the impact with the front inner part of the foot is sloped forward, a blow with the head (without curvature and with a shovel); stopping (the principle of obstruction and depreciation): low and high balls with the inside of the foot, high balls with thigh and chest; cheating on the ball: with mowing, with the outer part of the foot, with a double swing around the ball, with a turn on the ball. 11. Self-evalation level of quality of use of motor and functional abilities in the game. 12. Self-evalation the level of quality of the use of technical knowledge in the game. 13. Self-evalation knowledge and performance of basic tactical tasks in the attack and defense in the game.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Predavanja • Vaje • Seminar • Individualne naloge • Nastopi	• Lectures • Exercises • Seminar • Individual tasks • Perform

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični prikaz nogometne tehnike	20,00 %	Practical presentation of football technique
Pisni izpit	70,00 %	Written exam
Seminar	10,00 %	Seminar

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The attacking process in football : a taxonomy for classifying how teams create goal scoring opportunities using a case study of Crystal Palace FC. Frontiers in psychology, ISSN 1664-1078, Sept. 2019, vol. 10, art. 2202, 8 str., ilustr. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02202/abstract, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02202.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Determining unstable game states to aid the identification of perturbations in football. International journal of performance analysis in sport, ISSN 1474-8185, 11 str., tabele, ilustr. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24748668.2019.1602439, doi: 10.1080/24748668.2019.1602439.
- MILANOVIĆ, Zoran, SPORIŠ, Goran, TRAJKOVIĆ, Nebojša, SEKULIĆ, Damir, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? : a randomized controlled trial. Human movement science, ISSN 0167-9457, Dec. 2014, vol. 38, str. 197-208, ilustr. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167945714001626, doi: 10.1016/j.humov.2014.09.005.
- JONES, Rhys M., COOK, Christian C., KILDUFF, Liam P., MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, SPORIŠ, Goran, FIORENTINI, Bruno, FIORENTINI, Fredi, TURNER, Anthony, VUČKOVIĆ, Goran. Relationship between repeated sprint ability and aerobic capacity in professional soccer players. The scientific world journal, ISSN 1537-744X, july 2013, vol. 2013, str. 1-5, tabeli, graf, prikaza. http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/952350/, doi: 10.1155/2013/952350.
- HUGHES, Michael David, FULLER, Ozzie, MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. The efficiency and ergonomics of selected different data entry systems in real-time and lapsed-time computer notation systems. International journal of computer science in sport, ISSN 1684-4769, 2012, vol. 11, no. 3, str. 23-36.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, GRIFFIN, Elliot, BARTER, Phil, TAYLOR, Joe, HEATH, Luke, VUČKOVIĆ, Goran. Analysing soccer using perturbation attempts. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2012, vol. 7, no. 2 (special issue), str. 413-420, ilustr., tabele. http://www.jhse.ua.es/jhse/issue/archive, doi: 10.4100/jhse.2012.72.07.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The effect of match status on attacking strategies in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 172-177.
- REES, Gethin, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, TAYLOR, Joe, VUČKOVIĆ, Goran. The use of zone 14 as a strategic attacking area in the English Championship. V: HUGHES, Michael David (ur.), et al. ["Qualitative and quantitative research in sport science"]. [Szombately]: University of West Hungary, Institute of sport science. 2011, str. 205-212.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, PARMAR, Nimai, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. The influence of situational variables on attacking process in football. V: Programme abstracts : technology meets practice and science : 8th International workshop and conference of the international society of performance analysis of sport, 11th-13th of September 2019 (Budapest, Hungary). Budapest: ISPAS. 2019, str. 15. https://ispasbp.com/.
- JAMES, Nic, REES, Gethin, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : measuring the high press. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 532-533. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.

- REES, Gethin, JAMES, Nic, VUČKOVIĆ, Goran. Performance analysis of football in the blogosphere : goal scoring. Journal of human sport and exercise, ISSN 1988-5202, 2017, vol. 12, no. 2 (special issue), str. 534-535. https://www.jhse.ua.es/issue/view/2017-v12-n2-proc, doi: 10.14198/jhse.2017.12.Proc2.06.
- KIM, Jongwon, JAMES, Nic, REES, Gethin, ALI, Besim, VUČKOVIĆ, Goran. Assessing the instability of passing and shooting situations in football. V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), ŠARABON, Nejc (ur.). Proceedings : 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, May 10-14, Opatija, Cro. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2017, str. 708.

NOGOMET 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Nogomet 1
Course title:	Football 1
Članica nosilka/UL Member:	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. letnik	2. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075844
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	712

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	strokovni izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ni predpisanih pogojev.	There are no special conditions.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. TEORIJA NOGOMETNE IGRE 1.0 ODNOSI- Osnova kakovostnega poučevanja 2.0 GIBALNA VSESTRANOST Z NAVAJANJEM NA ŽOGO Z NOGO (pomen in sredstva) 3.0 SISTEMI NOGOMETNE IGRE v povezavi s starostjo otrok in mladine 4.0 TEHNIKA-Kaj učimo in vadimo v nogometu 5.0 ORGANIZIRANOST NOGOMETA V SVETU IN PRI NAS 1.1 Pojavne oblike nogometa 6.0 NOGOMET V ŠOLI 7.0 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE 8.0 ANALIZA (zgradba) NOGOMETNE IGRE	**I. THEORY OF FOOTBALL GAMES** 1.0 RELATIONS- basis of quality teaching 2.0 MOTOR VERSATILITY with adaption on the ball with your foot (the importance and means) 3.0 SYSTEMS FOOTBALL GAME in conjunction with the age of children and youth 4.0 TECHNIQUE - what we learn and practice in football 5.0 ORGANISATION OF FOOTBALL IN THE WORLD AND IN SLOVENIA 1.1 Manifestations of football 6.0 FOOTBALL IN SCHOOL

9.0 PRAVILA IGRE (mali in veliki nogomet) S TEHNIKO SOJENJA 10.0 OBJEKTI, NAPRAVE IN REKVIZITI **II. METODIKA NOGOMETNE IGRE** 1.0 OGREVANJA Z NOGOMETNIMI VSEBINAMI 1.1 Pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenje ogrevanja 1.2 Metodična vaja iz poznavanja kriterijev kakovosti ogrevanja 2.0 KORAKI VPELJEVANJA V ORGANIZIRANO IGRO NOGOMETA 2:2, 3:3, 4:4, 4:4+1, 5:5+1, 6:6+1 4.0 DIDAKTIČNA NAČELA 5.0 METODE DELA 6.0 ORGANIZACIJSKE OBLIKE 7.0 METODIČNA LESTVICA PRI POUČEVANJU TEHNIKE **III. PRAKTIČNO – METODIČNO DELO** 1.0 OGREVANJE (različne vsebinske in organizacijske oblike, pokazatelji kakovosti priprave, izvedbe in vodenja) 2.0 VPELJEVANJE V IGRO 6:6, 5:5 (moštvena taktika), 4:4, 3:3, 2:2 (skupinska taktika) 3.0 NAVAJANJE NA ŽOGO Z NOGO 4.0 TEHNIKA BREZ ŽOGE (počasen tek, hiter tek, tek s spremembami smeri, branilski tek, skok in doskok) 5.0 TEHNIKA Z ŽOGO: Udarci (nart, ZDS, SNDS, NDS, glava,); zaustavljanja žoge-princip ovire (NDS, podplat, stegno, prsa, NDS-visoka žoga); Odvzemanje žoge (osnovno, "remplanje", prestrezanje);Varanje z žogo (s košenjem, z zunanjim delom stopala).	7.0 CHARACTERISTICS OF CONTEMPORARY MODEL of Football Games (types of activities and loads the football game) 8.0 ANALYSIS (structure) of Football Games 9.0 RULES OF THE GAME (small and big soccer) with the technique of referees 10.0 BUILDINGS, EQUIPMENT AND REQUISITES **II. METHODOLOGY OF FOOTBALL GAMES** 1.0 WARM-UP FROM FOOTBALL CONTENT 1.1 Indicators of the quality of the preparation, implementation and management of warm-up 1.2 Methodical exercise in knowing the criteria of quality warm-up 2.0 STEPS INTRODUCING INTO AN ORGANIZED FOOTBALL GAME 2: 2, 3: 3, 4: 4, 4: 4 + 1 5: 5 + 1, 6: 6 + 1 4.0 DIDACTIC PRINCIPLES 5.0 METHODS OF TEACHING 6.0 ORGANIZATIONAL FORMS 7.0 METHODICAL STEPS IN TEACHING TECHNIQUES **III. PRACTICAL - WORK METHODICALLY** 1.0 WARM-UP (a variety of substantive and organizational forms of the quality of the preparation, implementation and management) 2.0 THE INTRODUCTION TO THE GAME 6:6, 5: 5 (team tactics), 4: 4, 3: 3, 2: 2 (group tactics) 3.0 BALL CONTROL WITH FOOT 4.0 TECHNIQUE WITHOUT THE BALL (slow running, fast running, running with changes direction, defending run, jump and landing) 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).

Temeljna literatura in viri/Readings:

GLASSER, W. (1994): Dobra šola, Didakta, Radovljica.
GLASSER, W. (1994): Učitelj v dobri šoli, RIC, Radovljica.
ELSNER, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
ELSNER, B. (1997): Nogomet-teorija igre, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
ELSNER, B., ELSNER, B.ml., VERDENIK, Z. in POCRNJIČ, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
POCRNJIČ, M. (2012): Učenje, treniranje in vodenje v nogometu z znanjem Teorije izbire, neobjavljeno gradivo.
POCRNJIČ, Marko: Kondicijska priprava nogometašev, neobjavljeno gradivo, Ljubljana 2017).
TEHNIKA (DELOVNI LISTI), Praktični del, zapis praktičnih vaj za študente Fakultete za šport, Ljubljana 1992, pripravil Marko POCRNJIČ.
ŽELEZNIK, M. (2012): Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let, diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana.
Zaključna dela študentov Fakultete za šport (nekatera v E-učilnici).

Cilji in kompetence:

Objectives and competences:

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 temeljno načrtovanje, in izvajanje (učenje**,** treniranje) kondicijskih, tehničnih in osnovnih taktičnih (organizirana igra) vsebin nogometa glede na postavljene smotre: v učnih načrtih športne vzgoje v **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.	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:	**Intended learning outcomes:**
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 krvožilni 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 seznani 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-cak (kjer uporablja vse dele stopala); udarci: z nartom, “effe” udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala poševno naprej, udarec z glavo (brez odriva);	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); stoping the ball (the principle obstacle): low and high balls with the inside of the foot, thigh high balls and breasts; dribbling with the ball: by tug the ball, with the outside of the foot.

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. 11. Samopresoja ravni kakovosti uporabe motoričnih in funkcionalnih sposobnosti v igri. 12. Samopresoja ravni kakovosti uporabe tehničnega znanja v igri. 13. Samopresoja poznavanja in izvajanja osnovnih taktičnih nalog v napadu in obrambi v igri.	11. The self-assessment level of quality use of motor and functional abilities in the game. 12. The self-assessment level of quality using the technical expertise of the game. 13. The self-assessment and knowledge to perform basic tactical tasks in attack and defense in the game.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Predavanja • Vaje • Individualne naloge • Nastopi	• Lectures • Practical work - Tutorial • Induvidual tasks • Appearances

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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

Predmet:	Nordijska hoja in tek 1
Course title:	Nordic walking and running 1
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045148
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1125

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Janez Pustovrh
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija, kjer je ta predmet na izbiro.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: • zgodovina nordijske hoje in teka, • pomen nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, šolskem športu, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah, • oprema za nordijsko hojo in tek, • elementi tehnike nordijske hoje in teka: dvotaktni diagonalni korak, dvokorak s soročnim odrivom, trokorak s soročnim odrivom, nordijski tek s poudarjenim odrivom, nordijski tek brez poudarjenega odriva, • metodika elementov tehnike nordijske hoje in teka,	

• video analiza tehnične izvedbe posameznih elementov hoje in teka, • osnove načrtovanja in programiranja vadbe (sredstva, obseg, intenzivnost) za različne starostne kategorije udeležencev. *Vsebina predmeta - praktično:* • osnovni napotki glede uporabe opreme, • metodika poučevanja posameznih elementov tehnike nordijske hoje in teka ter ugotavljanje in odpravljanje pomanjkljivosti pri izvedbi, • izvedba gimnastičnih vaj (raztezne, sprostilne in krepilne) z uporabo palic, • Izvedba skupinskih demonstracij v posameznih elementih nordijske hoje in teka, • izvedba iger s pomočjo uporabe palic, • izvedba pohoda v nordijski hoji, • nastop pred vrsto.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Pustovrh, J. (2014). *Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe* (študijsko gradivo).
- Lončar, M, & Lebar, M. (2004): *Nordijska hoja – priročnik za začetnike*. Ljubljana: Agencija za šport Ljubljana.
- Schmidt, M. R., Helmkamp, A., Mack, N., Winski, N. (2004). Nordic walking. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Fichtner, H. (2003). *DVD - Secrets of Nordic walking*. Luhe-Wildenau: MusicBits Rainer.
- Ostala literatura po predlogu predavateljev.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: 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. Predmetno specifične kompetence: • Poznavanje pomena te športno-rekreativne dejavnosti, ki se izvaja v naravi, za zdravje človeka. • Poznavanje osnov fizioloških vidikov te vzdržljivostne športne panoge. • Poznavanje osnovnih biomehaničnih vidikov športne panoge. • Poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športne vadbe v nordijski hoji in teku. • Obvladovanje kakovostnih demonstracij elementov tehnike gibanja nordijske hoje in teka. • Obvladovanje metodike poučevanja posameznih elementov tehnike gibanja nordijske hoje in teka. • Usposobljenost za kakovostno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa športne vadbe v vseh pojavnih oblikah nordijske hoje in teka.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje:	

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

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Z ozirom na uspešnost študijskega rezultata imajo študentje možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti Učitelj nordijske hoje in teka 1 oz. Učitelj nordijske hoje in teka 2.	

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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., Černohorski, B., & Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potentional 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 analisis of chosen social value indicators of coaches of different sports. *Stududies in physical culture & tourism. 17* (1), 85- 91.

NORDIJSKO SMUČANJE 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Nordijsko smučanje 1
Course title:	Nordic skiing 1
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0080852
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. 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:	**Prerequisites:**
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.	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:	**Content (Syllabus outline):**
Vsebina predmeta - teorija: • Družbena vloga in pomen nordijskega smučanja s kratkim zgodovinskim pregledom. • Panoge in discipline nordijskega smučanja in biatlona.	*Course content – theory* • Social role and importance of nordic skiing with a brief historical overview. • Sectors and disciplines of nordic skiing and biathlon.

• Osnove organizacije in upravljanja nordijskega smučanja v svetu in Sloveniji. • Edukativna in rekreativna pojavna oblika nordijskega smučanja. • Učitelj nordijskega smučanja. • Tehnika in metodika športnih vsebin vezanih na vzgojno izobraževalni proces, ki je opredeljen v učnih načrtih. • 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). *Vsebina predmeta - praktično:* • Osnove izbora ustrezne opreme, priprave in mazanja smuči. • Privajanje na opremo in drsenje na tekaških smučeh. • Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka. • Prikaz specialnih imitacijskih sredstev učenja tehnike smučarskega teka • (nordijska hoja in tek) in smučarskih skokov. • Osnove metodike učenja smučarskih skokov na prilagojenih skakalnicah s tekaškimi smučmi. • Organizacija in izvedba pohoda na tekaških smučeh. • Organizacija in izvedba prirejenega tekmovanja v smučarskem teku. • Prikaz iger na snegu uporabnih v šoli v naravi. • Praktični preizkus streljanja v biatlonu.	• Basics of organization and management of nordic skiing in the world and in Slovenia. • Educational and recreational manifestation of nordic skiing. • Nordic skiing teacher. • Technique and methodology of sports content related to the educational process, which is defined in the curriculum. • 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). *Course content – practical:* • Introduction to the selection of appropriate equipment, preparation and lubrication of skis. • Getting used to the equipment and gliding on cross-country skis. • Technique and methodology of the elements of classic and skating technique of cross-country skiing. • Demonstration of special imitation methods of learning the cross-country skiing technique (nordic walking and running) and ski jumping technique. • Basics of methodology of ski jumping learning on adjusted hills with cross-country skis. • Organization and implementation of adapted competitions in cross-country skiing. • Demonstration of games on snow useful for the school in nature. • Practical test of shooting in biathlon.

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:	**Objectives and competences:**
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.	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.

• 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. • Bodo znali prepoznavati športno nadarjene učence in učenke s področja nordijskih športnih disciplin in jih usmerjati v proces športnega treniranja.	• Students will be able to demonstrate the technical elements of the cross-country skiing and be familiar with the methodology of their teaching. • 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. 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.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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.

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

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 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.
- Pustovrh, J., Černohorski, B., & Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potentional performance. *Coll. antropol.*, *30*(4) 837-844.
- 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.

ODBOJKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Odbojka
Course title:	Volleyball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045317
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1083

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tine Sattler, doc. dr. Marko Zadražnik
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljene seminarske naloge, praktične naloge in kolokviji.	Completed colloquiums, seminar work and practical exam are necessary to access to the theoretical examination.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
ODBOJKA 1 1) Kratka zgodovina razvoja igre v svetu in v Sloveniji 2) Predstavitev osnovnih pojmov in značilnosti igre 3) Osnovna pravila igranja odbojke z razlago specifičnosti v igri mini in male odbojke 4) Osnove sojenja in vodenaj zapisnika 5) Modelne značilnosti igre v mini in mali odbojki, 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	**VOLLEYBALL 1** 1. The basic rules of playing volleyball with the interpretation of the specificity for players under 11 and under 13. 2. The basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game 3. Model characteristics of the game and the players in elite volleyball and model characteristics of the pupils in primary and secondary schools. 4. Technical skills (different technique) in volleyball (Serve: underhand and float serve; Set: handset; Serve reception: underhand; Attck: spike after high set; block: single and double blocking; dig: underhand and dive. 5. Tactic in volleyball U11 and U13.

sprejema servisa v »W formaciji«, korekcijske podaje iz C3 v C4 in C2, osnove taktike v napadu iz C4 in C2, osnove taktike dvojnega bloka, obramba »center naprej«, zaščita napadalca »center naprej«). 9) Metodika in didaktika vodenja procesa vadbe 10) Načrtovanje procesa vadbe 11) Preverjanje in ocenjevanje pridobljenih znanj 12) Organizacija odbojkarskih tekem in tekmovanj 13) Vodenje odbojkarske tekme	6. Tactic in volleyball game 6:6 (system 6:0) in K1 and K2 (basic tactic for serve, reception in »W form«, high set from zone 3 to zone 4 and zone 2, basic tactic for attack in zone 4 and zone 2, basic tactic for double block, defense system (center forward), cover system (center forward) 7. Methodical approach, teaching methods and correction in technical skills 8. Methodical approach, teaching methods and correction in learning tactic of K1 and K2 (for volleyball U12 and U14 and for volleyball in 6:0 system) 9. Planning of exercises 10. Verification and assessment of acquired knowledge 11. Models of organizing volleyball match and tournaments 12. Coaching of volleyball game

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojkarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠŠD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojkarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojkarske%20igre%202017-2020_2.pdf, 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojkarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3 [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN [film]
18. Zadražnik, M. 82019). Skok servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
19. Priporočena tuja literatura

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
ODBOJKA 1 1. Seznaniti študenta s cilji in vsebinami odbojke (učni načrt za osnovne in srednje šole). 2. Seznaniti študenta z osnovnimi pravili odbojke in posebnostmi v pravilih igranje male in mini odbojke. 3. Seznaniti študenta z osnovami sojenja. 4. Seznaniti študenta s temeljno tehniko in taktiko odbojke. 5. Usposobiti študenta za korekten prikaz posameznih tehnik. 6. Seznaniti študenta s teorijo in metodiko poučevanja odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli. 7. Usposobiti študenta za učinkovito načrtovanje in izvajanje procesa vadbe odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah. 8. Usposobiti študenta za uspešno ocenjevanje odbojkarskih spretnosti in znanj. **Odbojka - predmetnospecifične kompetence:** V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da izvaja in spremlja proces športne vadbe v vseh starostnih kategorijah igralcev in igralk.	**VOLLEYBALL 1** 1. To acquaint students with objectives and content of volleyball (curriculum for primary and secondary schools) 2. To acquaint students with the basic rules of volleyball and peculiarities in the rules of volleyball U12 and U14. 3. To acquaint students with basics of becoming the referee. 4. To acquaint students with the basics of technic and tactic in volleyball. 5. To teach students for proper presentation of individual techniques. 6. To acquaint students with the Theory and Methodology of teaching volleyball in regular physichal education lessons in primary and secondary schools. 7. To teach students for effective planning, managing the training process of volleyball in regular physichal education lessons in primary and secondary schools. 8. To teach students for succesful evaluation of volleyball skills. **Competences:** 1. Capability of planning, organisation, implementation and control of the training process to achieve the selected general and operational objectives of physichal education which are written in the curriculum of physichal education in schools. 2. Ability to evaluate the knowledge 3. n of technical skills and to recognise technical mistakes during training process 4. To evaluate the ability of students to adapt the exercises to the level of players and their motivation 5. To evaluate the ability of students to coach the team on competiton

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Študenti bodo usvojili osnove odbojkarske igre (na malem in običajnem odbojkarskem 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.	Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowedge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj. Praktična znanja bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabili bomo analitično, sintetično in kombinirano	Theoretical knowledge will be provided through lectures. Practical knowledge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical

metodo. Vaje bodo sestavljene iz nalog z in brez žoge, namenjene bodo izpopolnjevanju odbojkarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.	method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev	15,00 %	The level of controling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums.
Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojkarske igre bo potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	5,00 %	The theoretical knowledge of volleyball games will be verificated by computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums.
Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Slušatelji bodo imeli na volj 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko.	60,00 %	The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each queston is valuated by maximum 1 point.
Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno.	5,00 %	The ability of coaching the team, the knowlege of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate.
Seminarske naloge	15,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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.
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). *Some views of elite sportsmen on cooperaton 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, OSMANKAĆ, 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

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Odbojka
Course title:	Volleyball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0098892
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1083

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tine Sattler, doc. dr. Marko Zadražnik
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljene seminarske naloge, praktične naloge in kolokviji.	Completed colloquiums, seminar work and practical exam are necessary to access to the theoretical examination.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
ODBOJKA 2 1. Periodizacija v odbojki v kategoriji dečkov in deklic. 2. Vsebinski, organizacijski in količinski vidiki priprave posamezne vadbene enote 3. Odbojkarske prvine (zgornji ravni servis, skok servis; sprejem servisa v padcu, podaja v skoku, udarec po polvisoko podani žogi, aktivni in pasivni blok, sprejem udarca v padcu, sun, enoročni ali soročni sprejem udarca v padcu na levi ali desni bok). 4. Taktika v K1 in K2 v igri 6 : 6 (taktika serviranja, formacija sprejema servisa s štirimi ali tremi igralci; organizacija napada s polvisokimi žogami v C4, C3 in C2; preproste napadalne kombinacije dveh ali treh igralcev, dvojni blok, sprejem udarca	**VOLLEYBALL 2** 1. Periodisation in volleyball in category U15. 2. The content, organisation and quantitative aspects of the preparation of each exercise unit 3. Technical skills in volleyball (Serve: float serve and jump serve; Set: handset in jump; Serve reception: underhand in diving; Attack: spike after medium high set; Block: active and passive blocking; Dig: underhand or one hand dive on left and right side) 4. Tactic in Side out and Break point phase on game 6 vs. 6 (tactic of serving, formation of Serve reception with 4 or 3 players, organisation for attack in zone 4, zone 3 and zone 2. 5. Volleyball game 6:6 (system 6:0, 4:2, 6:2 – basic and 5:1 - basic)

v sistemu krilo za blok, zaščita napadalca s sistemom krilo za blok),
5. Igralni sistem 6 : 0, 4 : 2, 6 : 2 (osnove) in 5 : 1 (osnove).
6. Organiziranje dela v okviru športnih interesnih dejavnosti osnovnih šol, odbojkarskih šol in odbojkarskih klubih v kategoriji dečkov in deklic
7. Pripravljanje ekipe na tekmo in vodenje tekme
8. Tekmovanja šolskih odbojkarskih ekip in ekip vseh kategorij dečkov in deklic v odbojkarskih društvih
9. Odbojkarska pravila in sojenje
10. Psihološki vidiki dela z mladimi odbojkarji in odbojkaricami igralci

ODBOJKA 3

1. Oblikovanje učne ure () z odbojkarsko vsebino in njeno praktično vodenje: vadeči so študentje/-tke programa Odbojka 3.
2. Analiza učne ure in nastopa.
3. Oblikovanje 12 urnega programa z odbojkarsko vsebino (ciljni skupini: učenci/-ke osnovne ali srednje šole).

ODBOJKA 4

1. Zgodovinski razvoj odbojkarske igre in odbojkarskih pravil
2. Organiziranost odbojke v svetu in pri nas
3. Modelne značilnosti sodobne odbojke in modelne značilnosti igralnih vlog
4. Statistični model v sodobni odbojki
5. Tehnične prvine
6. Taktika v K1 in K2
7. Modelne značilnosti mini odbojke ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
8. Modelne značilnosti male odbojke ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
9. Modelne značilnosti odbojke dečkov in deklic ter vsebinski, organizacijski … vidiki
10. vadbe v tej starostni kategoriji
11. Modelne značilnosti odbojke kadetov in kadetinj ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
12. Modelne značilnosti odbojke mladincev in mladink ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
13. Modelne značilnosti odbojke članov in članic ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji
14. Kondicijska priprava odbojkarjev različnih starostnih kategorij
15. Razvoj igralnih sistemov in njihove današnje oblike (6 : 0, 3 : 3, 4 : 2, 6 : 2, 5 : 1)
16. Usmerjanje in selekcioniranje v odbojki
17. Vodenje ekipe pred, med in po tekmi
18. Statistični programi in metode v odbojki
19. Analiza in spremljanje bio-psiho-socialnega stanja igralcev in ekipe
6. Working plan for sports activities in elementary school, volleyball school and volleyball clubs for U15
7. Team preparation for the game and coaching of volleyball game
8. Competition for school volleyball teams and volleyball teams U15 in volleyball clubs
9. The rules of volleyball game and the role of referee
10. Psychological aspects of working with young volleyball players

VOLLEYBALL 3

1. Preparation of volleyball lesson and its practical implementation: participants are students of program volleyball 3
2. The analysis of volleyball lesson and its practical implementation
3. Preparation of 12 hour volleyball program (target group: primary school students)

VOLLEYBALL 4

1. The history of volleybal game and volleyball rules
2. Volleyball organisation around the world and in Slovenia
3. Model characteristics of modern volleyball and model characteristics of different playing roles
4. Statistical model in modern volleyball
5. Technical skills
6. Tactic in Side out and Break point system
7. Model characteristics for U11 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
8. Model characteristics for U13 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
9. Model characteristics for U15 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
10. Model characteristics for U16 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
11. Model characteristics for U18 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
12. Model characteristics for Senior volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category
13. Strenght and conditioning preparation for volleyball players in different categories
14. Development of the volleyball game (system 6:0, 4:2, 6:2 and 5:1)
15. Guidance and selection in volleyball
16. Coaching before, during and after the game
17. Statistical programs and methods in volleyball
18. Analysis and monitoring of the psychosocial conditions of the players and the team

Seminar work, practice and performances

Seminarske naloge, praksa in nastopi	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojkarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠŠD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojkarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojkarske%20igre%202017-2020_2.pdf, 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojkarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3 [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN [film]
18. Zadražnik, M. 82019). Skok servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]

Priporočena tuja literatura

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
ODBOJKA 2	**VOLLEYBALL 2**
1. Seznaniti študenta z osnovnimi igralnimi situacijami v odbojki 2. Seznaniti študenta z najpogosteje uporabljenimi tehnikami odbojkarskih prvin in jih usposobiti za korektno demonstracijo le teh. 3. Seznaniti študenta z metodičnimi pristopi, metodami in postopki učenja tehnike 4. Seznaniti študenta z metodičnimi pristopi, metodami in postopki učenja taktike v K1 in K2 v igralnih sistemih 6 : 6. 5. Sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga v vseh kategorijah dečkov in deklic. 6. Seznaniti študenta z učinkovito organizacijo dela v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol	1. To acquaint students with basic situations in volleyball game 2. To acquaint students with the most usefull volleball techniques and teaching them for appropriate demonstration of volleyball skills 3. To acquaint students with methodical approach and methods in learning process of volleyball technique 4. To acquaint students with methodical approach and methods in learning process of volleyball tactic in Side out and Break point phase in game systems 6 vs. 6 5. The ability of planning, organisation and performance of volleyball training for U15 category

oziroma v odbojkarskih šolah oz. klubih v kategoriji dečkov in deklic. 7. Usposobiti študenta za vodenje procesa usmerjanja in selekcioniranja v odbojki 8. Seznaniti študenta s tehniko in taktiko, ki je primerna za vse starostne kategorije dečkov in deklic ter z vadbenimi sredstvi. **ODBOJKA 3** 1. Preveriti študentovo sposobnost oblikovanja in vodenja procesa treniranja 2. Preveriti študentovo sposobnost demonstracije in odpravljanja napak na uri/treningu 3. Preveriti študentovo sposobnost prilagajanja učnih vsebin znanju vadečih in njihovi motivaciji 4. Preveriti študentovo sposobnost vodenja ekipe na tekmi. **ODBOJKA 4** 1. Seznaniti študenta s teorijo odbojke in izsledki raziskovalnega dela. 2. Usposobiti študenta za izvajanje procesa selekcioniranja in usmerjanja v igralne vloge. 3. Usposobiti študenta za izdelavo in vodenje vseh faz procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah in na različnih kakovostnih ravneh. 4. Usposobiti študenta za opravljanje diagnostike stanja tekmovalne uspešnosti. 5. Usposobiti študenta za organiziranje strokovnega dela v odbojkarskem klubu ali reprezentanci. **Odbojka - predmetnospecifične kompetence:** V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe v vseh starostnih kategorijah igralcev in igralk.	6. To acquaint students with effective organisation of work for sports activities in elementary school, volleyball school and volleyball clubs for U15 7. To train students to manage the guidance and selection in volleyball 8. To acquaint students with technic and tactic which is appropriate for U15 category with different exercises **VOLLEYBALL 3** 1. To evaluate the ability of students to plan and lead the training process 2. To evaluate the ability of students to show the demonstration of technical skills and to recognise technical mistakes during training process 3. To evaluate the ability of students to adapt the exercises to the level of players and their motivation 4. To evaluate the ability of students to coach the team on competiton **VOLLEYBALL 4** 1. To inform students with Theoretical knowledge of volleyball and with the researches related to volleyball 2. To make students capable to make the right selection of players and capable to divide players in appropriate plating roles 3. To make students capable to plan and to coach each phase of training in all age category and for all different levels of quality 4. To make students capable for making detailed planing for volleyball club or national team **Competences:** 1. Capability of planning, organisation of the training process and analysis of trainings for all categories in volleyball clubs and national teams Ability to coach the team on competition level

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Študenti bodo usvojili osnove odbojkarske igre (na malem in običajnem odbojkarskem 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.	Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowedge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
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 odbojkarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.	Theoretical knowledge will be provided through lectures. Practical knowledge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The

	exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	15,00 %	The level of controling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums.
Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojkarske igre bo potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	5,00 %	The theoretical knowledge of volleyball games will be verificated by computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums.
Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Slušatelji bodo imeli na volj 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko.	60,00 %	The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each queston is valuated by maximum 1 point.
Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno.	5,00 %	The ability of coaching the team, the knowlege of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate.
Seminarske naloge	15,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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.
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). *Some views of elite sportsmen on cooperaton 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.
- MAJSTOROVIĆ, Nikola, DOPSAJ, Milivoj, GRBIĆ, Vladimir, SAVIĆ, Zoran, VIĆENTIJEVIĆ, Aleksandar, ANIČIĆ, Zdravko, ZADRAŽNIK, Marko, TOSKIĆ, Lazar, NEŠIĆ, Goran. Isometric strength in volleyball players of different age : a multidimensional model. *Applied sciences*, ISSN 2076-3417, 2020, vol. 10, iss. 12, art. 4107, str. 1-12,

- DOPSAJ, Milivoj, MAJSTOROVIĆ, Nikola, MILIĆ, Radoje, NEŠIĆ, Goran, RAUTER, Samo, ZADRAŽNIK, Marko. Multidimensional prediction approach in the assessment of male volleyball players' optimal body composition : the case of two elite European teams = Enfoque de predicción multidimensional en la evaluación de la composición corporal óptima de los jugadores de voleibol masculino : el caso de dos equipos Europeos de élite. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2021, vol. 39, no. 4, str. 977-983
- ZADRAŽNIK, Marko. Selected anthropometric characteristics and body composition of female volleyball players in cadet, junior and senior national teams of Slovenia = Nekatere antropometrične značilnosti in sestava telesa pri odbojkaricah v kadetski, mladinski in članski reprezentanci Slovenije. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*
- NEŠIĆ, Goran, MAJSTOROVIĆ, Nikola, STOJANOVIĆ, Toplica, ZADRAŽNIK, Marko. Volleyball skills : steps to be mastered for the senior level. *Serbian Journal of Sports Sciences : quarterly scientific journal*, ISSN 1820-6301. Tiskana izd., 2020, vol. 11, no. 4, str. 83-93
- STOJANOVIĆ, Toplica, BEŠIĆ, Đenan, STOJANOVIĆ, Darko, LILIĆ, Ljubiša, ZADRAŽNIK, Marko. The effects of short-term preseason combined training on body composition in elite female volleyball players. *Anthropological notebooks*, ISSN 1408-032X. [Tiskana izd.], 2018, year 24, no. 1, str. 85-95

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

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Odbojka
Course title:	Volleyball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0098893
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1083

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tine Sattler, doc. dr. Marko Zadražnik
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljene seminarske naloge, praktične naloge in kolokviji.	Completed colloquiums, seminar work and practical exam are necessary to access to the theoretical examination.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
ODBOJKA 4 1. Zgodovinski razvoj odbojkarske igre in odbojkarskih pravil 2. Organiziranost odbojke v svetu in pri nas 3. Modelne značilnosti sodobne odbojke in modelne značilnosti igralnih vlog 4. Statistični model v sodobni odbojki 5. Tehnične prvine 6. Taktika v K1 in K2 7. Modelne značilnosti mini odbojke ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji 8. Modelne značilnosti male odbojke ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji	**VOLLEYBALL 4** 1. The history of volleybal game and volleyball rules 2. Volleyball organisation around the world and in Slovenia 3. Model characteristics of modern volleyball and model characteristics of different playing roles 4. Statistical model in modern volleyball 5. Technical skills 6. Tactic in Side out and Break point system 7. Model characteristics for U11 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category 8. Model characteristics for U13 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category

9. Modelne značilnosti odbojke dečkov in deklic ter vsebinski, organizacijski … vidiki 10. vadbe v tej starostni kategoriji 11. Modelne značilnosti odbojke kadetov in kadetinj ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji 12. Modelne značilnosti odbojke mladincev in mladink ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji 13. Modelne značilnosti odbojke članov in članic ter vsebinski, organizacijski … vidiki vadbe v tej starostni kategoriji 14. Kondicijska priprava odbojkarjev različnih starostnih kategorij 15. Razvoj igralnih sistemov in njihove današnje oblike (6 : 0, 3 : 3, 4 : 2, 6 : 2, 5 : 1) 16. Usmerjanje in selekcioniranje v odbojki 17. Vodenje ekipe pred, med in po tekmi 18. Statistični programi in metode v odbojki 19. Analiza in spremljanje bio-psiho-socialnega stanja igralcev in ekipe Seminarske naloge, praksa in nastopi	9. Model characteristics for U15 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category 10. Model characteristics for U16 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category 11. Model characteristics for U18 volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category 12. Model characteristics for Senior volleyball, the content, organisation and other aspects of practice for this category 13. Strenght and conditioning preparation for volleyball players in different categories 14. Development of the volleyball game (system 6:0, 4:2, 6:2 and 5:1) 15. Guidance and selection in volleyball 16. Coaching before, during and after the game 17. Statistical programs and methods in volleyball 18. Analysis and monitoring of the psychosocial conditions of the players and the team Seminar work, practice and performances

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojkarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠSD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojkarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojkarske%20igre%202017-2020_2.pdf, 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojkarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3 [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN [film]

18. Zadražnik, M. 82019). Skok servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]

Priporočena tuja literatura

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
ODBOJKA 4 1. Seznaniti študenta s teorijo odbojke in izsledki raziskovalnega dela. 2. Usposobiti študenta za izvajanje procesa selekcioniranja in usmerjanja v igralne vloge. 3. Usposobiti študenta za izdelavo in vodenje vseh faz procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah in na različnih kakovostnih ravneh. 4. Usposobiti študenta za opravljanje diagnostike stanja tekmovalne uspešnosti. 5. Usposobiti študenta za organiziranje strokovnega dela v odbojkarskem klubu ali reprezentanci. **Odbojka - predmetnospecifične kompetence:** V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe v vseh starostnih kategorijah igralcev in igralk.	**VOLLEYBALL 4** 1. To inform students with Theoretical knowledge of volleyball and with the researches related to volleyball 2. To make students capable to make the right selection of players and capable to divide players in appropriate plating roles 3. To make students capable to plan and to coach each phase of training in all age category and for all different levels of quality 4. To make students capable for making detailed planing for volleyball club or national team **Competences:** 1. Capability of planning, organisation of the training process and analysis of trainings for all categories in volleyball clubs and national teams Ability to coach the team on competition level

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Študenti bodo usvojili osnove odbojkarske igre (na malem in običajnem odbojkarskem 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.	Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowedge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
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 odbojkarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.	Theoretical knowledge will be provided through lectures. Practical knowledge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	15,00 %	The level of controling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums.
Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojkarske igre bo potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev.	5,00 %	The theoretical knowledge of volleyball games will be verificated by computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums.

Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Slušatelji bodo imeli na volj 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko.	60,00 %	The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each queston is valuated by maximum 1 point.
Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno.	5,00 %	The ability of coaching the team, the knowlege of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate.
Seminarske naloge	15,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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.
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). *Some views of elite sportsmen on cooperaton 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.
- MAJSTOROVIĆ, Nikola, DOPSAJ, Milivoj, GRBIĆ, Vladimir, SAVIĆ, Zoran, VIĆENTIJEVIĆ, Aleksandar, ANIČIĆ, Zdravko, ZADRAŽNIK, Marko, TOSKIĆ, Lazar, NEŠIĆ, Goran. Isometric strength in volleyball players of different age : a multidimensional model. *Applied sciences*, ISSN 2076-3417, 2020, vol. 10, iss. 12, art. 4107, str. 1-12,
- DOPSAJ, Milivoj, MAJSTOROVIĆ, Nikola, MILIĆ, Radoje, NEŠIĆ, Goran, RAUTER, Samo, ZADRAŽNIK, Marko. Multidimensional prediction approach in the assessment of male volleyball players' optimal body composition : the case of two elite European teams = Enfoque de predicción multidimensional en la evaluación de la composición corporal óptima de los jugadores de voleibol masculino : el caso de dos equipos Europeos de élite. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2021, vol. 39, no. 4, str. 977-983
- ZADRAŽNIK, Marko. Selected anthropometric characteristics and body composition of female volleyball players in cadet, junior and senior national teams of Slovenia = Nekatere antropometrične značilnosti in sestava telesa pri odbojkaricah v kadetski, mladinski in članski reprezentanci Slovenije. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*
- NEŠIĆ, Goran, MAJSTOROVIĆ, Nikola, STOJANOVIĆ, Toplica, ZADRAŽNIK, Marko. Volleyball skills : steps to be mastered for the senior level. *Serbian Journal of Sports Sciences : quarterly scientific journal*, ISSN 1820-6301. Tiskana izd., 2020, vol. 11, no. 4, str. 83-93

- STOJANOVIĆ, Toplica, BEŠIĆ, Đenan, STOJANOVIĆ, Darko, LILIĆ, Ljubiša, ZADRAŽNIK, Marko. The effects of short-term preseason combined training on body composition in elite female volleyball players. *Anthropological notebooks*, ISSN 1408-032X. [Tiskana izd.], 2018, year 24, no. 1, str. 85-95

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 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Odbojka 1
Course title:	Volleyball 1
Članica nosilka/UL Member:	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)	2. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042635
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	izr. prof. dr. Tine Sattler, doc. dr. Marko Zadražnik
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljeni kolokviji.	Completed colloquiums are necessary to access to the theoretical examination

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	1. The basic rules of playing volleyball with the interpretation of the specificity for players under 10 (Mini volleyball) and under 12 (Small volleyball). 2. The basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game 3. Model characteristics of the game and the players in elite volleyball and model characteristics of the pupils in primary and secondary schools. 4. Technical skills (different technique) in volleyball (Serve: underhand and float serve; Set: handset; Serve reception: underhand; Attck: spike after

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 C2, osnove taktike dvojnega bloka, obramba »center naprej«, zaščita napadalca »center naprej«). 9) Metodika in didaktika vodenja procesa vadbe 10) Načrtovanje procesa vadbe 11) Preverjanje in ocenjevanje pridobljenih znanj 12) Organizacija odbojkarskih tekem in tekmovanj 13) Vodenje odbojkarske tekme	high set; block: single and double blocking; dig: underhand and dive. 5. Tactic in volleyball U10 and U12. 6. Tactic in volleyball game 6:6 (system 6:0) in K1 and K2 (basic tactic for serve, reception in »W form«, high set from zone 3 to zone 4 and zone 2, basic tactic for attack in zone 4 and zone 2, basic tactic for double block, defense system (center forward), cover system (center forward) 7. Methodical approach, teaching methods and correction in technical skills 8. Methodical approach, teaching methods and correction in learning tactic of K1 and K2 (for volleyball U10 and U12 and for volleyball in 6:0 system) 9. Planning in training process 10. Verification and assessment of acquired knowledge 11. Models of organizing volleyball match and tournaments 12. Coaching of volleyball game

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojkarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠŠD - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarsko gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojkarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojkarske%20igre%202017-2020_2.pdf, 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojkarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWJv585rTayWjFf3 [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s https://efeplusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN [film]

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:
• Seznaniti študenta s cilji in vsebinami odbojke (učni načrt za osnovne in srednje šole). • Seznaniti študenta z osnovnimi pravili odbojke in posebnostmi v pravilih igranje male in mini odbojke. • Seznaniti študenta z osnovami sojenja. • Seznaniti študenta s temeljno tehniko in taktiko odbojke. • Usposobiti študenta za korekten prikaz posameznih tehnik. • Seznaniti študenta z didaktiko in metodiko poučevanja odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli. • Usposobiti študenta za učinkovito načrtovanje, vodenje procesa vadbe odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah. • Usposobiti študenta za uspešno ocenjevanje odbojkarskih spretnosti in znanj. **Odbojka 1 - predmetnospecifične kompetence:** 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.	• To acquaint students with objectives and content of volleyball (curriculum for primary and secondary schools) • To acquaint students with the basic rules of volleyball and peculiarities in the rules of volleyball U10 (Mini volleyball) and U12 (Small volleyball). • To acquaint students with basics of becoming the referee. • To acquaint students with the basics of technic and tactic in volleyball. • To teach students for proper presentation of individual techniques. • To acquaint students with the Theory and Methodology of teaching volleyball in regular physichal education lessons in primary and secondary schools. • To teach students for effective planning, managing the training process of volleyball in regular physichal education lessons in primary and secondary schools. • To teach students for succesful evaluation of volleyball skills.

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znanje in razumevanje: Študenti bodo usvojili osnove odbojkarske igre (na malem in običajnem odbojkarskem 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.	Knowledge and understanding: Students will learn the baics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowedge. They should understand the specificity of taching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
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 odbojkarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.	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 withou the ball. The exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) Delni izpit 1: Raven obvladanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev. Delni izpit 2: Preverjanje teoretičnega		Type (examination, oral, coursework, project): Partial exam 1: The level of controling 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

poznavanja pravil odbojkarske igre bo potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev. Ocena: opravil – ni opravil. 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 volj 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko. Delež teoretičnega izpita: 70 %		volleyball games will be verificated by 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 knowlege 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 queston is valuated by maximum 1 point. The proportion of theoretical exam is 70%.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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.
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). *Some views of elite sportsmen on cooperaton 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

Predmet:	Odbojka na mivki
Course title:	Beachvolley
Članica nosilka/UL Member:	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	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0082393
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	izr. prof. dr. Tine Sattler
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik. Ni posebnih pogojev.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Osnovna predstavitev športne discipline kot olimpijske panoge, • Zgodovina odbojke na mivki in pravila igre, • Organiziranost panoge doma in v svetu, • Elementarne in uvajalne igre odbojke na mivki, • Metodični postopek učenja tehnike, • Načrtovanje treninga (ciklizacija), • Vaje primerne za vadbo v različnih kategorijah, • Taktična uporaba tehničnih prvin v odbojki na mivki, • Ugotavljanje uspešnosti in učunkovitosti igralcev in ekip, • Različne pojavne oblike igranja odbojke na mivki,	

• Poškodbe in preprečevanje le teh pri odbojki na mivki.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, SPASIĆ, Miodrag, OSMANKAČ, Nedžad, JOÃO, P. V., DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Isokinetic knee strength qualities as predictors of jumping performance in high-level volleyball athletes : multiple regression approach. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 2016, no. 1-2, str. 60-69.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, ESCO, Michael R., MAHMUTOVIĆ, Ifet, HADŽIĆ, Vedran. Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping capacity in high-level female volleyball athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 2015, iss. 5, str. 613-618.
- SATTLER, Tine, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, MARKOVIĆ, Goran. Vertical jump performance of professional male and female volleyball players : effects of playing position and competition level. *Journal of strength and conditioning research*, 2015, iss. 6, str. 1486-1493.
- SATTLER, Tine. Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. *Šport*, 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 110-114.
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIĆ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. *Journal of athletic training*, 2014, vol. 49, no. 2, 7 str.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, HADŽIĆ, Vedran, ULJEVIĆ, Ognjen, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity and playing-position specifics. *Journal of strength and conditioning research*, 2012, vol. 26, no. 6, str. 1532-1538.
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, MARKOVIĆ, Goran, VESELKO, Matjaž, DERVIŠEVIĆ, Edvin. The isokinetic strength profile of quadriceps and hamstrings in elite volleyball players. *Isokinetics and exercise science*, 2010, vol. 18, no. 1, str. 31-37,
- HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, TOPOLE, Eva, JARNOVIČ, Zoran, BURGER, Helena, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Risk factors for ankle sprain in volleyball players: a preliminary analysis. *Isokinetics and exercise science*, 2009, vol. 17, no. 3, 155-160.
- SATTLER, Tine, DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Značilnosti obremenitev gibal pri odbojki. *Šport*, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 151-156.
- PERHAJ, Gregor. *Kondicijska priprava v odbojki na mivki : diplomsko delo*. Ljubljana: 2016.
- Štekl, J., Hribar, G.: Odbojka na mivki. 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:	**Objectives and competences:**
• Posredovati študentom temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih tehničnih prvin (servis, zgornji odboj, spodnji odboj, udarec, blok, padci). • Poznavanje metodičnih postopkov učenja posameznih prvin. • Prilagoditi vaje posameznim starostnim kategorijam in različnim kategorijam znanja. • Prepoznati napake in jih znati preprečiti. • Pravilna in varna demonstracija vaj.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje:	

• Različnih oblik igre kot enega najbolj razširjenih rekreativnih športov. • Osnovnih razumevanj tehnike za začetno delo in usmeritev talentiranih igralcev. • Uporaba pridobljenih znanj kot sredstvo telesne priprave v drugih športih. • Uporaba pridobljenih znanj za preventivno vadbo in tudi kot postrehabilitacijski trening	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, praktične vaje, demonstracije.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	50,00 %	
Praktični izpit – demonstracija tehničnih prvin, učinkovitost v igri in sojenje	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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 Physichal Fitness, ISSN 0022-4707,
Sattler, T. (2015). Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. Šport, 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

Predmet:	Odnosi z javnostmi v športu
Course title:	Public relations in sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045112
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	566

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Mojca Doupona
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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):**
Temeljna vsebinska področja: 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:

Andrejc Urška, Mojca Doupona Topič (2007). Odnosi z javnostmi v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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 močen 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.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, delavnice, vaje	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	100,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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 toursits : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915

ORIENTACIJSKI TEK

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Orientacijski tek
Course title:	Orienteering
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0077341
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	doc. dr. Blaž Jereb, doc. dr. Dušan Petrovič, prof. dr. Branko Škof
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik študija.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	

• izpeljanke orientacijskega teka, ekipna tekmovanja, orientacijski maratoni, lov na lisico, GPS orientacija, ARG, idr. Karte za OT: • pomen karte pri orientacijskem teku, • osnovne lastnosti kart, vsebina in oblika prikaza na kartah za orientacijski tek, • karte za orientacijski tek v Sloveniji, šolske karte, vrste kart, druge karte v Sloveniji, • izdelava preprostih kart za orientacijski tek. Osnovne tehnike OT • osnovni koncepti orientacijskih tehnik, • groba in fina orientacija, izbira poti, napadne točke, lovilne linije in objekti, • treniranje OT - tehnična priprava, uporaba različnih kart, načinov postavitve prog. Postavitev prog za začetnike in mlajše kategorije: • pravila načrtovanja in postavitve prog, • izbira primernega terena in karte, • pomen izbire točk in postavitve, • trasiranje za posamezne kategorije. Priprava in izvedba vadbe in tekmovanja za začetnike in mlajše kategorije: • osnovna oprema za izvedbo treninga oz. tekmovanja, • zbiranje prijav, priprava štartne liste, kontrolnih kartonov in liste za rezultate, • časovna razporeditev posameznih korakov pri organizaciji treninga oz. tekmovanja. Osnovne zakonitosti športnega treniranja in osnovne pedagoška-didaktična načela pri delu z mladimi v OT • osnovne značilnosti vadbe vzdržljivosti • osnovne značilnosti načrtovanja športne vadbe v OT • psihološko-pedagoške naloge športnega trenerja	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- N.Vahčič, M.Mlakar. Orientacijski tek, priročnik za poučevanje začetnikov, Fakulteta za šport, 2001
- Dušan Petrovič, Orientacijski tek, v ABC dejavnosti v športu, Fakulteta za šport, 2012
- Učenje začetnikov, Tehnika orientacijskega teka, Orientacijska zveza Slovenije, 1996
- Šport po meri otrok in mladostnikov, uredil Branko Škof, Fakulteta za šport, 2007
- Steve Boga, Orienteering, Stackpole books, USA, 1997
- Ian Bratt, Orienteering, New Holland Publishers, UK, 2002,
- Carol McNeill, Tom Renfrew, Jean Cory-Wright, Teaching Orienteering, British Orienteering Federation, 1998,
- Scientific Journal of Orienteering, Official Scientific Publication of the International Orienteering Federation IOF,
- literatura po izboru predavateljev.
- http://www.orientacijska-zveza.si/
- http://www.orienteering.org

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • spoznati zgodovino, pravila, discipline in oblike, potrebne pripomočke, opremo ter osnovne tehnike orientacije in orientacijskega teka kot športne panoge,	

• prepoznati vlogo orientacijske kot športa ali rekreacije v psihofizičnem razvoju posameznikov, • seznanitev z osnovami kartografije in kart kot neobhodnega pripomočka pri orientacijskem teku, • spoznavanje zakonitosti priprave začetnikov in otrok za vključevanje v orientacijski tek; Pridobljene kompetence: • vodenje in selekcioniranje začetnikov in otrok v orientacijski tek, • izdelava preprostih kart za orientacijski tek, • postavitev prog za treninge in preprostejša tekmovanja, • izvajanje vadbe in učenje osnovnih tehnik orientacijskega teka.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Razumevanje pomena in smisla orientacijskega teka kot športa ali oblike rekreacije, poznavanje osnovnih pravil in tehnik, poznavanje potrebnih pripomočkov in opreme, znanje osnov kartografije.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminar, vaje	

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

PETROVIČ, Dušan. Some experiences in making orienteering maps in Slovenia from airborne laser scanning data. V: *Proceedings of the 25th International Cartographic Conference : Paris, 3-8 July 2011*. Paris: ICC, 2011, str. 1-7, ilustr.
PETROVIČ, Dušan. Criteria for selecting areas for orienteering maps. V: *The World's geo-spatial solutions : conference proceedings*. Santiago de Chile, 2009, 6 str., ilustr.
BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, JEREB, Blaž. *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. 135 str., ilustr.
ŠKOF, Branko. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007, str. 438

OSNOVE DRSANJA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Osnove drsanja
Course title:	Basics of ice-skating
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644392

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		30			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer: izr. prof. dr. Tomaž Pavlin, prof. dr. Janez Pustovrh

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/Selective course

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• geneza in razvoj drsanja • drsanje v športni kulturi • elementi drsanja • metodika drsanja • drsalni športi: hokej, umetnostno in hitrostno drsanje in spoznavanje in prakticiranje njihovih osnov • osnove načrtovanja tečaja drsanja po posameznih metodičnih sklopih	• the genesis and development of skating • skating in sports culture • elements of skating • skating methodology • skating sports: hockey, figure and speed skating and learning and practicing their basics • basis of planning of the skating course according

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Pavlin, Tomaž (urednik). Hokej na ledu in umetnostno drsanje, (Šport, Letn. 60, št. 3-4, 2012). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. Str. 121-184, ilustr. [COBISS.SI-ID 4534193]

- Bratec, A. (2008). Osnove umetnostnega drsanja za najmlajše (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport).
- Čelesnik, M. (2003). Tehnika prvin v umetnostnem drsanju (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport).
- Stanovnik, M. (1997). Osnove drsanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• predstaviti študentom drsanje kot tradicionalno in učinkovito športno-gibalno dejavnost za pojavne oblike športa in za starostne kategorije • metodično in pedagoško usposobiti študente za izvajanje osnov drsanja v pojavnih oblikah športa za različne starostne kategorije • usposobiti študenta povezovati in prepletati teoretične in praktične vsebine športno-gibalnih osnov in osnov drsanja • izobraziti in usposobiti študenta za sodelovanje pri organizaciji in izvedbi tečaja drsanja za različne starostne kategorije • izobraziti in usposobiti študenta za izvedbo drsalnih ur v okviru športno-vzgojnega procesa v športno-vzgojnih programih vrtcev in šol	• present skating to students as a traditional and effective sports-movement activity for emerging forms of sports and for age categories • methodically and pedagogically train students to implement the basics of skating in different forms of sport for different age categories • to train the student to connect and intertwine the theoretical and practical content of sports-movement basics and the basics of skating • to educate and train students to participate in the organization and implementation of skating courses for different age categories • educate and train students to conduct skating lessons as part of the sports-educational process in the sports-education programs of kindergartens and schools

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Usvojitev teoretično-praktičnega znanja za izvajanje drsalnih vsebin v vseh pojavnih oblikah športa, prvenstveno v športno-vzgojnih programih in okoljih.	Knowledge and understanding: Acquisition of theoretical and practical knowledge for the implementation of skating content in all forms of sport, primarily in sports and educational programs and environments.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, vaje na ledu	lectures, study exercises on ice

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	50,00 %	written examination
praktični izpit	50,00 %	practical examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Izr. prof. dr. Tomaž Pavlin:

• Pavlin, Tomaž. Beseda, dve o drsanju. Za srce, ISSN 1318-2560. [Tiskana izd.], feb. 2007, letn. 16, št. 1, str. 24-25, ilustr. [COBISS.SI-ID 2911153]

• Pavlin, Tomaž (urednik). Hokej na ledu in umetnostno drsanje, (Šport, Letn. 60, št. 3-4, 2012). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012. Str. 121-184, ilustr. [COBISS.SI-ID 4534193]

• Pavlin, Tomaž. From "wild" skaters to hockey players : the beginnings of ice hockey in Slovenia. The International journal of the history of sport, ISSN 1743-9035, 2019, vol. 36, iss. 2-3, str. 225-243.

• mentorstvo diplomskih/magistrskih nalog s področja hokeja in umetnostnega drsanja

Prof. Janez Pustovrh:

• Pustovrh, J. (2014). Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe (študijsko gradivo).

• Pustovrh, J. & Jošt, B. (2010). Structural analisis of chosen social value indicators of coaches of different sports. Stududies in physical culture & tourism. 17 (1), 85- 91.
• Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

OSNOVE GIBANJA V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Osnove gibanja v športu
Course title:	Basics of movement in sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042615
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik vseh študijskih programov na FŠ.	Enrolment in the first year of study programe.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• 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	• 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

• Vloga aferentnih informacij za kontrolo gibanja • Gibalni programi • Principi gibalne kontrole in natančnost gibanja • principi gibalnega učenja • integracija in uporaba znanj	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Alter, M. J. (1996). Science of flexibility. Human Kinetics, Champaign.
- Behnke, R. S. (2001). Kinetic Anatomy. Human Kinetics, Champaign.
- Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M. & Novak, D. (2002). Izrazoslovje v gimnastiki. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Delavier, F. (2001). Strength training anatomy. Leeds, Human Kinetics, Champaign.
- Latash, M. L. (1998). Neurophysiological basis of movement. Leeds, Human Kinetics, Champaign.
- Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenec, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2017). Osnove gibanja v športu. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B., Pinter, S. (2017). Gimnastične vaje (skripta). Ljubljana, samozaložba.
- Schmidt R., Wrisberg C. (2004) Motor Learning and Performance. 4th Edition, Human Kinetics, Champaign.
- Ward, R. D., Ditman, G. D. (1997). Sports Speed. Champaign, Human Kinetics.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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. Predmetno specifične kompetence: • načrtovanje, izvedba in vodenje vadbe za vpliv na gibalne sposobnosti pri zdravih osebah; • uporaba strokovnega športnega izrazja; • poznavanje telesnega in gibalnega razvoja; • prilagodljiva uporaba znanja v praksi; • uporaba splošnih pedagoških strategij v praksi; • sposobnost prepoznavanja rešitev za uspešno poučevanje in učenje gibanja.	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.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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.	Knowledge and understanding of basic conceptual views at movement's abilities development and movement's learning.

Uporaba principov, zakonitosti in modelov na posameznih primerih; iskanje povezav s prakso; utemeljevanje in evalvacija. Uporaba v procesih učenja gibalnih znanj, ali utrjevanja že pridobljenih.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, vaje, demonstracije, simulacije, igre vlog, osebna mapa	Lectures, seminar, exercises and demos, simulations, role games, personal map.

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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
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. [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. [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. [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. [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. [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. [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, PARAVLIĆ, 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. [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. [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

Predmet:	Osnove managementa v športu
Course title:	Basics of management in sport
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042659
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	izr. prof. dr. Marta Bon, izr. prof. dr. Tomaž Pavlin
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

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

15. Podjetništvo v športu 16. Poslovni načrt v športu 17. Management športnega turizma 18. Športni management v povezavi s mediji in PR	14. Basics of entrepreneurship 15. Entrepreneurship in sport 16. Business plan in sport 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 managmenet perspective. Oxford: Elsevier.
- Shank, M. (2005): Sports Marketing: A Strategic Perspective, 3rd ed, Prentice Hall,.
- Andreff, W., Szymanski, S. (2006). Handbook on the economics of sport. Cheltenham: Elgar.
- Bednarik, J. s sod. (2007). Priloga revije Šport, 55(2).
- Jurak, G. s sod. (2010). Predlog Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2011-2020. Šport, 58(1-2), 133-172.
- Antončič, B., Hisrich, R., Petrin, T., Vahčič, A. (2002). Podjetništvo. Ljubljana: GV založba.
- 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:	**Objectives and competences:**
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	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, mearketing of events etc.) 3. To realize the organization of sport at home and abroad 4. To realize the basics of oranizing 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 pleaning of realization of a business idea in sport

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje:	Knowledge and understanding:

• Študenti pridobijo osnovna znanja o managementu športnih organizacij in trženja v športu, pregled nad organizacijo športa in pravnim urejanjem športa, razumevanje pojmov podjetništva in poznavanje poslovnih orodij za analizo in načrtovanje poslovanja športne organizacije. • 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. Uporaba Poglobljeno seznanjanje s teoretičnimi koncepti in praktičnimi primeri na tem strokovnem področju bo študente usposobilo • za njihovo temeljito razumevanje, povezovanje, kritično vrednotenje in praktično uporabo. • V skupinskih diskusijah izmenjujejo mnenja o pridobljenih znanjih s pomočjo praktičnih primerov iz poslovne prakse. • Uporaba teoretičnih konceptov podjetništva in poslovnih orodij pri izdelavi poslovnega načrta za udejanjanje poslovne zamisli v športu Refleksija • 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. • 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. • Utemeljevanje izdelave poslovnega načrta za konkretno poslovno zamisel. • Kritično ovrednotenje dobrega in slabega poslovnega načrta.	• Students gain basic knowledge of management of sport organizations and marketing in sport, overview of organization of sport and legislative regulation of sport, understanding the concepts of entrepreneurship and get familiar with the business tools for the analysis and planning of sport organization functioning. • Throug 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. Utilization of knowledge In depth knowledge of theoretical concepts and practical examples in this professional field are going to enable students • to understand, critically asses and use them in practical situations. • In group discussions students exchange oppinions about acuired knowledge through practical examples form business practice. • They use the theoretical concepts and business tools to produce a business plan for realization of business idea in sport. Reflexion • 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 assignements, project work). The fulfillment of tasks and active participation in seminar discussions students develop their understanding, analysis and critical approach of selected examples. • 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. • Students will be able to construct an argumentation for a concrete business idea. • Students will be able to critically assess good and bad business plan.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji in vaje	Lectures, seminars and exercises

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
projekt	50,00 %	seminar project
pisni izpit	50,00 %	written examination

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

MARTA BON

- BON, Marta, ČATER, Tomaž. *NOGOMET3 : načrtovanje (trojne) kariere nogometašev se začne v nogometnem vrtcu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2018. 9 str. [COBISS.SI-ID 5646001] kategorija: SU (S)
- BON, Marta, CRNEK, Dejan, KOLENC, Marko, REMIH, Aleš, SODRŽNIK, Janez, et al.. *Strategija športa v Mestni občini Ljubljana do 2028*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana, 2018. 18 str., tabele. https://www.sport-ljubljana.si/f/docs/Poslanstvo_in_vizija/Strategija-sporta-v-Mestni-obcini- Ljubljana-do-2028-25.4.2018-za-jav.pdf. [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 rokometa 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. [
- BON, Marta. Veščine vodenja v trenerstvu - zaželene 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, doi: 10.1515/hukin-2015-0159.
- BON, Marta, DOLENC, Maja, KAJTNA, Tanja. Various lifestyle factors of flight crew members. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, 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, fizičku kulturu 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 rokometa kot osnova za njegov izboljšan 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" : osamosvojitev in šport, tranzicija in dileme. V: GAŠPARIČ, Jure (ur.), ŠORN, Mojca (ur.). *Četrt stoletja Republike Slovenije - izzivi, dileme, pričakovanja*. Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino, 2016. Str. 85-95. ISBN 978-961-6386-67-8. [COBISS.SI-ID 3587188]

- PAVLIN, Tomaž. Oris razvoja celjske telesne kulture in športa po drugi svetovni vojni. V: POČIVAVŠEK, Marija (ur.), et al. *Iz zgodovine Celja*. Celje: Muzej novejše zgodovine. 2006, zv. 5, str. 241-256, ilustr. Odsevi preteklosti, 1; 2; 3; 4; 5. ISBN 961-90173-6-6, ISBN 961-90173-1-5, ISBN 961-6339-00-1, ISBN 961-6339-08-7, ISBN 961-6339-14-1, ISBN 978-961-6339-14-8. [COBISS.SI-ID 2914737]
- PAVLIN, Tomaž. Šport v "Kozlerjevem vrtu" : razvoj športnih igrišč pod Cekinovim gradom in ob njem. *Kronika : časopis za slovensko krajevno zgodovino*. [Tiskana izd.]. 2007, letn. 55, št. 3, str. 469- 484, ilustr. ISSN 0023-4923. http://hdl.handle.net/11686/4727. [COBISS.SI-ID 3094449]
- PAVLIN, Tomaž. Športne organizacije v Ljubljani do druge svetovne vojne v luči statistike in pravilnikov. *Kronika : časopis za slovensko krajevno zgodovino*. [Tiskana izd.]. 2002, letn. 50, št. 3, str. 385-402, ilustr. ISSN 0023-4923. http://hdl.handle.net/11686/4277. [COBISS.SI-ID 1609137]
- PAVLIN, Tomaž. Ustanavljanje Sokola Kraljevine Jugoslavije. *Prispevki za novejšo zgodovino*. [Tiskana izd.]. 2002, letn. 42, št. 1, str. 55-72. ISSN 0353-0329. http://hdl.handle.net/11686/1540. [COBISS.SI- ID 1596337]
- PAVLIN, Tomaž. Moderna olimpijska tekmovanja - odmev antičnega atleta?. *Keria : studia Latina et Graeca*. [Tiskana izd.]. 2015, letn. 17, št. 1, str. 83-99, 107. ISSN 1580-0261. [COBISS.SI-ID 4987313]
- PAVLIN, Tomaž. Sport for all in Slovenia : heritage and actuality. V: EICHBERG, Henning (ur.), KOSIEWICZ, Jerzy (ur.), OBODYŃSKI, Kazimierz (ur.). *Sport for all as a form of education*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, cop. 2007. Str. 74-86. ISBN 978-83-7338-054-7. [COBISS.SI-ID 3148209]
- PAVLIN, Tomaž. Športna (telovadna, strelska, planinska in športna) društva. V: BRGLEZ, Alja (ur.), VOGRINEC, Barbara (ur.). *Društvena in klubska kultura v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za civilizacijo in kulturo - ICK, 2004. Str. 121-147, tabele. Zbirka Zbiralnik, 9. ISBN 961-90754-8-X. [COBISS.SI-ID 2240689]

OSNOVE POTAPLJANJA NA VDIH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Osnove potapljanja na vdih
Course title:	Basics of diving on breath
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045196
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Jernej Kapus, doc. dr. Marko Zadražnik
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 znanje plavanja; pogoj za pristop k izpitu je praktična predelava terenskih vaj.	Swimming; practice in water

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	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-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V., Kapus, M. (2002). Plavanje, Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kapus, J., Ušaj, A., Daić, J. in Jeranko, S. (2015). Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. Šport 63(3/4), 95-103.
- Koštomaj, A., Kapus, J. (2017). Omejitveni dejavniki pri statični apneji. Šport, 65 (1/2), 50-55.
- Schagatay, E. (2009). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 1: static apnoea. Diving and Hyperbaric Medicine 39(2), 88-99.
- Schagatay, E. (2010). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 2: dynamic apnea. Diving and Hyperbaric Medicine 40(1), 11-22.
- Schagatay, E. (2011). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 3: deep diving. Diving and Hyperbaric Medicine 41(4), 216-228.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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.	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:	**Intended learning outcomes:**
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.	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:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, terenske vaje, simulacije.	Lectures, field practice, simulations.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
ustni izpit	70,00 %	oral examination
praktični preizkus	30,00 %	practical examination

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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 refleks, (*Ugriznimo v znanost*). Ljubljana: Radiotelevizija Slovenija.
- Koštomaj, A., Kapus, J. (2017). Omejitveni dejavniki pri statični apneji. *Šport*, 65 (1/2), 50-55.
- Koštomaj, A., Kapus, J. (2017). Statična apneja na vdih in izdih v vodi in na kopnem. *Šport*, 65 (3/4), 129-137.

OSNOVE PREDAGOGIKE ŠPORTA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Osnove predagogike športa
Course title:	Basics of sports pedagogy
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045169
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	Jožef Štihec
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/obligatory

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) dovolj velika prisotnost na seminarjih ter zagovor seminarske naloge so predpogoj za pristop k izpitu.	(a) official student of Faculty of sport (b) Active participation in the seminar and a seminar paper are required to take the exam.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	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

• značilnosti vzgojnega procesa kot človeku lastne in družbene dejavnosti • dialektičnost vzgoje • odnos med vzgojo in izobraževanjem v športu • ravni vzgoje (družbeno – generacijski aspekt, individualno razvojni aspekt…) • vzgoja – personifikacija – socializacija dejavniki vzgoje v tekmovalnem in rekreativnem športu • odnos med vzgojo in dresuro v športu • vzgoja skozi športno dejavnost (tekmovalno, rekreativno) • funkcionalna in intencionalna vzgoja v tekmovalnem in rekreativnem športu • osnovni pedagoški pojmi (vzgoja, izobraževanje, socializacija, trening, vadba, izkušnja, znanje…) • vzgojni smotri (ideali) • vzgojne nevarnosti sodobnega športa • posameznik/skupina v trenažnem/vzgojnem procesu • odnos pedagogike športa do drugih znanosti • značilnosti pedagogike/pedagogike športa kot znanosti • specifika pedagogike športa kot pedagoške discipline • pedagoški pojavi v klubu, društvu • predstavitev metod, postopkov in inštrumentov za preučevanje pedagoških pojavov v tekmovalnem in rekreativnem športu • stili vzgojnega dela v tekmovalnem in rekreativnem športu • značilnosti komunikacije v trenažnem procesu • vloga in pomen trenerja/vaditelja v procesu vzgoje • trener/vaditelj – vzgojitelj • pedagoške sposobnosti trenerja/vaditelja • interakcijsko-komunikacijski aspekt vzgoje • vpliv različnih faktorjev na vzgojni proces skozi tekmovalni in rekreativni šport • konflikt v trenažnem procesu • možnosti in naloge vzgojnega dela trenerja/vaditelja • vzgojni principi individualizacije in diferenciacije v tekmovalnem in rekreativnem športu • vzgojne pasti/dileme športa (zmagovalci/poraženci, boljši/slabši, tekmovalnost za vsako ceno, malikovanje zmage…) • Opredelitev pojma andragogike športa. • Učne metode, oblike in sredstva pri vzgoji in izobraževanju odraslih. • Učne skupine, njihova socialna struktura in značilnosti. • Raziskovanje na področju športne vadbe starejših oseb. • Primerjalne analize sistemske urejenosti izobraževanja odraslih v svetu. • Geografske, družbene, politične, gospodarske in kulturne opredelitve izobraževanja odraslih.	• educational dimensions of competitive and recreational sport • dialetics of education, • education through sport activity in sport, • organization of educational process, • education as an intentional and functional activity, • society determination of education, • definitions of basic pedagogical concepts and their relations (education, socialization, teaching, knowledge, personal experience…), • socialization through sport, • education aims (ideals), • individual / group in educational process through sport, • sport pedagogy in socio-historical context • educational power of sport, • relations betwen sport pedagogy and other sciences, • characteristics of sport pedagogy / education through sport, • a system of pedagogical disciplines, • sport pedagogy specifics, • education phenomens in recreational and competitive sport, • presentation of methods, procedures and instruments for the study of educational phenomena in sport, • factors of human development in society through sport activity, • coach role in education, • coach - educator, • coach pedagogical skills, • interaction – communication in sport, • the nature and characteritics of communication in the training process, • the role and influence of different factors/elements in trainingl process, • conflicts in personal interactions, • coach's pedagogical responsibility, • possibilities and tasks of educational work of coaches, • educational principles of individual treatment of pupils in receational in cometitive sport, • individualization / diferentiation in receational in cometitive sport, • educational dilemmas in sport (winners, losers…), • sport andragogy • work methods for adult people • methods, procedures, instruments used in the study of educational phenomena of work with adult people, • research work in sport andragogy, • comparison of different adult education system, • the importance of research work for the development of educational science,

• Psihosomatske značilnosti odraslih oseb različnih starosti. • Načrtovanje gibalnih/športnih dejavnosti za odrasle osebe različnih starosti.	• geographic, social, political, economic and cultural definitions of adult education, • psychosomatic characteristics of adults of different ages, • adult's sports activities planning.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Radovljica: Didakta.
2. Bratanić, M. (1990). Mikropedagogija. Zagreb: Školska knjiga.
3. JELENC-KRAŠOVEC, Sabina, KUMP, Sonja. Vloga izobraževanja starejših odraslih pri spodbujanju njihove družbene vključenosti. *AS. Andrag. spoznan.*, 2006, letn. 12, št. 4, str. 18-30. [COBISS.SI-ID 33747042]
4. 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, 200 VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]
5. Karpljuk, Damir. *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 2001. 51 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 1815729]
6. Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško: Počitniška skupnost, 2005. ISBN 961-238-430-4. [COBISS.SI-ID 219568896]
7. König, E. (2001). Teorije znanosti o odgoju : uvod u osnove, metode i praktičnu primjenu. Zagreb : Educa
8. MIHEVC, Bogomir, JELENC, Nataša Elvira, KUMP, Sonja, PODMENIK, Darka, ZAGMAJSTER, Margerita. *Visokošolsko izobraževanje odraslih*, (Zbirka Študije in raziskave, 4). Ljubljana: Andragoški center Slovenije, 1995. 430 str., graf. prikazi. ISBN 961-6130-05-6. [COBISS.SI-ID 54464512]

Strmčnik, F. (2001). *Didaktika* : osrednje teoretične teme. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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. Predmetno specifične kompetence: • zavedanje vzgojne funkcije tekmovalnega in rekreativnega športa otrok in mladine. • Razumevanje vloge in pomena procesa vzgoje v sodobni družbi. • Kritično presojo posameznih vzgojnih strategij za različne starostne kategorije. • Usposobljenost za pedagoško vodenje različnih oblik športne dejavnosti različnih starostnih skupin. • Ustvarjalno iskanje idealnih (novih) pristopov pri procesu vzgoje skozi različne pojavne oblike športa. • 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	The basic aim is learning and acquireing knowledge on the principles and characteristics of education and its role in the recreational and competitve 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. Subject-specific competencies: • awareness of the educational function of sport • understanding the role and importance of the process of education through sport in modern society in youth and adults • creative search for the ideal of (new) approaches to the process of education through various forms of sport • awareness of the urgency of the diversity of approaches to working with people with disabilities in sport • critical assessment of individual educational strategies for working with different age groups of children in sport • 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.

nezdravega življenjskega sloga otrok, mladine in odraslih. • Interdisciplinarno povezovanje pedagogike in andragogike športa z drugimi humanističnimi in družboslovnimi disciplinami. • Poznavanje andragoške didaktike z namenom upoštevanja izkustev odraslih in sočasnem prilagajanju didaktičnih ukrepov. • Usposobljenost za uresničevanje ciljev s področja strategije vseživljenjskega učenja v Sloveniji.	• Interdisciplinary integration of pedagogy and andragogy with other sciences. • Knowledge of didactics of adult education • Ability to achieve the objectives in the field of lifelong learning strategy in Slovenia.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Razume temeljne pojme pedagogike in andragogike športa. • Razume vlogo in pomen vzgoje v trenažnem/vadbenem procesu. • Razume prepletenost vzgoje in izobraževanja otrok, mladine in odraslih • Pozna prednosti in slabosti intencionalne in funkcionalne vzgoje. • Razume vlogo športne vzgoje v vzgojnem procesu otrok, mladine in odraslih. • Razume vlogo športa in nekaterih pojavov v njem kot vzgojnega gibala tako v sistemu vzgoje in izobraževanja kot vrhunskega oz. rekreativnega športa • Razume pomen koristnega načrtovanja izrabe prostega časa • Pozna posebnosti odraslih različnih starosti, sprememb njegovih telesnih, mentalnih in drugih sposobnosti, značilnosti ter lastnosti.	Knowledge and understanding: • Understands basic concepts of sports pedagogy and sports andragogy. • Understands the role and importance of education through sport in the training process of youth and adults. • Knows the strengths and weaknesses of intentional and functional education through various forms of sport. • Understands the role of sport in the educational process of youth and adults. • Understands the role of sport and certain phenomena in it • Understands the role of free time planning • Understands and know specifics of work with adult people, their physical, mental and other characteristics.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, spletni portfolio, spletna baza znanja v športu, komunikacija v živo na daljavo (Skype)	Lectures, seminars, online portfolio, online database (sport knowledge base), live communication by Skype

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	90,00 %	written examination
seminarska naloga	10,00 %	seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Cecić Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]

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. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, ISSN 1212-1185, 2006, vol. 36, no. 1, str. 7-14, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2781361]

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. *International journal of physical education*, ISSN 0341-8685, 2006, vol. 43, issue 1, str. 11-23, tabele. [COBISS.SI-ID 2728625]

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-ID4192433]

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]

PADEL TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Padel tenis
Course title:	Padel tennis
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644411

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

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Aleš Filipčič

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/Selective course

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Ni posebnih pogojev	No special requirements

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Teoretični del: • Padel - osnovne informacije o igri • Padel - analiza igre • Dejavniki poučevanja padla • Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj padla • Osnove taktike padla • Osnovni principi izvedbe padel udarcev in gibanj. **Praktični del:** • Učenje in razvoj temeljnih udarcev in gibanj pri padlu • Razumevanje in razvoj strategije in taktike pri padlu • Razvoj taktike in tehnike v različnih igralnih padel situacijah.	**Theoretical part:** • Padel - game analysis • Padel - basic information about the game • Didactic factors of teaching padel • Methodological approaches, learning methods and procedures and the development of padel • The basics of padel tactics, • The basic principles of execution of padel strokes and movements. **Practical part:** • Learning and developing basic padel strokes and movements • Understanding and developing padel strategy and tactics on court

	• Developing tactics and technique in different padel game situations.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Carbonell Martínez, J.A., Ferrándiz Moreno, J., & Pascual Verdú, N. (2017). Análisis de la frecuencia cardíaca en el pádel femenino amateur. [Analysis of heart rate in amateur female padel.] Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 32, 204-207.
- Carrasco, L., Romero, S., Sañudo, B., & de Hoyo, M. (2011). Game analysis and energy requirements of paddle tennis competition / Analyse du jeu et exigences physiologiques dans la pratique du padel en competition. Science and Sports, 26(6), 338-344
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., García, S., & Echegaray, M. (2017a). Evolution of padel in Spain according to practitioners' gender and age. Cultura, Ciencia y Deporte, 12(34), 39-46. https:// doi.org/10.12800/ccd.v12i34.830 Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., & Cañas, J. (2017b). Game performance and length of rally in professional padel players. Journal of Human Kinetics, 55(1), 161-169.
- Díaz García, J., Grijota Pérez, F.J., Robles Gil, M.C., Maynar Mariño, M., & Muñoz Marín, D. (2017). Estudio de la carga interna en pádel amateur mediante la frecuencia cardíaca. [Study of internal load in amateur padel through heart rate.] Apunts: Educacion Fisica y Deportes, 127(1), 75-81.
- FEP – Federación Española de Pádel. (2021). Evolución de las licencias jugador/a últimos años. [Evolution of the number of players' licences in the past few years.] Retrieved from https://www.padelfederacion.es/Datos_Federacion. asp?Id=0
- FIP – Federación Internacional de Pádel. (2017). Reglamento oficial de juego del Pádel. [Official rules of padel.]
- Retrieved from http://www.padelfederacion.es/paginas/docs/REGLAMENTOJUEGO2010.pdf
- Garcia-Benitez, S., Courel-Ibanez, J., Perez-Bilbao, T., & Felipe, J.L. (2018). Game responses during young padel match play: Age and sex comparisons. Journal of Strength and Conditioning Research, 32(4), 1144-1149. doi: 10.1002/ps.485010.1519/jsc.0000000000001951
- García-Benítez, S., Pérez-Bilbao, T., Echegaray, M., & Felipe, J.L. (2016). Influencia del género en la estructura
- temporal y las acciones de juego del pádel profesional. [The influence of gender on temporal structure and match
- activity patterns of professional padel tournaments.] Cultura, Ciencia y Deporte, 11(33), 241-247.
- Parraca JA, Alegrete J, Villafaina S, et al. Heart Rate Variability Monitoring during a Padel Match. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022; 19: 3623.
- Priego, J.I., Melis, J.O., Llana-Belloch, S., Pérez-Soriano, P., García, J.C.G., & Almenara, M.S. (2013). Padel: A Quantitative study of the shots and movements in the high-performance. Journal of Human Sport and Exercise, 8(4), 925-931.
- Ramón-Llin J, Guzmán J, Martínez-Gallego R, et al. Comparison of service tactic formation on players' movements
- and point outcome between national and beginner level padel. PloS one 2021; 16: e0250225.
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., Courel-Ibáñez, J., & Cañas, J. (2018). Estructura temporal, movimientos en pista y acciones de juego en pádel: revisión sistemática. [Temporal structure, court movements and game actions in padel: A systematic review.] Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, (33),
- 308-312.
- Sanchez-Munoz C, Muros JJ, Canas J, Courel-Ibanez J, Sanchez-Alcaraz BJ, Zabala M. Anthropometric and Physical Fitness Profiles of World-Class Male Padel Players. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(2).

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študenti poznajo in razumejo metodične postopke poučevanja padla, • Študenti poznajo in razumejo taktične in tehnične osnove padla, • Študenti so sposobni izvajati udarce in gibanja v skladu s temeljnimi biomehanskimi principi, • Študenti so sposobni izvesti modelni trening z začetnikimi in naprednejšimi igralci.	• Students know and understand the methodological procedures of teaching padel, • Students know and understand the tactical and technical principles of padel, • Students are able to execute padel strokes and movements according to basic biomechanical principles,

	• Students are able to conduct padel model training with beginners and advanced players.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Poznavanje in razumevanje temeljnih značilnosti padla, • Poznavanje in razumevanje osnov taktike in tehnike pri padlu, • Poznavanje, razumevanje in izvajanje osnovnih padel udarcev in gibanj.	Knowledge and understanding: • Knowledge and understanding of basic padel characteristics, • Knowledge and understanding of the fundamentals of tactics and technique in padel, • Knowledge, understanding and execution of basic padel strokes and movements.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja. Vaje: delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, delavnice.	Lectures. Practical classes: group work, individual assignments, collaborative learning/teaching, workshops

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični pisni izpit	30,00 %	Theoretical written examination
Ocena igralnih veščin v padel igri	30,00 %	Evaluation of playing skills in padel game.
Ocena veščin poučevanja začetnikov in naprednejših padel igralcev	40,00 %	Assessment of teaching skills of beginner and advanced padel players.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- FILIPČIČ, Aleš. Izobraževanje in usposabljanje v tenisu - pogled nazaj za korak naprej. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 35-38
- FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Novi vidiki učenja tenisa. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 4, str. 11-15
- KONDRIČ, Miran, FILIPČIČ, Aleš, VUČKOVIĆ, Goran, KOŠNIK, Miha. *Osnove učenja športnih iger z loparji : seminarsko gradivo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2004
- FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. *Tenis : učenje*. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 159.

PICKLEBALL

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Pickleball
Course title:	Pickleball
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644398

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

Nosilec predmeta/Lecturer: prof. dr. Aleš Filipčič

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/selective

Jeziki/Languages:

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teoretičnidel: • Pickleball–analiza igre, • Dejavniki poučevanja pickleballa, • Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj pickleballa, • Osnove taktike pickleballa, • Osnovni principi izvedbe pickleball udarcev in gibanj. **Praktični del:** • Učenje in razvoj temeljnih udarcev in gibanj pri pickleballu • Razumevanje in razvoj strategije in taktike pri pickleballu • Razvoj taktike in tehnike v različnih igralnih pickleball situacijah.	**Theoretical part:** • Pickleball game analysis, • Didactic factors of teaching pickleball , • Methodological approaches, learning methods and procedures and the development of pickleball, • The basics of pickleball tactics, • The basic principles of execution of p ickleball strokes and movements. **Practical part:** • Learning and developing basic p ickleball strokes and movements, • Understanding and developing pickleball strategy and tactics on court,

	• Developing tactics and technique in different pickleball game situations.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Buzzelli, A. A., and Draper, J. A. (2020). Examining the motivation and perceived benefits of pickleball participation in older adults. J. Aging Phys. Act. 28, 180–186. doi: 10.1123/japa.2018-0413
- Casper, J. M., and Jeon, J.-H. (2019). Psychological connection to pickleball: Assessing motives and participation in older adults. J. Aging Phys. Act. 27, 28–33. doi: 10.1123/japa.2017-0381
- Chen, Q., Chou, C. Y., Chen, C.-C., Lin, J.-W., and Hsu, C.-H. (2021). The effect of leisure involvement and leisure satisfaction on the well-being of pickleball players. Sustainability 14:152. doi: 10.3390/su14010152
- Forrester, M. B. (2020). Pickleball-related injuries treated in emergency departments. J. Emerg. Med. 58, 275–279. doi: 10.1016/j.jemermed.2019.09.016
- Greiner, N. (2019). Pickleball: Injury considerations in an increasingly popular sport. Mo. Med. 116, 488–491.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., and Kim, K. M. (2018b). Serious leisure and depression in older adults: A study of pickleball players. Leis. Stud. 37, 561–573. doi: 10.1080/02614367.2018.1477977
- International Federation of Pickleball (IFP) (2022). Official rulebook [Internet]. Available online at: https://www.ifpickleball.org/official-rulebook (accessed December 30, 2022).
- Kim, I., Oh, D., Kim, M., and Cho, K. (2020). Teaching pickleball with in-depth content knowledge in middle school physical education. J. Phys. Educ. Recreat. Danc. 91, 29–38. doi: 10.1080/07303084.2020.1798309
- Michael, R., and Webster, C. (2020). Pickleball assessment of skill and tactics. Strategies 33, 18–24. doi: 10.1080/08924562.2019.1705217
- Ryu, J., Yang, H., Kim, A. C. H., Kim, K. M., and Heo, J. (2018). Understanding pickleball as a new leisure pursuit among older adults. Educ. Gerontol. 44, 128–138. doi: 10.1080/03601277.2018.1424507
- United States Amateur Pickleball Association (2022). History of the game [Internet]. Available online at: https://www.usapa.org/history-of-the-game/ (accessed July 28, 2022).
- Wasem, J. (1994). Pickleball: A comprehensive skills test. Strategies 7, 21–25. doi: 10.1080/08924562.1994.10591973

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študenti poznajo in razumejo metodične postopke poučevanja pickleballa • Študenti poznajo in razumejo taktične in tehnične osnove pickleball a, • Študenti so sposobni izvajati udarce in gibanja v skladu s temeljnimi biomehanskimi principi, • Študenti so sposobni izvesti modelni trening z začetnikimi in naprednejšimi pickleball igralci.	• Students know and understand the methodological procedures of teaching pickleball, • Students know and understand the tactical and technical principles of pickleball • Students are able to execute pickleball strokes and movements according to basic biomechanical principles, • Students are able to conduct pickleball model training with beginners and advanced players.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Poznavanje in razumevanje temeljnih značilnosti pickleballa, • Poznavanjein razumevanje osnov taktike intehnike pri pickleballu, • Poznavanje, razumevanje in izvajanje osnovnih pickleball udarcev in gibanj	Knowledge and understanding: • Knowledge and understanding of basic pickleball characteristics, • Knowledge and understanding of the fundamentalsof tactics and technique in pickleball, • Knowledge, understanding and execution of basic pickleball strokes and movements.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja. Vaje: delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, delavnice.	Lectures. Practical classes: group work, individual assignments, collaborative learning/teaching, workshops

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični pisni izpit	30,00 %	Theoretical written examinations
Ocena igralnih veščin v pickleball igri.	30,00 %	Evaluation of playing skills in pickleball game.
Ocena veščin poučevanja začetnikov in naprednejših pickleball igralcev.	40,00 %	Assessment of teaching skills of beginner and advanced pickleball players.

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- FILIPČIČ, Aleš. Izobraževanje in usposabljanje v tenisu - pogled nazaj za korak naprej. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 35-38
- FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Novi vidiki učenja tenisa. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 4, str. 11-15
- KONDRIČ, Miran, FILIPČIČ, Aleš, VUČKOVIĆ, Goran, KOŠNIK, Miha. *Osnove učenja športnih iger z loparji : seminarsko gradivo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2004
- FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. *Tenis : učenje*. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 159.

PILATES NA BLAZINAH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Pilates na blazinah
Course title:	Pilates on the mattress
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0097225
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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

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:	Content (Syllabus outline):
Pilates vadba je v zadnjih 20 letih med najbolj razširjenih vadb tako na področju rekreativne vadbe kot na področju vrhunskega športa in rehabilitacije. S svojim edinstvenim pristopom stabilizacije telesa (ki ga najlažje primerjamo s fizioterapijo) je primerna za vse starostne kategorije ljudji. 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 seminarskih vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi (brez in z uporabo drobnih pripomočkov). Ugotavljanje nepravilnosti pri	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

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.	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.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Maja Bučar Pajek, Pilates na blazinah (skripta za študente Fakultete za šport)
- Ellie Herman, Pilates props, Ulysses Press, USA
- Blandine Calais-Germain, Andree Lamotte, Anatomy of movement-exercises, Eastland press, Seattle
- Diane Lee, The pelvic girdle, Longman Group UK, Churchill Livingstone
- Stuart McGill, Low back disorders, Human Kinetics, University of Waterloo, Canada
- Jim Johnson, Back pain solution, New Harbinger Publications, USA
- Vijay Vad, Back rx and low back pain, Penguin Group, USA
- Blandine Calais-Germain, Anatomy of movement, Eastland press, Seattle, USA
- Lynne Robinson&Gordon Thomson, Body control-the pilates way, Newleaf, London, UK
- Allab Menezes, Applaying the principles of body control, Group West, USA

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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.	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. 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.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• 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. • Razumevanje osnovnih pojmov in izrazov, ki so potrebni za opise gibanj, razumevanje gibalnega učenja, zakonitosti delovanja stabilizacije telesa in didaktičnih načel. • 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.	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. - 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. - 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. - Using Pilates exercises to develop coordination, balance, strength and flexibility.

• Uporaba pilates vadbe pri razvoju koordinacije, ravnotežja, moči in gibljivosti. • Uporaba pilates vadbe pri preprečevanju bolečin v hrbtu (pri vrhunskemu športu) zaradi preobremenitve in v času rehabilitacije po poškodbah. • Uporaba pilates vadbe v rekreativne namene za izboljšanje telesne drže, preprečevanje nastanka osteoporoze in inkontinence, izboljšanja ravnotežja in koordinacije. • Uporaba osnovnih pojmov in izrazov v praksi in pri prebiranju strokovne literature. • Samoocenjevanje izvajanja različnih položajev in gibanj, spremljanje lastnega napredka, ugotavljanja napak pri izvajanju. • 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. • 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.	- Using Pilates exercise in the prevention of back pain (in elite sport) due to overload and during rehabilitation after injuries. - Using Pilates for recreational purposes to improve posture, prevent osteoporosis and incontinence, improve balance and coordination. - Use basic concepts and terms used in practice and in reading the literature. - Self-assessment of the implementation of various positions and movements, monitor their own progress, identifying errors in implementation. - 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. - 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..

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	lectures, seminars, individual assignments, active (reflective) teaching, simulations, role plays, practical, performances, teaching practice, etc..

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
demonstracija praktičnega znanja	60,00 %	Demonstration of practical and theoretical knowledge
teoretični izpit	40,00 %	oral / written examinations

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- BUČAR PAJEK, Maja. Pilates : vadba za vse generacije. *Za srce*, ISSN 1318-2560. [Tiskana izd.], apr. 2016, letn. 25, št. 2/3, str. 27-28, barvni fotogr. [COBISS.SI-ID 4874417]
- BUČAR PAJEK, Maja. Body posture analysis and low back pain. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*, 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije. 2017, str. 90-96, ilustr. http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html. [COBISS.SI-ID 5178289]
- BUČAR PAJEK, Maja. Insights into the possible impact of bilateral differences in artistic gymnastics. V: BUČAR PAJEK, Maja (ur.), SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.). *Plenary lectures, invited proceedings, scientific programme, book of abstracts and book of proceedings*. Ljubljana: Slovenian Gymnastics Federation. 2016, str. 19-23. [COBISS.SI-ID 4939441]

- BUČAR PAJEK, Maja. Preprečevanje bolečin v križu. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), PLAVČAK, Marjan (ur.). *Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije, [Debeli Rtič, 18. in 19. november 2016]*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. 2016, str. 7-12, ilustr. http://www.zdsps.si/images/zbornik/29zbornik.pdf. [COBISS.SI-ID 4977073]
- 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/zadnja_stevilka/. [COBISS.SI-ID 4782001]
- BUČAR PAJEK, Maja. Pilates - premišljen 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. [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] vabljeno 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

- Vabljeno predavanje na tehničnem kongresu gimnastične zveze slovenije 14.1.2011 Portorož: Stabizacijska vadba po metodi Pilates
- Vabljeno 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

Predmet:	Planinstvo
Course title:	Mountaineering
Članica nosilka/UL Member:	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)	3. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075839
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Tadej Debevec
Vrsta predmeta/Course type:	strokovni izbirni/selective
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teoretični del: • Zgodovina in nacionalni pomen gorništva, 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	**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

(družba, zgodovina, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada in SŠ (zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina). • Narava kot športni objekt (izleti in pohodi v sredogorju, elementarne igre v naravi, naravna trimska steza, terenske gibalne naloge, vadbene ure športne vzgoje v naravi). • Družabne in zabavne igre, organizacija in izvedba različnih tekmovanj – mnogobojev, literarno in likovno ustvarjanje, spoznavanje narave (cvetje, drevje, gobe, živalstvo). Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (družba, zgodovina, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada in SŠ (zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina, umetnost). • Biomehanske zakonitosti gibanja v gorskem svetu. Medpredmetno povezovanje: tretja triada in SŠ (fizika, matematika). • Nevarnosti v gorah in preventivno ravnanje. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada in SŠ (državljanska vzgoja in etika, biologija, kemija). • Uravnavanje telesne toplote in zadovoljevanje telesnih potreb po tekočini in pravilni prehrani, ter škodljivost uživanja psihoaktivnih snovi v gorah. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada in SŠ (državljanska vzgoja in etika, biologija, kemija). • Klasifikacija planinskih poti (nezahtevne, zahtevne, zelo zahtevne). • Častni kodeks slovenskih planincev. Medpredmetno povezovanje: tretja triada (državljanska vzgoja in etika), SŠ (etika). • Zgodovinske, geografske, geološke, botanične in druge značilnosti ter zanimivosti gorskega sveta kot podlaga za čustveno doživljanje gorske narave. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (družba, zgodovina, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja triada (geografija, zgodovina, državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina), in SŠ (geografija, zgodovina, biologija, slovenščina, filozofija, umetnost). • Vsebina, organizacija in izvedba športnega dne, šole v naravi v sredogorju ali visokogorju. • Spoznavanje gorstev in gorniško izrazje, rastlinstvo in živalstvo, vremenoslovje. Medpredmetno povezovanje: prva triada (spoznavanje okolja, likovna vzgoja, slovenščina), druga triada (družba, naravoslovje in tehnologija, naravoslovje, slovenščina), tretja	(1-3 grade – Slovene; 4-6 grade – Natural 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

triada (geografija, biologija, slovenščina), in SŠ (geografija, zgodovina, biologija, slovenščina).
- 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 (državljanska vzgoja in etika, biologija, slovenščina), in SŠ (biologija, slovenščina).
- Vzgojno-izobraževalni smotri gorniške vzgoje.
- Zdravstvena in preventivna vrednost gorništva pohodništva in planinstva. Medpredmetno povezovanje: druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija), in SŠ (biologija).
- 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).
- Specifičnost dela s posameznimi skupinami ljudi: malčki, osnovnošolci, srednješolci, študentje, odrasli, starejši, otroci s posebnimi potrebami.
- 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).
- Priprava učitelja-vodnika na turo.
- 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).
- 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,

with other courses (1-3 grade –Slovene; 4-6 grade – Natural sciences, Technology, Slovene); 7-9 grade & high school – Biology, Slovene)
- Educational guidelines and aims of mountaineering
- Health and wellness effects of hiking and mountaineering. Interdisciplinary connections with other courses (4-6 grade – Environment; Technology); 7-9 grade & high school – Geography, Philosophy, Slovene and Chemistry, Art)
- 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 & high school – Biology, Chemistry)
- Working with different cohorts in the mountains (toddlers, kids, adolescents, adults, elderly, individuals with special needs)
- 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 & high school – Geography, Biology, Slovene, Philosophy, Arts, Sociology, Physics)
- Tour/Trip preparation by the individual or the teacher/leader for a group.
- 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 & high school – Geography, Maths, Physics)
- 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 & high school – Biology, Slovene, Philosophy, Arts, Maths, Physics, Sociology, Psychology)

Practical part:

- 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
- Learning of appropriate work methods, teaching methods, didactical and methodological approaches for teaching of "mountain walking, hiking and mountaineering on paths of moderate difficulty.

slovenščina, filozofija, umetnost, matematika, fizika, sociologija, psihologija). **Praktični del:** Vsak študent izdela 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 nezahtevnih poteh. • 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). • Prepoznavanje terena in predvidevanje nevarnosti v gorah in preventivno ravnanje. • Uravnavanje telesne toplote in zadovoljevanje telesnih potreb po tekočini in pravilni prehrani. • Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri posredovanju vrvne tehnike in tehnika varovanja na planinskih poteh. • Uresničevanje Častnega kodeksa slovenskih planincev. • Opozarjanje na zgodovinske, geografske, geološke, botanične in druge značilnosti ter zanimivosti gorskega sveta kot podlaga za čustveno doživljanje gorske narave. • Prenos in povezovanje teoretičnih znanj o poznavanju gorstev in planinskega izrazja. • Napovedovanje vremena. • Uporaba orientacijskih vsebin pri pripravi in izvedbi športnega dne, šole v naravi s planinsko vsebino. Načrtovano bivakiranje.	• Learning to take into account psychological effects in planning movement tactics during mountaineering (motivation, experience, leader figure, psychological preparation of the leader, group dynamics, guiding, communication and extreme/adverse events in the mountains. • Learning to recognize the terrain characteristics, anticipation of the dangers in the mountains and preventive measures. • Maintaining thermal, fluid and nutrient balance during mountaineering • Learning of appropriate work methods, teaching methods, didactical and methodological approaches for learning specific rope techniques, and belay procedures. • Following and respecting the ethical code of the mountaineers. • Focusing on specific historical, geographical, geological, botanical and other characteristics of the mountains as a base for a better general experience. • Transfer and connection of theoretical knowledge regarding different mountain regions and specific terminology. • Weather predictions –meteorology • Employing classical and modern means of orientation during sport days in the mountains. • Planed bivouacking

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Burnik, S., & Čebašek Travnik, Z. (1998). Kaj naj bi športni pedagogi, trenerji in vaditelji vedeli o uživanju alkohola. Šport št. 4, Ljubljana.
- Kristan S. (1993). V gore…. Didakta, Radovljica.
- Kristan S. (1998). Šola v naravi. Didakta, Radovljica.
- Malešič, F. (2005). Spomin in opomin gora. Didakta, Radovljica.
- Pollak, B. (2004). Osnove gibanja v gorah in planinah. Samozaložba, Kamnik.
- 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.
- Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A., Jereb, B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 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.
- članki iz specializiranih in strokovnih revij (Alpinistični razgledi, Grif, Climbing, Planinski vestnik, Šport).
- diplomske naloge s področja gorništva.

Cilji in kompetence: **Objectives and competences:**

Cilji predmeta so: Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje pohodništva in planinstva v šolah (osnovna, srednja šola), pri rednem pouku, na športnih dnevih, pri dnevih dejavnosti, v šoli v naravi, izbirnih vsebinah in krožkih v poletnem času po nezahtevnih poteh. Predmetno specifične kompetence: • Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo za ohranjanje zdravega načina življenja. • Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja. • Bodo razumeli planinstvo kot sredstvo na osebnostne lastnosti otrok in mladine. • Bodo poznali vpliv planinstva na socialni razvoj otrok in mladine. • Bodo poznali vpliv planinstva na gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine. • Bodo razumeli program Zlati sonček: 1. Vrtec: program A in B (izleti v naravo), 2. OŠ prva triada: program C in D (planinski izleti). • Bodo razumeli program Krpan: 1. OŠ druga triada: • bronasta medalja (planinski izleti, oprema za izlete, zaščita pred klopi), • srebrna medalja (planinski izleti, kako varujemo naravo, škodljivost kajenja), • zlata medalja (planinski izleti). • Bodo razumeli dni dejavnosti (pohodništvo). • Bodo razumeli akcijo Ciciban planinec in akcijo Mladi planinec. • Bodo razumeli pomen državnega tekmovanja Mladina in gore. • Bodo poznali osnove tehnike gibanja v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah. • Bodo poznali osnove vrvne tehnike za varno gibanje v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah. • Bodo poznali osnove taktike gibanja v sredogorju in visokogorju po nezahtevnih poteh v letnih razmerah. • Bodo razumeli in poznali tovariško pomoč v gorah. • Bodo razumeli in poznali Častni kodeks slovenskih planincev. • Bodo razumeli in poznali gorsko pokrajino kot območje pomembnih virov pitne vode, obnovljivih virov energije, rudnin, gozda in kmetijskih pridelkov. • Bodo razumeli in poznali gorsko pokrajino kot območje kot območja za izvajanje pohodništva in planinstva. • Bodo razumeli in udejanjali medpredmetne povezave z rednimi predmeti po predmetniku od 1. do 9. razreda OŠ in SŠ ter izbirnimi in prostoizbirni predmeti v tretji triadi OŠ in SŠ.	The aims of this course are as follows: The students will obtain basic theoretical and practical skills and knowledge for organizing, guiding and teaching hiking and mountaineering in schools (elementary and high) during regular process, during sports days or weeks in nature. The obtained knowledge will enable them to organize the above-mentioned activities on easy mountain paths. Specific aims and obtained competences: • The students will understand the value of mountaineering as means maintaining healthy lifestyle • The students will understand the value of mountaineering as means of improving the quality of life • The students will understand the value of mountaineering as means of developing personal qualities in individuals (i.e. kids) • The students will understand influence of mountaineering on social development of individuals • The students will understand influence of mountaineering on motor learning and control of basic movements of kids and youth. • The students will obtain knowledge regarding the "Golden sun" programme: 1. Kindergarten: programme A in B (trips to nature), 2. Elementary school (grade 1-3): programme C in D (hiking trips). • The students will obtain knowledge regarding the "Krpan" programme: 1. Elementary school (grade 4-6): • Bronze medal (mountain trips, equipment, protection) • Silver medal (mountain trips, protection of nature, detrimental effects of smoking) • Golden medal (mountain trips). • The students will obtain knowledge regarding organization of day trips in nature. • The students will obtain knowledge regarding the "Ciciban planinec" and "Mladi planinec" programme. • The students will understand the importance of "Mladina in gore" national competition. • The students will gain knowledge necessary for safe mountaineering on easy paths in summer conditions. • The students will gain knowledge of basic rope and belay techniques employed for mountaineering on easy paths in summer conditions. • The students will gain knowledge regarding technique and tactics of mountaineering on easy paths in summer conditions. • The students will understand the importance of helping each other in need.

	• The students will understand and gain knowledge of the ethical code of mountaineers • The students will understand and know the mountain regions as one of the crucial sources of drinking water, removable energy sources, wood and produce. • The students will understand and know the mountain regions as key areas for teaching and performing hiking and mountaineering courses. • The students will understand and know the interdisciplinary connections of mountaineering with other courses (regular and extracurricular) within the elementary and high school.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• 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. • 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. • 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. • 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 SŠ ter za usposabljanje kadrov pri PZS ustrezne kategorije. • Ocena in zavedanje problemov in nevarnosti pri vodenju športne vzgoje s planinsko vsebino. • 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.	• 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. • The students understand the purpose of curriculum as means of preparation of individuals, teachers and guides for mountaineering activities and teaching courses. • 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. • 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. • Assessment of risk during activities in the mountains and taking appropriate preventive action. • 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.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Lectures, seminars, field work, individual work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Theoretical exam Grading 5 (failed), 6-10 (passed)
Praktični izpit. 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical assesment Grading 5 (failed), 6-10 (passed)

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Doc. dr. Tadej Debevec je na Fakulteti za šport diplomiral leta 2006. Doktorat je leta 2011 pridobil na Mednarodni podiplomski šoli Jožefa Stefana za raziskovalno delo na področju učinkov višinske/hipoksične in hiperoksične vadbe na fiziološke adaptacije in športno sposobnost. V letih 2013/2014 je bil podoktorski raziskovalec na Univerzi v Cape Town, Faculty of Health Sciences Department of Human Biology, UCT/MRC Research Unit for Exercise Science and Sports Medicine. Strokovno že dolga leta sodeluje na področju vzgoje kadrov pri nacionalni planinski panožni zvezi (PZS) in trenutno vodi izobraževanje poklicnih 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 kineziološkiih 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., Mcdonell A.C., Macdonald I.A., Eiken O. & Mekjavić I.B. Whole body and regional body composition changes following 10-day hypoxic confinement and unloading/inactivity. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. (2014) 39(3):386-395.

Debevec T., Pialoux V., Mekjavić I.B., Eiken O., Mury P. & Millet G.P. Moderate exercise blunts oxidative stress induced by normobaric hypoxic confinement. Medicine & Science in Sports & Exercise. (2014) 46(1):33-41.

Debevec T. & Mekjavić I.B. Short intermittent hypoxic exposures augment ventilation but do not alter cerebral and muscle oxygenation during hypoxic exercise. Respir Physiol Neurobiol. (2012) 118(2): 132-142.

Debevec T., Keramidas M.E., Norman B., Gustafsson T., Eiken O. & Mekjavić I.B. Acute short-term hyperoxia followed by mild hypoxia does not increase EPO production: resolving the "normobaric oxygen paradox". Eur. J. Appl. Physiol. (2012) 112(3): 1059-65.

Debevec T., Amon M., Keramidas M.E., Kounalakis S.N., Pišot R. & Mekjavić I.B. Normoxic and hypoxic performance following 4 weeks of normobaric hypoxic training. Aviat. Space Environ. Med. (2010). 81(4): 387-393.

PLAVANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Plavanje
Course title:	Swimming
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045308
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1074

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Jernej Kapus, doc. dr. Boro Štrumbelj
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Plavanje 1 z osnovami reševanje iz vode je: • del predmetnega sklopa Šport A, ki ga študent izbere v okviru študijskega programa Športno treniranje in samostojni predmet na univerzitetnih študijskih programih prve stopnje Športna vzgoja, Športno treniranje (tisti, ki ne izberejo Plavanja kot šport A) in Kineziologija.	

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Temeljna vsebinska področja so: **Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode** • 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	• 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

• 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 • Izvedba učenja plavanja • Načrtovanje in izvedba programa skokov v vodo • Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti • Osnove biomehanike plavanja, plavalnih tehnik in skoka na glavo v vodo	• 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 • System of swimming education in Slovenia • Basic biomechanics principles of swimming

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje.
2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč.
3. Plavanje in plavalne dejavnosti. (2009). Šport 57 (1-2), 1-58.
4. Kapus, J., Štirn, I. (2017). Osebno reševanje iz vode s tubo. Šport,65,1/2, 59-62.
5. Kapus, J. (2019). OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO.
6. Spletni strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja
7. Spletna stran Reševanje iz vode, prikazi različnih načinov reševanja
8. Spletna stran Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti
9. Spletna stran s posnetki vaj in pomožnih nalog za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti
10. Spletna stran Priročnik z razlago Meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov učenja plavanja. Cilji in kompetence: • Bodo poznali metodiko učenja plavanja. • Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu vrtcev, osnovnih in srednjih šol. • Bodo razumeli uveljavljena merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. • Bodo razumeli pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih. • Bodo poznali vzroke, potek in posledice nesreč v vodi in razumeli učiteljevo odgovornost pri tem. • Bodo poznali osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih.	Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of programmes for basic swimming learning. Students will understand: • The methods for basic swimming learning • The swimming programmes in kindergarten, primary and secondary school. • The rating scale for evaluation of (non)swimmers knowledge and swimming ability • The reason for drowning accidents, its consequences and teacher's responsibility • The importance of providing safety programs, swimming in swimming pools. • The process of drowning and water rescue techniques

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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. **Znanje in razumevanje** • Študentje bodo znali načrtovati in varno izvesti programe učenja plavanja pri pedagoškem	**Knowledge and understanding** 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

procesu. Pri tem znajo tudi oceniti napredek učenca. • Študentje bodo znali zagotoviti aktivno varnost pri izvedbi programov učenja plavanja in ustrezno posredovati v slučaju nevarnosti. **Uporaba** 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. **Refleksija** Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje. **Prenosljive prednosti** Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, vaje	lectures, practical exercises

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
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, opravil in ni opravil), • 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 %	• demonstration of swimming techniques at basic and advanced level • demonstration of rescue techniques • swimming 400 freestyle

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

KAPUS, Jernej, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636, tabele, graf. prikazi.

https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376, doi: 10.1055/s-0043-109376.
KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIĆ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. The Journal of sports medicine and physical fitness, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170, tabeli, graf. prikazi. http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150.
KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php, http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf.
KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. Biology of Sport, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele
KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. http://www.jssm.org/vol7/n1/16/v7n1-16text.php
KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi.
KAPUS, Jernej, MORAVEC, Tadeja, LOMAX, Mitch. Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners = Vpliv položaja glave med prsnim na plavalno zmogljivost predšolskih začetnikov. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2018, letn. 24, št. 2, str. 17-27, ilustr. https://www.kinsi.si/en/current-issue/2018101823305072.
UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., KAPUS, Jernej, MCDONNELL, Adam, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation during hypoxic exercise in children and adults. Frontiers in physiology. 2019, vol. 10, str- 1385-1-1285-12. ISSN 1664-042X. DOI: 10.3389/fphys.2019.01385.
LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, WEBB, Samuel, UŠAJ, Anton. The effect of inspiratory muscle fatigue on acidbase status and performance during race-paced middle-distance swimming. Journal of sports sciences. 2019, vol. 37, iss. 13, str. 1499-1505, ilustr. ISSN 1466-447X.
https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574250, DOI: 10.1080/02640414.2019.1574250.
LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, BROWN, Peter, FAGHY, M. Impact of weekly swimming training distance on the ergogenicity of inspiratory muscle training in well trained youth swimmers. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1533-4287, 2018, ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact_of_Weekly_Swimming_Training_Distance_on_The.95637.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002375.

PLAVANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Plavanje
Course title:	Swimming
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045338
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1145

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Jernej Kapus, doc. dr. Boro Štrumbelj
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Predmet Plavanje A v 2. letniku študija na smeri Športno treniranje je sestavljen iz predmetov Plavanje 2, Plavanje 3 in Vodne dejavnosti v šolskem okolju. Predmet Plavanje 2 je sicer: • del predmetnega sklopa Šport A, ki ga študent izbere v okviru študijskega programa Športno treniranje in • samostojni predmet na univerzitetnih študijskih programih druge stopnje Športna vzgoja in Kineziologija. Predmet Vodne dejavnosti v šolskem okolju je del • predmetnega sklopa Šport A, ki ga študent izbere v okviru študijskega programa Športno treniranje in samostojni predmet na univerzitetnih študijskih programih druge stopnje Športna vzgoja.	The subject Swimming A in the second year of study programme Sports training is composed of courses Swimming 2, Swimming 3 and Water activities in the school program. Both subjects are part of study programmes of Physical Education, Kinesiology and Sports training.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Plavanje 2 • Nadaljevalno učenje plavanja	**Swimming 2** • learning advanced swimming techniques

- Napake pri plavalnih tehnikah na nadaljevalni ravni, podvodnih obratih in šolskemu štartnemu skoku
- Opredelitev učenja plavanja in varnega plavalca - Sodobna doktrina začetnega učenja plavanja
- Plavanje kot gibanje v vodi
- Učenje plavanja z uporabo maske in dihalke
- Učenje plavanja preko preprostih oblik gibanja
- Učenje plavanja v globoki vodi
- Vadba dojenčkov in malčkov v vodi
- Halliwickov program učenja plavanja
- Plavanje invalidov
- Kvantitativno in kvalitativno ocenjevanje ter vrednotenje znanja plavanja
- Rekreativna plavalna vadba
- Zgodovina plavanja v svetu in pri nas

Plavanje 3
Vloga in delo učitelja plavanja.

Vodne dejavnosti v šolskem okolju
- organizacija in izvedba poletne šole v naravi in športnih dni s plavalnimi dejavnostmi
- nevarnosti v naravnih kopališčih (tokovi, temperatura, veter, plimovanje, razčlenjeno dno, plovila, ostali kopalci, spremenljivo vreme, živali…)
    - izbira in priprava obale in plavališča za varno in učinkovito izvedbo programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnem kopališču
- elementarne igre v vodi (elementarne igre za prilagajanje na osnovno potapljaško opremo, v manjšem deležu še elementarne igre za prilagajanje na vodo in za učenje plavalnih tehnik)
- načrtovanje in varna izvedba skokov v vodo v naravnih kopališčih
- vzdržljivostne dejavnosti, ki se izvajajo v vodi (vzdržljivostno plavanje v naravnem okolju in varnost (nevarnost utapljanja), orientacija v vodnem okolju, obseg in intenzivnost pri vadbi vzdržljivostnega plavanja, organizacija vzdržljivostnega plavanja, plavanje razdalj od 300 metrov do 2500 metov)
- zagotavljanje aktivne varnosti in reševanja iz vode v naravnih kopališčih
- zagotavljanje aktivne varnosti pri programih, ki se izvajajo v naravnih kopališčih
- reševanje iz vode v naravnih kopališčih
- osnove potapljanja na dih, ki so v funkciji možne uporabe pri reševanju utapljajočega iz vode (smotri in varnost, osnovna potapljaška oprema, tehnika potopa na dih (priprava opreme, prehod v vodo in vodoravno plavanje na gladini, opazovanje in orientiranje, različni načini potopa, izenačevanje pritiska v ušesih, izenačevanje pritiska v maski, navpični potop v globino do 7 metrov)

- mistakes at advanced swimming techniques
- recreational swimming training
- other water programs adopted: to people with special needs, to different learning conditions (shallow or deep water only), ages of swimmers,
- swimming for disabled
- qualitiative and quantitative assesment of swimming technique
- swimming training for recreation
- history of swimming

Swimming 3
Teaching skills of swimming teacher.

Water activities in the school program
- Organization of school in nature and sport days with swimming activities
- Dangerous in nature water environment
- Selection of appropriate beach and water conditions for swimming programmes
- Different swimming programs as important parts of summer school in nature
- Basic water games
- Water games which are suitable for summer school in nature (water polo, water basketball, water volleyball)
- Organization and realization programs of diving
- Funny and animation games
- Endurance swimming in open water
- Rescue techniques in open water
- Basic apnea diving

• primeri nekaterih medpredmetnih povezav v poletni šoli v naravi (spoznavanje življenja ob morju in v njem, vsebine iz biologije, fiziologije, ekologije, geografije, zgodovine, fizike…) • zabavne in animacijske igre, ki jih učitelj lahko uporabi za družabne večere ali v slabem vremenu, ko izvedba običajnega programa šole v naravi ni mogoča	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Plavanje 2, Plavanje 3

1. Kapus, J., Šajber, D., Štirn, I. (2013). Nadaljevalno učenje plavanja. Pridobljeno iz http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php
2. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje.
3. Kapus, J. (2019). OD RIBE DO DELFINA ali KAKO PLAVATI KOT_____.
4. Stallman, R.K., Moran, K., Quan, L., Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. International Journal of Aquatic Research and Education 10 (2). 1-35.
5. Kapus, J. (2015). Kaj lahko počnemo v vodi?. Polet 14 (4), 36-37.
6. Kapus, J., Moravec, T., Lomax, M. (2018). Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners. Kinesiologia Slovenica 24 (2), 17-27.
7. Moravec, T., Kapus, J. (2017). Ugotavljanje učinkov uporabe maske in dihalke pri začetnem učenju prsnega plavanja. Šport 65 (1/2), 139-144.
8. Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M., Kapus, J. (2018). Od "pasjega" plavanja do kravla. Šport 66 (1/2), 91-95.
9. Martinjak, T., Pečaver, V., Kapus, J., Šajber, D., Plestenjak, G. (2018). Naučimo se plavati. Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Pridobljeno iz https://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati.
10. Kapus, J. (2018). Naučimo se plavati. Razlaga dopolnjenih meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Dostopno https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/NSP/NSP_prirocnik_oktober_2018.pdf.
11. Stibilj, J. (2016). Ovrednotenje napak pri plavalnih tehnikah. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Kapus, J. (2014). Kakšna naj bo naša rekreativna plavalna vadba. Polet fit 4 (25), 33-35.
13. Kapus, J. (2015). Prva koraka k rekreativni plavalni vadbi. Polet 14 (10), 42-43.
14. Kapus, J. (2015). Primer rekreativne vadbe za "plovčke". Polet 14 (11), 36-38.
15. Kapus, J. (2015). Primer rekreativne vadbe za "parnike". Polet 14 (12), 42-44.
16. Kapus, J. (2016). Rekreativna vadba za gliserje. Polet 15 (1), 22-25.
17. Kapus, J. (2016). Rekreativna vadba za "torpeda". Polet 15 (4), 30-33.
18. Kapus, J. (2015). Brati in plavati! je veljalo že v antiki. Polet 14 (2), 22-23.

Vodne dejavnosti v šolskem okolju

- 1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V., Kapus, M. (2002). Plavanje, Učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 2. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T., Kapus, J. (2009). »Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini«. Šport 57 (1/2), 6-8.
- 3. Kapus, V., Čuk, I., Bizilj, U., Sattler, T. (2009). Tehnika in metodika preprostih (šolskih) skokov v vodo. Šport 57 (1/2), 9-12.
- 4. Kapus, J., Ušaj, A., Daić, J. in Jeranko, S. (2015). Tekmovalna sezona dveh vrhunskih slovenskih potapljačev. Šport 63(3/4), 95-103.
- 5. Kolar, S. (2012). Model izvedbe sole v naravi. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 6. Lamprecht, S. (2010). Mala fizika plavanja. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 7. Pistotnik, B. (2002). Potapljanje za vsakogar. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 8. Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 9. Schagatay, E. (2009). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 1: static apnoea. Diving and Hyperbaric Medicine 39(2), 88-99.

1. Schagatay, E. (2010). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 2: dynamic apnea. Diving and Hyperbaric Medicine 40(1), 11-22.
2. Schagatay, E. (2011). Predicting performance in competitive apnea diving. Part 3: deep diving. Diving and Hyperbaric Medicine 41(4), 216-228.
3. Strelec, I., Kapus, J., Šoukal, S. (2015). Oblikovanje skupine z impro igrami socialnih spretnosti. Igre za zabavne večere, za popestritev ur športa in še za marsikaj... Šport 63 (1/2), 33-41.

Štirn, I., Kapus, J. (2017). Reševanje iz vode pri sumu poškodbe hrbtenice. Šport 65 (1/2), 56-58.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Plavanje 2 Študentje se bodo izpopolnili v kompetentne, odgovorne in natančne učitelje plavanja s širokim strokovnim znanjem, na katerem bodo lahko gradili primerno avtoriteto. **Plavanje 3** Študenti se bodo izpopolnili v delu učitelja. **Vodne dejavnosti v šolskem okolju** Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov plavanja in plavalnih dejavnosti znotraj pedagoškega procesa, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja (predvsem športni dnevi, poletna šola v naravi).	**Swimming 2** Students will improve their theoretical and practical knowledge to the level of competent, responsible and precise swimming teacher. **Swimming 3** Students will get the practical experiences with teaching work thus develop teaching skills. **Water activities in the school program** Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization the programs of summer school in nature.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Plavanje 2 **Znanje in razumevanje:** • Bodo imeli široko in temeljito znanje o načrtovanju in izvedbi programov učenja plavanja. • Znali bodo kvalitativno in kvantitativno ovrednotiti plavalno znanje in napredek učenca. • Poznali in razumeli bodo različne metode učenja plavanja, ki se uporabljajo po svetu in pri nas. • Znali bodo organizirati in izvesti rekreativno plavalno vadbo. **Uporaba:** Pridobljeno znanje bo študentom omogočilo organizirati in voditi tudi kompleksnejše programe učenja plavanja. **Refleksija:** Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti. **Plavanje 3** **Znanje in razumevanje:** Študentje bodo znali varno in učinkovito izvesti uro plavanja. **Uporaba:** Pridobljena znanja bodo lahko uporabili pri organizaciji in varni izvedbi programov učenja in vadbe plavanja. **Refleksija:** Znali bodo tudi ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programov učenja in vadbe plavanja.	**Swimming 2** **Knowledge and understanding** Students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes of advanced swimming learning. **Swimming 3** **Knowledge and understanding** Students will be able carry out swimming lesson safe and effective. **Water activities in the school program** **Knowledge and understanding** The students will be able to plan, to safe carry out and to evaluate the programmes summer school in nature.

Vodne dejavnosti v šolskem okolju **Znanje in razumevanje** Študenti bodo: • znali kakovostno načrtovati, varno in uspešno izvesti ter ustrezno analizirati učni proces plavalnih dejavnosti. • znali organizirati in izvesti šolske in zunajšolske športne programe (športni dnevi, letna šola v naravi), ki se izvajajo ob morju. • znali varno organizirati in izvesti dolgotrajno plavanje v naravnem kopališču • znali varno organizirati in izvesti program skokov v vodo v naravnem kopališču • znali varno organizirati in izvesti program iger v vodi in ob njej • znali oblikovati učno skupino s pomočjo različnih iger (igre za razvoj socialnih veščin, igre za razvoj kohezivnosti skupine) • znali organizirati in izvesti družabne večere z različnimi vsebinami (spoznavni večer, zaključni večer z krstom, pantomima, kviz, večer z različnimi igrami za oblikovanje skupine…) • znali vključevati vsebine tudi drugih šolskih predmetov v šolske in zunajšolske športne programe, ki se izvajajo ob morju. • razumeli plavanje in plavalne dejavnosti kot sredstva za ohranjanje zdravega načina življenja. • razumeli plavanje in plavalne dejavnosti kot sredstva za izboljšanje kakovosti življenja, • poznali vpliv plavanja na osebnostne lastnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok in mladine ter na njihov socialni razvoj. • poznali vse nujne vidike zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v naravnih kopališčih. • znali reševati iz vode v naravnih kopališčih. • se bodo znali potapljati na dih. To znanje je potrebno za uspešno reševanje iz vode v naravnih kopališčih. **Uporaba** Pridobljeno znanje bo študentom v pomoč pri organizaciji in varni izvedbi programov plavanja in plavalnih dejavnosti v naravi. **Refleksija** Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa športnega dne in šole v naravi s plavanjem in plavalnimi dejavnostmi v naravi pouku športne vzgoje. **Prenosljive prednosti** Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, vrstniško poučevanje, vaje	lectures, teaching practicum implemented in exercises, practical exercises

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični izpit pri Plavanju 2 je pisen. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne. (a) pisni in ustni izpiti (b) demonstracija tehnik reševanja iz vode v naravnih kopališčih in potopa na dih od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno)	20,00 %	written exam marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Praktični del izpita pri plavanju 2 je sestavljen iz prikazov štirih plavalnih tehnik na nadaljevalni ravni. Ravni. Prikaze se ovrednoti s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	20,00 %	demonstration of swimming techniques at advanced level
Učni nastop pri Plavanju 3	5,00 %	Teaching performance
Ocena izpolnjenega delovnega zvezka OD RIBE DO DELFINA ali KAKO PLAVATI KOT_____. Ovrednoti se ga s številčnimi ocenami od 5 do 10, pri čemer je ocena 5 negativna, ostale ocene pa pozitivne.	5,00 %	Notebook marked from 6 to 10 (positive marks) or 5 (negative mark)
Izpit pri Vodnih dejavnostih v šolskem okolju je pisen.	50,00 %	Writing exam

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

KAPUS, Jernej, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636, tabele, graf. prikazi. https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376, doi: 10.1055/s-0043-109376.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIĆ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. The Journal of sports medicine and physical fitness, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170, tabeli, graf. prikazi. http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php, http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf.

KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. Biology of Sport, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. http://www.jssm.org/vol7/n1/16/v7n1-16text.php

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi.

KAPUS, Jernej, MORAVEC, Tadeja, LOMAX, Mitch. Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners = Vpliv položaja glave med prsnim na plavalno zmogljivost predšolskih začetnikov. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2018, letn. 24, št. 2, str. 17-27, ilustr. https://www.kinsi.si/en/current-issue/2018101823305072.
UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., KAPUS, Jernej, MCDONNELL, Adam, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation during hypoxic exercise in children and adults. Frontiers in physiology. 2019, vol. 10, str- 1385-1-1285-12. ISSN 1664-042X. DOI: 10.3389/fphys.2019.01385.
LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, WEBB, Samuel, UŠAJ, Anton. The effect of inspiratory muscle fatigue on acidbase status and performance during race-paced middle-distance swimming. Journal of sports sciences. 2019, vol. 37, iss. 13, str. 1499-1505, ilustr. ISSN 1466-447X. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574250, DOI: 10.1080/02640414.2019.1574250.
LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, BROWN, Peter, FAGHY, M. Impact of weekly swimming training distance on the ergogenicity of inspiratory muscle training in well trained youth swimmers. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1533-4287, 2018, ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact_of_Weekly_Swimming_Training_Distance_on_The.95637.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002375.

PLAVANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Plavanje
Course title:	Swimming
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045364
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1184

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Jernej Kapus, doc. dr. Boro Štrumbelj
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Predmet Plavanje A v 3. letniku študija na smeri Športno treniranje je predmet Plavanje 4.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. Vrednosti znanja plavanja za človeka 2. Definicija plavanja v povezavi s ostalimi plavalnimi športi 3. Zgodovinski razvoj tekmovalnega plavanja pri nas in v svetu 4. Zgodovina kopališč 5. Organizacija plavalnih društev, Plavalne zveze Slovenije, LEN in FINE 6. Organizacija in upravljanje športnih organizacij 7. Organizacija plavalnega tekmovanja, propozicije in tekmovalna pravila 8. Tekmovalna šola plavanja (učno vzgojni proces) 9. Dolgoročna usmerjenost vadbenega procesa mlajših starostnih kategorij plavalcev 10. Osnove funkcionalne anatomije v plavanju in osnove sestave telesa 11. Hidrodinamika in biomehanika plavanja	1. The values of swimming knowledge for humans 2. Definition of swimming 1. History of competitive swimming 1. Historical development of swimming pools 2. Organization of swimming clubs, SSA, LEN and FINA 1. Organization and managment of sport organizations 2. Organization of swimming competition, propositions and swimming rules 3. Competition swimming school (learning process) 4. Long term athlete development in swimming

12. Tekmovalne plavalne tehnike, tekmovalni obrati in tekmovalni štartni skoki, štafetne predaje. Značilnosti tekmovalnih plavalnih tehnik: prostorske (položaj telesa v vodi, smer gibanja posameznih delov telesa, dolžina zaveslaja), časovne (trajanje, tempo, ritem), prostorsko časovne (hitrost, pospeševanje, pojemanje), dinamične (maksimalna sila, sila aktivnega upora, ocena učinkovitosti med močjo in tehniko), kinematične (preplavana pot, hitrost, pospešek)
13. Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni
14. Izpopolnjevanje tehnike plavanja z rekviziti in pripomočki
15. Dejavniki uspešnosti športnika plavalca:

- Morfološke razsežnosti
- Gibalne sposobnosti
- Funkcionalne razsežnosti (bioenergetski potenciali, kisikov dolg in anaerobna kapaciteta, poraba kisika in aerobna kapaciteta, kazalci za določanje intenzivnosti napora (srčni utrip, laktat, pH), transportni sistemi (dihalni, srčnožilni, krvni) med plavanjem)

1. Zdravstveno stanje (anamneza, klinični pregled (glava in vrat, prsni koš, trebušni organi, koža in periferno žilje, ortopedski status), specialistični pregled (otorinolaringolog, otolog, stomatolog), laboratorijski biokemični pregled (kri, urin))
2. Načrtovanje, izvedba, nadzor in ocenjevanje uspešnosti plavalne vadbe
3. Osnove pridobivanja energije pri telesnem naporu med plavanjem
4. Vadba, metodika in načini treniranja plavalcev:

- Organiziranje procesa športne vadbe
- Periodizacija, ciklizacija in načrtovanje
- Sestava plavalnega treninga
- Vadbeni principi
- Vadba za razvoj moči in gibljivosti pri plavalni vadbi
- Vadba za razvoj hitrosti pri plavalni vadbi
- Vadba za razvoj vzdržljivosti pri plavalni vadbi
- Vadba za razvoj hitrostne vzdržljivosti pri plavalni vadbi
- Zoževanje ali tapering
- Višinska vadba plavalcev
- Vadba plavalcev na suhem

1. Priprava na tekmovanja, plavalna strategija in taktika
2. Metode spremljanja učinkov trenažnega procesa v plavanju (laktatni testi in drugi testi)
3. Pisanje trenerjevega dnevnika dela (evidence, okvirni letni načrt, izvedba testiranj, meritev in ocenjevanj vadečih, vadbene priprave, analize tekem in tekmovalne sezone)
4. Pretreniranost v plavanju
5. Psihološke in sociološke razsežnosti plavalca (vrednostni sistem, motivi)
6. Prehrana plavalcev, doping

1. Basics of functional anatomy in swimming and basics of human mophology
2. Hydrodynamics and biomechanics of swimming
3. Competition swimming techniques, turns and competitive start techniques, relay. Characteristics of competitive swimming techniques: spatial (position of body in water, direction of movement of individual parts of body, length of glide), temporal (duration, pace, rhythm), space-time (speed, acceleration, deceleration), dynamic (maximum force, active resistance force, evaluation efficiency between power and technique), kinematic (path, speed, acceleration)

1. Methods of teaching swimming techniques at the advanced and competitive levels
2. Use of swimming aids for technique improvement
3. Factors that related to swimming success:

- Morphological abilities
- Motoric abilities
- Functional dimensions (bioenergetic potentials, oxygen long and anaerobic capacity, oxygen consumption and aerobic capacity, indicators for determining the intensity of effort (heart rate, lactate, pH), transport systems (respiratory, cardiovascular, blood) while swimming)

1. Health status (history, clinical examination (head and neck, chest, abdominal organs, skin and peripheral vessels, orthopedic status), specialist examination (otolaryngologist, otologist, dentist), laboratory biochemical examination (blood, urine))

1. Planning, implementation, monitoring and evaluation of swimming training performance
2. The basics of gaining energy from physical exertion while swimming
3. Swimming training, methodology and methods of training for swimmers:
   - Organizing the process of sports training
   - Periodization, cyclization and planning
   - Composition of swimming training
   - Ttraining principles
   - Exercise for developing strength and agility in swimming exercise
   - Exercise for developing speed in swimming training
   - Exercise for developing endurance in swimming training -
   Exercise for developing speed endurance in swimming training
   - Tapering
   - Altitude training for swimmers
   - Swimmers training in gym

7. Vloga panožnega tima v treningu plavalcev 8. Vadba invalidov v plavanju 9. Vadba senirojev v plavanju 10. Znanstveno raziskovalno delo pri nas in v svetu	4. Preparation fort he competition, race strategy and tactics 5. Methods for the evaluation of training process in swimming (lactate tests and other tests) 1. Coach diary - writing a coach's work diary (records, indicative annual plan, conducting tests, measurements and evaluations of trainees, training preparation, race analysis and analysis of competitive seasons) 2. Overtraining in swimming 3. Psychological and sociological dimensions of the swimmer (value system, motives) 4. Nutrition of the swimmers, doping 5. Role of supporting team in training of the swimmers 6. Training for swimmers with disability 7. Training for senior swimmers 8. Scientific research work in swimming in our country and in the world

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Bednarik, J. (1991). *Zavirano plavanje kot instrument za določanje biomehanskih parametrov in njihova povezanost z uspešnostjo v plavanju*. Doktorsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Colwin, C.,M. (1998). *Plivanje za 21. stoljeće*. Zagreb: Gopal.
3. Counsilman, J. (1969). *The Science of Swimming*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
4. Kapus, V., Jošt, B., (ur.). (1995). *Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak,V. (2002). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Keskinen, K., Komi, P., Hollander, P. (ed.). (1999). Biomechanics and Medicine in Swimming VIII. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Department of Biology of Physical Activicty.
7. Maglischo, W. E. (2003). *Swimming fastest*. Paolo Alto: Mayfield.
8. Olbrecht, J. (2000). *The science of Winning*. Overijse: Olbrecht@Hotmail.com.
9. Troup, J. (1989, 1990, 1991). *Studies by the International Center for Aquatic Research*. Colorado Springs: United States Swimming Press.
10. Wilkie, D., Juba, K. (1986). *The Handbook of Swimming*. London: Pelham Books.
11. Kapus, V. in sodelavci (2001). Plavanje, Učenje in osnove biomehanike
12. Kapus, V. in sodelavci (2002). Plavanje, Učenje
13. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje vseh programov vadbe plavanja in ostalih plavalnih dejavnosti v plavalnem društvu in skozi celoten šolski sistem	Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of all programs of swimming training and other programs of water activities in swimming clubs and through the overall educational system.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Študentje bodo s predmetom opravili plavalni del usposabljanja za pridobitev naziva Strokovni sodelavec 2-športno treniranje-plavanje (trener plavanja), ki ga podeljuje Plavalna zveza Slovenije. **Znanje in razumevanje:**	Students will also complete the course of vocational training for the title of Expert Associate 2-Sport Coaching-Swimming (Swim Coach), awarded by the Swimming Federation of Slovenia. **Knowledge and understanding**

Znajo delovati kot trener vseh starostnih kategorij. Znajo delovati v posameznih organih in dejavnostih v plavalnem društvu. Razumejo vlogo plavalnega društva pri delovanju in razvoju plavanja v Sloveniji. Razumejo temeljne zakonitosti upravljanja programa začetnega učenja plavanja ter strategije prilagajanja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev učnovzgojnega procesa različnim starostnim skupinam učencev in vadbenim pogojem. **Uporaba:** Uporaba pridobljenih znanj za organizacijo in varno izvedbo programov začetnega učenja plavanja pri pedagoškem procesu, ki je opredeljen v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja. Uporaba pridobljenih znanj je možna pri vadbi vseh starostnih kategorij plavalcev od najmlajših do elitnih plavalcev. **Refleksija:** Znali bodo tudi ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa začetnega učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje. Znali bodo kritično ovrednotiti raven doseganja svojih pristojnosti na področju plavalne vadbe vseh starostnih kategorij. Na osnovi tega se bodo po potrebi dodatno strokovno izobraževali. Znali bodo tudi kritično ovrednotiti smotrnosti in učinkovitosti uporabljenih strategij strokovne organiziranosti društva, svetovanja, izbiranja plavalcev in plavalk, upravljanja vadbenega procesa za vse starostne kategorije ter reševanja sporov v odnosih med vaditeljem, igralci, (starši) in upravo. **Prenosljive prednosti:** Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti. Osvojena znanja bodo študentom omogočila prenos izbranih strategij strokovnega delovanja v plavalnem društvu na sorodne dejavnosti	They know how to act as a coach of all age categories in swimming. They know how to work with individual athletes and activities within the swimming club. They understand the role of the swimming in society in the operation and development of swimming in Slovenia. They understand the basic principles of managing the initial swimming learning program and the strategies for adapting the goals, content, forms, methods and means of the educational process to different age groups of students and training conditions. **Usage:** Use of acquired knowledge for organization and safe implementation of the programs of initial swimming learning in the pedagogical process, which is defined in the curricula of all levels of education. The use of acquired knowledge is possible in the practice of all age categories of swimmers from the beginners to elite swimmers. **Reflection:** They will also be able to evaluate the strategies used to manage the initial swimming learning program in full-time sports instruction. They will be able to critically evaluate the level of achievement of their competences in the field of swimming training of all age categories. On this basis, they will receive additional professional training if necessary. They will also be able to critically evaluate the effectiveness and efficiency of the strategies used by the professional organization of the club, counseling, selection of swimmers and swimmers, managing the training process for all age categories and resolving disputes in the relationship between the trainer, players, (parents) and the administration. **Transferable benefits:** The acquired knowledge will enable students to transfer selected strategies for selecting goals, content, forms, methods and resources, as well as managing the educational process to related educational activities. The acquired knowledge will enable students to transfer selected strategies of professional activity in the swimming society to related activities

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, mentorska praksa	lectures, seminar work, practical exercises, hospitation, tutorial work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
1. pisni in ustni izpiti	70,00 %	1.writing and oral exam
2. demonstracija tekmovalnih plavalnih tehnik tekmovalnih štartov in obratov ter štafetnih predaj,	10,00 %	2. demonstration of competition swimming techniques for competition starts and turns and relay races
3. opravljeni seminarski nalogi	10,00 %	3. two seminar papers

4. trenerjev dnevnik dela (poročilo o mentorski praksi)	10,00 %	4. trainer's work diary (report on mentoring practice)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, CALDERÓN, Carmen, BONITCH-GÓNGORA, Juan, TOMAŽIN, Katja, ŠTRUMBELJ, Boro, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The effect of an altitude training camp on swimming start time and loaded squat jump performance. *PloS one*, ISSN 1932-6203, 2016, vol. 17, iss. 7

ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1064-8011, 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. *Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The influence of training with reduced breathing frequency in front crawl swimming during a maximal 200 metres front crawl performance. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2005, letn. 11, št. 2, str. 17-24. [COBISS.SI-ID 2641073]

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. *JSSM (Online)*. march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, [COBISS.SI-ID 3247025]

GARCÍA RAMOS, Amador, TOMAŽIN, Katja, FERICHE, Belén, STROJNIK, Vojko, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. The relationship between the lower-body muscular profile and swimming start performance. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 157-165

GARCÍA RAMOS, Amador, FERICHE, Belén, FUENTE, Blanca, De la, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, STROJNIK, Vojko, ŠTRUMBELJ, Boro, ŠTIRN, Igor. Relationship between different push-off variables and start performance in experienced swimmers. *European journal of sport science : EJSS*, ISSN 1536-7290, 2015, iss. 8, p. 687-695

KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, JURAK, Gregor, ŠAJBER, Dorica, VUTE, Rajko, BEDNARIK, Jakob, KAPUS, Matej, ČERMAK, Vlado (2002adoS, M. 14, no. 1, str. 13-18,). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (ISBN 961-6016-83-0)

KAPUS, Venceslav, FÄNRICH, Renato, ZAVŠEK, Gregor, HUGON, Možina, VLAHOVIĆ, Dušan, 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)

KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. *Biology of Sport*, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168

ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav. Breathing frequency patterns during submaximal and maximal front crawl swim with and without a respiratory valve = Obrasci frekvencije disanja tijekom submaksimalnog plivanja kraulom s ventilom za disanje i brez njega. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*,

KUGOVNIK, Otmar, BEDNARIK, Jakob, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Assessing the active drag in swimming using the kinematic and dynamic parameters. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 1998.

PLAVANJE 1 Z OSNOVAMI REŠEVANJA IZ VODE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode
Course title:	Swimming 1 with basics of water rescue tecnique
Članica nosilka/UL Member:	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. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0077441
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Jernej Kapus
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik študijskega programa Športna vzgoja.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• 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).	• 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

• Didaktični model učenja plavanja • Načrtovanje učenja plavanja • Izvedba učenja plavanja • Načrtovanje in izvedba programa skokov v vodo • Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti • Osnove biomehanike plavanja, plavalnih tehnik in skoka na glavo v vodo	• Realisation of swimming lesson • Evaluating the swimming knowledge and abilities • System of swimming education in Slovenia • Basic biomechanics principles of swimming

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje. Učenje.
2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč.
3. Plavanje in plavalne dejavnosti. (2009). Šport 57 (1-2), 1-58.
4. Kapus, J., Štirn, I. (2017). Osebno reševanje iz vode s tubo. Šport,65,1/2, 59-62.
5. Kapus, J. (2019). OD KAMNA DO RIBE ali KAKO PELJATI UČENCA VARNO ČEZ VODO.
6. Spletni strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja
7. Spletna stran Reševanje iz vode, prikazi različnih načinov reševanja
8. Spletna stran Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti
9. Spletna stran s posnetki vaj in pomožnih nalog za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnostiSpletna stran Priročnik z razlago Meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti
10. Spletna stran Priročnik z razlago Meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov učenja plavanja. Cilji in kompetence: • Bodo poznali metodiko učenja plavanja. • Bodo razumeli program plavanja v učnem načrtu vrtcev, osnovnih in srednjih šol. • Bodo razumeli uveljavljena merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. • Bodo razumeli pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja v bazenskih kopališčih. • Bodo poznali vzroke, potek in posledice nesreč v vodi in razumeli učiteljevo odgovornost pri tem. • Bodo poznali osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih.	Students will get theoretical and practical knowledge for organisation and for safe realization of programmes for basic swimming learning. Students will understand: • The methods for basic swimming learning • The swimming programmes in kindergarten, primary and secondary school. • The rating scale for evaluation of (non)swimmers knowledge and swimming ability • The reason for drowning accidents, its consequences and teacher's responsibility • The importance of providing safety programs, swimming in swimming pools. • The process of drowning and water rescue techniques

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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. **Znanje in razumevanje** • Študentje bodo znali načrtovati in varno izvesti programe učenja plavanja pri pedagoškem procesu. Pri tem znajo tudi oceniti napredek učenca.	**Knowledge and understanding** 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

• Študentje bodo znali zagotoviti aktivno varnost pri izvedbi programov učenja plavanja in ustrezno posredovati v slučaju nevarnosti. **Uporaba** 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. **Refleksija** Študentje bodo znali ovrednotiti uporabljene strategije upravljanja programa učenja plavanja pri rednem pouku športne vzgoje. **Prenosljive prednosti** Osvojena znanja bodo študentom omogočala prenos izbranih strategij izbiranja ciljev, vsebin, oblik, metod in sredstev ter upravljanja učnovzgojnega procesa na sorodne učnovzgojne dejavnosti.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, vaje	Lectures, practical exercises

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
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, opravil in ni opravil), • 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 %	• demonstration of swimming techniques at basic and advanced level • demonstration of rescue techniques • swimming 400 freestyle

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

KAPUS, Jernej, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, UŠAJ, Anton, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, ŽVAN, Milan, DEBEVEC, Tadej. Cardiorespiratory responses of adults and children during normoxic and hypoxic exercise. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2017, vol. 38, no. 8, str. 627-636, tabele, graf. prikazi. https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-109376, doi: 10.1055/s-0043-109376.

KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, JERANKO, Samo, DAIĆ, Jure. The effects of seasonal training on heart rate and oxygen saturation during face-immersion apnea in elite breath-hold diver : a case report. The Journal of sports medicine and physical fitness, ISSN 1827-1928, jan.-feb. 2016, vol. 56, iss. 1/2, str. 162-170, tabeli, graf.

prikazi. http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150150.
KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. The difference in respiratory and blood gas values during recovery after exercise with spontaneous versus reduced breathing frequency. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], sept. 2009, vol. 8, issue 3, str. 452-457, tabele, graf. prikazi. http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19text.php, http://www.jssm.org/vol8/n3/19/v8n3-19pdf.
KAPUS, Jernej, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro, UŠAJ, Anton. Can high intensity workloads be simulated at moderate intensities by reduced breathing frequency?. Biology of Sport, ISSN 0860-021X, 2010, vol. 27, no. 3, str. 163-168, ilustr., tabele
KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, ŠTRUMBELJ, Boro, KAPUS, Venceslav. Can blood gas and acid-base parameters at maximal 200 meters front crawl swimming be different between former competitive and recreational swimmers?. Journal of Sports Science and Medicine : free electronic journal, ISSN 1303-2968. [Online ed.], march 2008, vol. 7, issue 1, str. 106-113, ilustr., tabele. http://www.jssm.org/vol7/n1/16/v7n1-16text.php
KAPUS, Jernej, UŠAJ, Anton, KAPUS, Venceslav, ŠTRUMBELJ, Boro. Assessment of ventilation during swimming using backward extrapolation of the ventilation recovery curve. Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2004, let. 36, št. 1, str. 69-74, tabele, graf. prikazi.
KAPUS, Jernej, MORAVEC, Tadeja, LOMAX, Mitch. Effects of head position on the duration of breaststroke swimming in preschool swimming beginners = Vpliv položaja glave med prsnim na plavalno zmogljivost predšolskih začetnikov. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2018, letn. 24, št. 2, str. 17-27, ilustr. https://www.kinsi.si/en/current-issue/2018101823305072.
UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., KAPUS, Jernej, MCDONNELL, Adam, JAKI MEKJAVIĆ, Polona, DEBEVEC, Tadej. Muscle oxygenation during hypoxic exercise in children and adults. Frontiers in physiology. 2019, vol. 10, str- 1385-1-1285-12. ISSN 1664-042X. DOI: 10.3389/fphys.2019.01385.
LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, WEBB, Samuel, UŠAJ, Anton. The effect of inspiratory muscle fatigue on acidbase status and performance during race-paced middle-distance swimming. Journal of sports sciences. 2019, vol. 37, iss. 13, str. 1499-1505, ilustr. ISSN 1466-447X. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574250, DOI: 10.1080/02640414.2019.1574250.
LOMAX, Mitch, KAPUS, Jernej, BROWN, Peter, FAGHY, M. Impact of weekly swimming training distance on the ergogenicity of inspiratory muscle training in well trained youth swimmers. Journal of strength and conditioning research, ISSN 1533-4287, 2018, ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Impact_of_Weekly_Swimming_Training_Distance_on_The.95637.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002375.

PLES

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ples
Course title:	Dancing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045302
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1068

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Petra Zaletel
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teoretične vsebine zajemajo: • Vpetost plesa v kulturo, umetnost in šport • Oris različnih plesnih zvrsti; zgodovinskega razvoja, glavnih značilnosti, načina tekmovanj, sodniška pravila • Osnovne zakonitosti glasbe in ritma • Plesno gibanje, plesna tehnika: osnovni pojmi in definicije (prostor, čas, dinamika), povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji • Otrok in ples (vključenost plesa v učne načrte ŠŠV, izbirne vsebine, obšolska dejavnost, šolska športna tekmovanja) • Ples - povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji • Vpliv plesa na gibalne, funkcionalne, miselne sposobnosti, osebnostne, vedenjske lastnosti, čustvovanje, medsebojne odnose, na zdravje itd.	**Theoretical contents** include: • The integration of dance into culture, art and sport • An outline of various dance genres; historical development, main characteristics, competition methods, judging rules in the world and in our country • Basic characteristics of music and rhythm • Dance movement, dance technique: basic concepts and definitions (space, time, dynamics), connections and intersections with other sports, cultural and artistic fields • Children and dance (inclusion of dance in the curricula of primary and secondary • elective content, extracurricular activities, school sports competitions) • Dance - connections and intersections with other sports, cultural and artistic fields

• Lik plesnega pedagoga oz. trenerja, • Ustvarjalni procesi v plesu (koreografija, nastanek plesne sestave, predstave; estetika, pomen scenografije) **Praktična znanja** temeljijo na spoznavanju in osvajanju plesnega gibanja (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanju metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh: • družabni ples svetovni plesni program za različne starostne stopnje • otroški plesi • moderne tekmovalne plesne zvrsti (jazz, hiphop. pop, latino) • sodobni ples (ustvarjanje z gibom, z ritmom, s soplesalci) • ples in zdravje – preventiva, kurativa, terapija v šoli • scenski ples (balet, sodobni ples, modern) • metode in tehnike sproščanja, joga.	• The impact of dance on motor, functional, mental abilities, personality, behavioral characteristics, emotions, interpersonal relationships, health, etc. • The role of a dance teacher or trainer, • Creative processes in dance (choreography, creation of a dance ensemble, performances; aesthetics, the importance of scenography) **Practical knowledge** is based on learning and mastering dance movement and motor skills (technique and basic laws of movement of individual dance discipline), dance dynamics (space, time, energy; individual, couple, group), mastering methodical and didactic processes at different levels of teaching, and especially on independent creative work in different dance disciplines: • ballroom dance world dance program for different age levels • children's dances • modern competitive dance disciplines (jazz, hiphop. pop, latino) • contemporary dance (creation with movement, with rhythm, with fellow dancers) • dance and health - prevention, curative, therapy in school • stage dance (ballet, contemporary dance, modern) • relaxation methods and techniques,

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Zaletel, P. (2024). Video učni pripomoček za poučevanje ritmično – plesnih aktivnosti, UL FŠ, spletni dostop na https://ples.fakultetazasport.si
2. Zagorc, M. (2001). Ples: družabnost, šport, umetnost. Ljubljana, Domus.
3. Zagorc, M. (2006). Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N., Jeram, N. (2013). Ples v vrtcu. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo.
5. Ambrož, T., Zagorc, M., Kocbek, R. (2004). Svetovni plesni program. Ljubljana, Plesna zveza Slovenije.
6. Zaletel, P., Tušak, M., Zagorc, M. (2006). Plesalec - športnik in umetnik : znanstvena monografija. Ljubljana, Fakulteta za šport, Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS.
7. Zaletel, P., Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V: Kovač, M. (ur.), Plavčak, M. (ur.), Dobovičnik, Luka (ur.). Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : [Debeli rtič, 14. in 15. oktober 2022]. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 23-35.
8. Zaletel, P. (2014). Vpliv 45-urnega programa predmeta ples na morfološki status in samopodobo študentov Fakultete za šport. Šport, 62 (¾), 141-147.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študenti poznajo zakonitosti glasbe in ritma • Študenti poznajo teoretične in praktične tehnične zakonitosti izvajanja osnovnih elementov in povezav različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov OŠ in SŠ • Študenti poznajo metodične zakonitosti poučevanja posameznega plesa • Študenti poznajo organizacijsko vpetost plesa v prostor športa, kulture in umetnosti	• Students know the characteristics of music and rhythm • Students know the theoretical and practical technical characteristics of performing the basic elements and connections of various dance disciplines, which are an integral part of the elementary and secondary school curricula • Students know the methodological laws of teaching individual dance • Students know the organizational integration of dance into the field of sports, culture and art

• Študentje so seznanjeni s temeljnimi pravili v športnem plesu ter osnovami sojenja za potrebe šolskih tekmovanj.	• Students are familiar with the basic rules of sports dance and the basics of judging for the needs of school competitions.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Teoretično in praktično znanje ritma, glasbe in osnovnih prvin različnih plesnih zvrsti (otroški plesi, družabni plesi, moderni tekmovalni plesi jazz, hip-hop, pop, latino ter ustvarjanje v gibanju) • Naučiti se izvedbe osnovnih plesno-gibalnih elementov iz različnih plesnih zvrsti in sposobnost njihovega povezovanja v preproste koreografije, primerne za različne starostne stopnje • Poznavanje izbirnih vsebin in športno-interesnih dejavnosti v šolah, v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih. • Naučiti se ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa. • Biti usposobljen za načrtovanje, izvedbo in evalvacijo trenažnega procesa v plesu • Naučiti se organizirati plesna tekmovanja in prireditve.	**Knowledge and understanding:** • Theoretical and practical knowledge of rhythm, music and basic elements of different dance disciplines (children's dances, social dances, modern competitive dance jazz, hip-hop, pop, latino, and creativity in movement) • Learn to perform basic dance movement elements from various dance disciplines and the ability to combine them into simple choreographies suitable for different age levels • Knowledge of specific dance contents in sport activities in schools, clubs, dance schools, recreational and health and. rehabilitation centers. • Learn how to preserve and develop cultural traditions, cultivate a positive attitude to dancing as a sport and the arts, and quality leisure time. • Be capable of planning, implementation and evaluation of training process in dance. • Learn how to organize dance competitions and events.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, nastopi, skupinsko delo, pedagoška praksa, ipd.	Lectures, seminars, exercise, practical, performances, group work, teaching practice, etc.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
demonstracija praktičnega znanja, ki je lahko izvedena s kolokviji teoretični izpit (pisno ali ustno) seminar - študijska angažiranost		- demonstration of practical knowledge, which can be carried out in colloquial - written or oral exam - seminar - study effectivnes

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2023). E-učenje plesa; video učni pripomoček za učenje plesa. UL, FŠ, spletna stran https://ples.fakultetazasport.si
- ZALETEL, Petra, ŠIFRAR, Tina, PRUŠ, Daša, ZAGORC, Meta. Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2022. 186 str., fotogr. ISBN 978-961-7095-16-6. [COBISS.SI-ID 121256963]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. Children. 2020, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14, ilustr. ISSN 2227-9067. https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12/297?utm_source=releaseissue&utm_medium=email&utm_campaign=releaseissue_children&

utm_term=titlelink53, https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/children7120297. [COBISS.SI-ID 44894979]

- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. 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. [Tiskana izd.]. 2020, letn. 59, št. 3, str. 195-201, ilustr. ISSN 0351-0026. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: 10.2478/sjph-2020-0025. [COBISS.SI-ID 21447171]

PLES

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ples
Course title:	Dancing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076520
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1068

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Petra Zaletel
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vključuje poznavanje in nadgradjo različnih plesnih zvrsti, ki so tako del splošne izobrazbe, kot tudi kulturna dediščina našega naroda, prav tako pa so vsebine uporabne za športnorekreativne programe po plesnih šolah, društvih in drugih športnih organizacijah. Vsebine so naslednje: • Ponovitev in nadgradnja vsebin učnega načrta Ples ŠT 1.let. Dodatno še: **Teoretične vsebine:** • Način organizacije tekmovanj, nastopov, tekmovalna in sodniška pravila • Metode in merski instrumenti za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno plesanje	It includes knowledge and upgrading of different dance genres that are part of general education, as well as the cultural heritage of our nation, and are also representing useful content for sports and recreational programs in dance schools, clubs and other sports organizations. The contents are as follows: • Repetition and upgrading of the contents of the Dance 1st year curriculum. Additionally: **Theoretical contents:** • Methods of organizing competitions, performances, competition and judging rules • Methods and measuring instruments for determining and monitoring the level of development of certain abilities, qualities and characteristics that are important for successful dancing

• Organiziranost na tekmovalnem, kulturnem, umetniškem plesnem področju (pravila, vrste in načini tekmovanj, sojenje, vpetost v slovenske, evropske in svetovne plesne organizacije, kulturne in umetniške prireditve) • Usmerjanje in izbiranje (selekcija mladih plesalcev, usmerjanje v različne plesne zvrsti, modeliranje plesnih skupin) • Upravljanje procesa treniranja v športnem plesu in v drugih plesnih zvrsteh (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za trening, lik trenerja, vodje skupine, koreografa). • Vloga raziskovalnega dela v plesu (trendi znanstvenoraziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; izsledki izbranih raziskav, načrtovanje raziskovalnega dela v plesu, postopki merjenja in znanstveno-raziskovalna tehnologija) • Vsestranska priprava plesalcev (osnovna in specialna priprava – telesna, tehnična,taktična; obremenitev na treningih in tekmah; načrtovanje priprave ciklizacija, metode in sredstva za razvoj različnih telesnih, psihičnih,ustvarjalnih in drugih sposobnosti; motivacija; socialni odnosi– pravila obnašanja in sodelovanja; merjenje ravni sposobnosti in analiza izidov, preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana). • plesna tehnika in trendi v razvoju tehnike v posameznih plesnih zvrsteh. • uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij. • seznanjanje z dinamiko odnosov v plesnih skupinah in ustvarjanje lika plesnega pedagoga oz. trenerja, • Ustvarjalni procesi v plesu (koreografija, nastanek plesne sestave,predstave; estetika, pomen scenografije) **Praktična znanja** temeljijo na nadgradnji in osvajanju zahtevnejših plesnih gibanj različnih plesnih zvrsti, plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanju metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh: • športni ples – (ST in LA –za različne tekmovalne razrede, RNR , MTP) • balet (nadgradnja klasičnega baleta in jazza) • popularne plesne zvrsti • sodobni ples različne plesne tehnike, koreografija, lastni plesni izraz • joga, pilates in druge tehnike specialne plesne priprave.	• Organization in the competitive, cultural, artistic dance field (rules, types and methods of competitions, judging, involvement in Slovenian, European and world dance organizations, cultural and artistic events) • Guidance and selection (selection of young dancers, orientation to various dance disciplines, modeling of dance groups) • Management of the training process in sport dance and in other dance styles (planning, management and control of the training process; training resources and methods, the role of the coach, group leader, choreographer). • The role of research work in dance (trends in scientific research work in the world and Slovenia; results of selected research, planning of research work in dance, measurement procedures and scientific research technology) • Comprehensive preparation of dancers (basic and special preparation - physical, technical, tactical; workload in training and competitions; planning of preparation, cyclization, methods and means for the development of various physical, mental, creative and other abilities; motivation; social relations - rules of behavior and cooperation; measuring the level of ability and analysis of results, prevention of injuries; hygiene; nutrition). • Dance technique and trends in the development of technique in individual dance disciplines. • Use of modern multimedia technology for effective collection, storage, editing, and transmission of information. • Familiarization with the dynamics of relationships in dance groups and creation of the character of a dance teacher or trainer, • Creative processes in dance (choreography, creation of a dance composition, performance; aesthetics, importance of scenography). **Practical knowledge** is based on learning, upgrading and mastering more complex dance movements, dance motor skills of various dance disciplines (technique and basic principles of movement of individual dance genres), dance dynamics (space, time, energy; individual, couple, group), mastering methodological and didactic processes at various levels of teaching, and especially on independent creative work in various dance disciplines: • sports dance – (ST and LA – for various competition classes, RNR, MTP) • ballet (upgrading classical ballet and jazz) • popular dance disciplines • contemporary dance various dance techniques, choreography, own dance expression • yoga, pilates and other special dance preparation techniques.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- ZALETEL, Petra (2023). E-učenje plesa; video učni pripomoček za učenje plesa. UL, FŠ, spletna stran https://ples.fakultetazasport.si
- ZALETEL, Petra, ŠIFRAR, Tina, PRUŠ, Daša, ZAGORC, Meta. Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2022. 186 str., fotogr. ISBN 978-961-7095-16-6. [COBISS.SI-ID 121256963]
- AMBROŽ, Tomaž, ZAGORC, Meta, KOCBEK, Rudi. Svetovni plesni program. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, 2004. 79 str., tabele, ilustr. ISBN 961-91466-0-3. [COBISS.SI-ID 215777536]
- ZALETEL, Petra, PRUŠ, Daša. Poškodbe v slovenskem plesu - analiza in primerjava različnih plesnih zvrsti. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 69-75, ilustr. ISSN 0353-7455. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si. [COBISS.SI-ID 67427331]
- ZALETEL, Petra, KAJTNA, Tanja. Motivational structure of female and male dancers of different dance disciplines. Acta Gymnica. [Tiskana izd.]. 2020, vol. 50, no. 2, str. 68-76, tabele. ISSN 2336-4912. https://gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2020/02/03.pdf, https://gymnica.upol.cz/artkey/gym-202002-0003_motivational_structure_of_female_and_male_dancers_of_different_dance_disciplines.php, DOI: 10.5507/ag.2020.010. [COBISS.SI-ID 40364291]
- PRUŠ, Daša, ZALETEL, Petra. Body asymmetries in dancers of different dance disciplines = Asimetrías corporales en bailarines de diferentes disciplinas de baile. International journal of morphology. 2022, vol. 40, no. 1, str. 270-276, tabele. ISSN 0717-9502. https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v39n4/0717-9502-ijmorphol-39-04-977.pdf, http://www.intjmorphol.com/abstract/?art_id=8551. [COBISS.SI-ID 99116291]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. Children. 2020, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14, ilustr. ISSN 2227-9067. https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12/297?utm_source=releaseissue&utm_medium=email&utm_campaign=releaseissue_children&utm_term=titlelink53, https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/children7120297. [COBISS.SI-ID 44894979]
- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. 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. [Tiskana izd.]. 2020, letn. 59, št. 3, str. 195-201, ilustr. ISSN 0351-0026. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: 10.2478/sjph-2020-0025. [COBISS.SI-ID 21447171]
- NOVOSEL, Božidar, SEKULIĆ, Damir, PERIĆ, Mia, KONDRIČ, Miran, ZALETEL, Petra. Injury occurrence and return to dance in professional ballet : prospective analysis of specific correlates. International journal of environmental research and public health. [Online ed.]. 2019, vol. 16, iss. 5, art. 765, str. 1-11, ilustr. ISSN 1660-4601. https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/765, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/ijerph16050765. [COBISS.SI-ID 5478833]
- URŠEJ, Eva, SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, GABRILO, Goran, ZALETEL, Petra. Investigating the prevalence and predictors of injury occurrence in competitive hip hop dancers : prospective analysis. International journal of environmental research and public health. [Online ed.]. 2019, vol. 16, iss. 17, str. 1-14, ilustr. ISSN 1660-4601. https://www.mdpi.com/1660-4601/16/17/3214/htm, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/ijerph16173214. [COBISS.SI-ID 1024318254]
- ZALETEL, Petra, SEKULIĆ, Damir, ZENIĆ, Nataša, ESCO, Michael R., ŠAJBER, Dorica, KONDRIČ, Miran. 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. 2017, vol. 30, iss. 1, str. 151-159, ilustr. ISSN 1896-494X. http://ijomeh.eu/The-association-between-body-build-and-injury-occurrence-in-pre-professional-ballet-dancers-separated-analysis-for-the-injured-body-locations,61566,0,2.html, DOI: 10.13075/ijomeh.1896.00818. [COBISS.SI-ID 5044401]
- ZAGORC, Meta, BERTONCELJ, Majda, PETROVIĆ, Sergej, LOVŠE PEPELNAK, Nataša. Ples v sodobni šoli : prvo triletje I. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2006. 131 str., ilustr. ISBN 961-6583-10-7. [COBISS.SI-ID 226251776]

- ZAGORC, Meta, KANDUČ ZUPANČIČ, Nastja. Model treninga jazz plesalcev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 203 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-92-3. [COBISS.SI-ID 250452480]
- ZAGORC, Meta, PETROVIĆ, Sergej, MILADINOVA, Ana. 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]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študentje poznajo zakonitosti ritma in glasbe • Študentje znajo zahtevnejše plesne prvine posameznih plesnih zvrsti in pridobijo tako specifična znanja v posameznih zvrsteh do stopnje, da s svojimi varovanci lahko tekmujejo ali nastopajo na prireditvah in tekmovanjih • Študentje so seznanjeni s temeljnimi pravili v športnem plesu ter osnovami sojenja za potrebe tekmovanj • Študentje pridobijo specifična tehnična znanja do stopnje, da bodo tako otroci, mladostniki, odrasli in seniorji lahko tekmovali v sistemu tekmovanj Plesne zveze Slovenije • Študentje so sposobni izbire obetavnih plesalcev in plesalk in njihovo usmerjanje v ustrezne plesne zvrsti • Študentje znajo načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces za različne starostne kategorije • Študentje so sposobni za organizirano strokovno ali svetovalno delo v plesnih klubih, šolah, društvih, ali državnih reprezentancah.	• studenst know basic characteristics of rhythm and music • Students know the more demanding dance elements of individual dance disciplines and acquire such specific knowledge in individual disciplines to the level that they can compete or perform at events and competitions with their students • Students are familiar with the basic rules of sport dance and the basics of judging for the needs of competitions • Students acquire specific technical knowledge to the level that children, adolescents, adults and seniors can compete in the system of competitions of the Slovenian Dance Association • Students are capable of selecting promising dancers and directing them to appropriate dance style • Students are able to plan, implement and supervise the training process for different age categories • Students are capable of organized professional or advisory work in dance clubs, schools, societies, or national teams.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Teoretično in praktično znanje zahtevnejših prvin različnih plesnih zvrsti • Poznavanje izbirnih vsebin in športnointeresnih dejavnosti v šolah, v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih. • Naučiti se ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa. • Biti usposobljen za načrtovanje, izvedbo in evalvacijo trenažnega procesa v plesu • Naučiti se organizirati plesna tekmovanja in prireditve.	**Knowledge and understanding:** • Theoretical and practical knowledge of more demanding elements of different dance disciplines • Knowledge of specific dance contents in sport activities in schools, clubs, dance schools, recreational and health and. rehabilitation centers. • Learn how to preserve and develop cultural traditions, cultivate a positive attitude to dancing as a sport and the arts, and quality leisure time. • Be capable of planning, implementation and evaluation of training process in dance • Learn how to organize dance competitions and events.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, nastopi, skupinsko delo, pedagoška praksa, ipd.	Lectures, seminars, exercise, practical, performances, group work, teaching practice, etc.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
demonstracija praktičnega znanja, ki je lahko izvedena s kolokviji	60,00 %	demonstration of practical knowledge, which can be carried out in colloquial
teoretični izpit (pisno ali ustno)	20,00 %	written or oral exam
seminar - študijska angažiranost (sodelovanje na meritvah, tekmovanjih, projektih, ipd.)	20,00 %	seminar - study effectivnes

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2023). E-učenje plesa; video učni pripomoček za učenje plesa. UL, FŠ, spletna stran https://ples.fakultetazasport.si
- ZALETEL, Petra, ŠIFRAR, Tina, PRUŠ, Daša, ZAGORC, Meta. Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2022. 186 str., fotogr. ISBN 978-961-7095-16-6. [COBISS.SI-ID 121256963]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. Children. 2020, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14, ilustr. ISSN 2227-9067. https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12/297?utm_source=releaseissue&utm_medium=email&utm_campaign=releaseissue_children&utm_term=titlelink53, https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/children7120297. [COBISS.SI-ID 44894979]
- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. 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. [Tiskana izd.]. 2020, letn. 59, št. 3, str. 195-201, ilustr. ISSN 0351-0026. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: 10.2478/sjph-2020-0025. [COBISS.SI-ID 21447171]

PLES

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ples
Course title:	Dancing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076522
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1068

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Petra Zaletel
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vključuje poznavanje in nadgradjo različnih plesnih zvrsti, ki so tako del splošne izobrazbe, kot tudi kulturna dediščina našega naroda, prav tako pa so vsebine uporabne za športnorekreativne programe po plesnih šolah, društvih in drugih športnih organizacijah. **Vsebine so naslednje**: • Ponovitev in nadgradnja vsebin učnega načrta Ples ŠT 1.let in Ples ŠT 2.let. Dodatno še: • Poznavanje plesalčevega morfološkega, gibalnega, psihološkega, fiziološkega in sociološkega prostora • Organiziranost na tekmovalnem, kulturnem, umetniškem plesnem področju (pravila, vrste in načini tekmovanj, sojenje, vpetost v slovenske, evropske in svetovne plesne organizacije, kulturne in umetniške prireditve) • Usmerjanje in izbiranje (selekcija mladih plesalcev,	It includes knowledge and upgrading of different dance disciplines that are part of general education, as well as the cultural heritage of our nation, and are also representing useful content for sports and recreational programs in dance schools, clubs and other sports organizations. **The contents are as follows:** • Repetition and upgrading of the contents of the Dance 1st and 2nd year curriculum. Additionally: • Knowledge of the dancer's morphological, motor, psychological, physiological and sociological dimensions • Organization in the competitive, cultural, artistic dance field (rules, types and methods of competitions, judging, involvement in Slovenian, European and world dance organizations, cultural and artistic events)

usmerjanje v različne plesne zvrsti, modeliranje plesnih skupin) • Upravljanje procesa treniranja v športnem plesu in v drugih plesnih zvrsteh (načrtovanje, vodenje in nadzor procesa treniranja; sredstva in metode za trening, lik trenerja, vodje skupine, koreografa). • Vloga raziskovalnega dela v plesu (trendi znanstvenoraziskovalnega dela v svetu in Sloveniji; izsledki izbranih raziskav, načrtovanje raziskovalnega dela v plesu, postopki merjenja in znanstveno-raziskovalna tehnologija) • Vsestranska priprava plesalcev (osnovna in specialna priprava – telesna, tehnična,taktična; obremenitev na treningih in tekmah; načrtovanje priprave ciklizacija, metode in sredstva za razvoj različnih telesnih, psihičnih,ustvarjalnih in drugih sposobnosti; motivacija; socialni odnosi– pravila obnašanja in sodelovanja; merjenje ravni sposobnosti in analiza izidov, preventiva proti poškodbam; higiena; prehrana). • Plesna tehnika in trendi v razvoju tehnike v posameznih plesnih zvrsteh. • Uporaba sodobne multimedijske tehnologije za učinkovito zbiranje, hranjenje, urejanje, posredovanje informacij. • Seznanjanje z dinamiko odnosov v plesnih skupinah in ustvarjanje lika plesnega pedagoga oz. trenerja, • Ustvarjalni procesi v plesu (koreografija, nastanek plesne sestave,predstave; estetika, pomen scenografije) **Praktična znanja** temeljijo na nadgradnji in osvajanju zahtevnejših plesnih gibanj različnih plesnih zvrsti športnega plesa, nadalje osvajanju metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah treniranja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh: • športni ples – (ST in LA –za različne tekmovalne razrede, RNR , MTP) • balet (nadgradnja klasičnega baleta in jazza) • popularne plesne zvrsti • sodobni ples različne plesne tehnike, koreografija, lastni plesni izraz • joga, pilates in druge tehnike specialne plesne priprave	• Guidance and selection (selection of young dancers, guidance in various dance genres, modeling of dance groups) • Management of the training process in sport dance and in other dance disciplines (planning, management and control of the training process; training resources and methods, the role of the coach, group leader, choreographer). • The role of research work in dance (trends in scientific research work in the world and in Slovenia; results of selected research, planning of research work in dance, measurement procedures and scientific research technology) • Comprehensive preparation of dancers (basic and special preparation - physical, technical, tactical; workload in training and competitions; planning of preparation, cyclization, methods and means for the development of various physical, mental, creative and other abilities; motivation; social relations - rules of behavior and cooperation; measuring the level of ability and analyzing the results, prevention of injuries; hygiene; nutrition). • Dance technique and trends in the development of technique in individual dance discipline. • Use of modern multimedia technology for the effective collection, storage, editing, and transmission of information. • Familiarization with the dynamics of relationships in dance groups and the creation of the character of a dance teacher or trainer, • Creative processes in dance (choreography, creation of a dance composition, performance; aesthetics, the importance of scenography) **Practical knowledge** is based on upgrading knowledge and mastering more complex dance movements of various dance disciplines of sport dance, further dance motor skills (technique and basic laws of movement of individual dance discipline), dance dynamics (space, time, energy; individual, couple, group), mastering methodical and didactic processes at various levels of teaching and training, and especially on independent creative work in various dance disciplines: • sports dance – (ST and LA – for various competition classes, RNR, MTP) • ballet (upgrading classical ballet and jazz) • popular dance disciplines • contemporary dance various dance techniques, choreography, own dance expression • yoga, pilates and other special dance preparation techniques.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- ZALETEL, Petra (2023). E-učenje plesa; video učni pripomoček za učenje plesa. UL, FŠ, spletna stran https://ples.fakultetazasport.si

- ZALETEL, Petra, ŠIFRAR, Tina, PRUŠ, Daša, ZAGORC, Meta. Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2022. 186 str., fotogr. ISBN 978-961-7095-16-6. [COBISS.SI-ID 121256963]
- AMBROŽ, Tomaž, ZAGORC, Meta, KOCBEK, Rudi. Svetovni plesni program. 1. natis. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, 2004. 79 str., tabele, ilustr. ISBN 961-91466-0-3. [COBISS.SI-ID 215777536]
- ZALETEL, Petra, PRUŠ, Daša. Poškodbe v slovenskem plesu - analiza in primerjava različnih plesnih zvrsti. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2021, letn. 69, št. 1/2, str. 69-75, ilustr. ISSN 0353-7455. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si. [COBISS.SI-ID 67427331]
- ZALETEL, Petra, KAJTNA, Tanja. Motivational structure of female and male dancers of different dance disciplines. Acta Gymnica. [Tiskana izd.]. 2020, vol. 50, no. 2, str. 68-76, tabele. ISSN 2336-4912. https://gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2020/02/03.pdf, https://gymnica.upol.cz/artkey/gym-202002-0003_motivational_structure_of_female_and_male_dancers_of_different_dance_disciplines.php, DOI: 10.5507/ag.2020.010. [COBISS.SI-ID 40364291]
- PRUŠ, Daša, ZALETEL, Petra. Body asymmetries in dancers of different dance disciplines = Asimetrías corporales en bailarines de diferentes disciplinas de baile. International journal of morphology. 2022, vol. 40, no. 1, str. 270-276, tabele. ISSN 0717-9502. https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v39n4/0717-9502-ijmorphol-39-04-977.pdf, http://www.intjmorphol.com/abstract/?art_id=8551. [COBISS.SI-ID 99116291]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. Children. 2020, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14, ilustr. ISSN 2227-9067. https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12/297?utm_source=releaseissue&utm_medium=email&utm_campaign=releaseissue_children&utm_term=titlelink53, https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/children7120297. [COBISS.SI-ID 44894979]
- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. 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. [Tiskana izd.]. 2020, letn. 59, št. 3, str. 195-201, ilustr. ISSN 0351-0026. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: 10.2478/sjph-2020-0025. [COBISS.SI-ID 21447171]
- NOVOSEL, Božidar, SEKULIĆ, Damir, PERIĆ, Mia, KONDRIČ, Miran, ZALETEL, Petra. Injury occurrence and return to dance in professional ballet : prospective analysis of specific correlates. International journal of environmental research and public health. [Online ed.]. 2019, vol. 16, iss. 5, art. 765, str. 1-11, ilustr. ISSN 1660-4601. https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/765, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/ijerph16050765. [COBISS.SI-ID 5478833]
- URŠEJ, Eva, SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, GABRILO, Goran, ZALETEL, Petra. Investigating the prevalence and predictors of injury occurrence in competitive hip hop dancers : prospective analysis. International journal of environmental research and public health. [Online ed.]. 2019, vol. 16, iss. 17, str. 1-14, ilustr. ISSN 1660-4601. https://www.mdpi.com/1660-4601/16/17/3214/htm, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/ijerph16173214. [COBISS.SI-ID 1024318254]
- ZALETEL, Petra, SEKULIĆ, Damir, ZENIĆ, Nataša, ESCO, Michael R., ŠAJBER, Dorica, KONDRIČ, Miran. 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. 2017, vol. 30, iss. 1, str. 151-159, ilustr. ISSN 1896-494X. http://ijomeh.eu/The-association-between-body-build-and-injury-occurrence-in-pre-professional-ballet-dancers-separated-analysis-for-the-injured-body-locations,61566,0,2.html, DOI: 10.13075/ijomeh.1896.00818. [COBISS.SI-ID 5044401]
- ZAGORC, Meta, BERTONCELJ, Majda, PETROVIĆ, Sergej, LOVŠE PEPELNAK, Nataša. Ples v sodobni šoli : prvo triletje I. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, cop. 2006. 131 str., ilustr. ISBN 961-6583-10-7. [COBISS.SI-ID 226251776]
- ZAGORC, Meta, KANDUČ ZUPANČIČ, Nastja. Model treninga jazz plesalcev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2009. 203 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-92-3. [COBISS.SI-ID 250452480]

• ZAGORC, Meta, PETROVIĆ, Sergej, MILADINOVA, Ana. 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]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študentje poznajo zakonitosti ritma in glasbe • Študentje znajo zahtevnejše plesne prvine posameznih plesnih zvrsti in pridobijo tako specifična znanja v posameznih zvrsteh do stopnje, da s svojimi varovanci lahko tekmujejo ali nastopajo na prireditvah in tekmovanjih • Študentje so seznanjeni s temeljnimi pravili v športnem plesu ter osnovami sojenja za potrebe tekmovanj • Študentje pridobijo specifična tehnična znanja do stopnje, da bodo tako otroci, mladostniki, odrasli in seniorji lahko tekmovali v sistemu tekmovanj Plesne zveze Slovenije • Študentje so sposobni izbire obetavnih plesalcev in plesalk in njihovo usmerjanje v ustrezne plesne zvrsti • Študentje znajo načrtovati, izvajati in nadzorovati vadbeni proces za različne starostne kategorije • Študentje so sposobni za organizirano strokovno ali svetovalno delo v plesnih klubih, šolah, društvih, ali državnih reprezentancah.	Students know the characteristics of rhythm and music • Students know the more demanding dance elements of individual dance discipline and acquire such specific knowledge in individual style to the level that they can compete or perform at events and competitions with their students • Students are familiar with the basic rules of sport dance and the basics of judging for the needs of competitions • Students acquire specific technical knowledge to the level that children, adolescents, adults and seniors can compete in the system of competitions of the Slovenian Dance Association • Students are capable of selecting promising dancers and directing them to appropriate dance styles • Students are able to plan, implement and supervise the training process for different age categories • Students are capable of organized professional or advisory work in dance clubs, schools, societies, or national teams.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • teoretično in praktično znanje zahtevnejših prvin različnih plesnih zvrsti • poznavanje izbirnih vsebin in športnointeresnih dejavnosti v šolah, v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih. • naučiti se ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa. • biti usposobljen za načrtovanje, izvedbo in evalvacijo trenažnega procesa v plesu naučiti se organizirati plesna tekmovanja in prireditve	Knowledge and understanding: • Theoretical and practical knowledge of more demanding elements of various dance disciplines • Knowledge of elective content and sports and leisure activities in schools, clubs, dance schools, recreational and health or rehabilitation centers. • Learn to preserve and develop cultural tradition, cultivate an attitude towards dance as a sport and art and quality leisure time. • Be qualified to plan, implement and evaluate the training process in dance • Learn to organize dance competitions and events.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje, hospitacije, nastopi, skupinsko delo, pedagoška praksa, ipd.	Lectures, seminars, exercise, practical, performances, group work, teaching practice, etc.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
demonstracija praktičnega znanja, ki je lahko izvedena s kolokviji	60,00 %	demonstration of practical knowledge, which can be carried out in colloquial - written exam - seminar - study effectivnes
teoretični izpit (pisno ali ustno)	20,00 %	written or oral exam
seminar - študijska angažiranost (sodelovanje na meritvah, tekmovanjih, projektih)	20,00 %	seminar - study effectivnes Ocenjevalna

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2023). E-učenje plesa; video učni pripomoček za učenje plesa. UL, FŠ, spletna stran https://ples.fakultetazasport.si
- ZALETEL, Petra, ŠIFRAR, Tina, PRUŠ, Daša, ZAGORC, Meta. Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2022. 186 str., fotogr. ISBN 978-961-7095-16-6. [COBISS.SI-ID 121256963]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. Children. 2020, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14, ilustr. ISSN 2227-9067. https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12/297?utm_source=releaseissue&utm_medium=email&utm_campaign=releaseissue_children&utm_term=titlelink53, https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/children7120297. [COBISS.SI-ID 44894979]
- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. 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. [Tiskana izd.]. 2020, letn. 59, št. 3, str. 195-201, ilustr. ISSN 0351-0026. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: 10.2478/sjph-2020-0025. [COBISS.SI-ID 21447171]

PLES 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ples 1
Course title:	Dancing 1
Članica nosilka/UL Member:	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)	1. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0089380
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Petra Zaletel
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	No special prerequisits

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Teoretične vsebine zajemajo: • Vpetost plesa v kulturo, umetnost in šport • Oris različnih plesnih zvrsti; zgodovinskega razvoja, glavnih značilnosti, načina tekmovanj, sodniška pravila • Osnovne zakonitosti glasbe in ritma • Plesno gibanje, plesna tehnika: osnovni pojmi in definicije (prostor, čas, dinamika), povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji • Otrok in ples (vključenost plesa v učne načrte ŠŠV, izbirne vsebine, obšolska dejavnost, šolska športna tekmovanja)	Theoretical content includes: • Integration of dance into culture, art and sport • Outline of different dance disciplines; historical development, main characteristics, competition methods, judging rules • Basic characteristics of music and rhythm • Dance movement, dance technique: basic concepts and definitions (space, time, dynamics), connections and intersections with other sports, cultural and artistic fields • Child and dance (inclusion of dance in the curricula of primary and secondary schools, elective content, extracurricular activities, school sports competitions)

• Ples - povezave in stičišča z drugimi športnimi, kulturnimi in umetniškimi področji • Vpliv plesa na gibalne, funkcionalne, miselne sposobnosti, osebnostne, vedenjske lastnosti, čustvovanje, medsebojne odnose, na zdravje itd. • Ustvarjalni procesi v plesu (nastajanje koreografije, estetika gibanja). Praktična znanja temeljijo na spoznavanju in osvajanju plesnega gibanja (tehnika in osnovne zakonitosti gibanja posameznih plesnih zvrsti), plesne dinamike (prostor, čas, energija; posameznik, par, skupina), osvajanju metodičnih in didaktičnih procesov na različnih stopnjah poučevanja, še posebej pa na samostojnem ustvarjalnem delu v različnih plesnih zvrsteh: • družabni ples svetovni plesni program za različne starostne stopnje • otroški plesi • moderne tekmovalne plesne zvrsti (jazz, hiphop. pop, latino) • sodobni ples (ustvarjanje z gibom, z ritmom, s soplesalci) • ples in zdravje – preventiva, kurativa, terapija v šoli • scenski ples (balet, sodobni ples, modern) • metode in tehnike sproščanja, joga.	• Dance - connections and intersections with other sports, cultural and artistic fields • The impact of dance on motor, functional, mental abilities, personality, behavioral characteristics, emotions, interpersonal relationships, health, etc. • Creative processes in dance (creation of choreography, aesthetics of movement). Practical knowledge is based on learning and mastering dance movement (technique and basic laws of movement of individual dance disciplines), dance dynamics (space, time, energy; individual, couple, group), mastering methodological and didactic processes at different levels of teaching, and especially on independent creative work in various dance styles; • social dance world dance program for different age levels • children's dances • modern competitive dance disciplines (jazz, hiphop. pop, latin) • contemporary dance (creation with movement, with rhythm, with fellow dancers) • dance and health - prevention, curative, therapy in school • stage dance (ballet, contemporary dance, modern) • relaxation methods and techniques, yoga.

Temeljna literatura in viri/Readings:

Zaletel, P. (2024). Video učni pripomoček za poučevanje ritmično – plesnih aktivnosti, UL FŠ, spletni dostop na https://ples.fakultetazasport.si
2. Zagorc, M. (2001). Ples: družabnost, šport, umetnost. Ljubljana, Domus.
3. Zagorc, M. (2006). Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N., Jeram, N. (2013). Ples v vrtcu. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo.
5. Ambrož, T., Zagorc, M., Kocbek, R. (2004). Svetovni plesni program. Ljubljana, Plesna zveza Slovenije.
6. Zaletel, P., Tušak, M., Zagorc, M. (2006). Plesalec - športnik in umetnik : znanstvena monografija. Ljubljana, Fakulteta za šport, Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS.
7. Zaletel, P. (2014). Vpliv 45-urnega programa predmeta ples na morfološki status in samopodobo študentov Fakultete za šport. Šport, 62 (¾), 141-147.
8. Zaletel, P., Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V: Kovač, M. (ur.), Plavčak, M. (ur.), Dobovičnik, Luka (ur.). Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : [Debeli rtič, 14. in 15. oktober 2022]. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 23-35.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študenti poznajo zakonitosti glasbe in ritma • Študenti poznajo teoretične in praktične tehnične zakonitosti izvajanja osnovnih elementov in povezav različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov OŠ in SŠ • Študenti poznajo metodične zakonitosti poučevanja posameznega plesa • Študenti poznajo organizacijsko vpetost plesa v prostor športa, kulture in umetnosti • Študentje so seznanjeni s temeljnimi pravili v športnem plesu ter osnovami sojenja za potrebe šolskih tekmovanj	• Students know the characteristics of music and rhythm • Students know the theoretical and practical technical principles of implementing the basic elements and connections of different dance genres, which are an integral part of the elementary and secondary school curricula • Students know the methodological principles of teaching particular dance • Students know the organizational integrity of dance in the space of sport, culture and art

	• Students are introduced to the basic rules of dance sports and the basics of judging for school competitions.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • teoretično in praktično znanje ritma, glasbe in osnovnih prvin različnih plesnih zvrsti (otroški plesi, družabni plesi, moderni tekmovalni plesi jazz, hip-hop, pop, latino ter ustvarjanje v gibanju) • sposobnosti izvedbe osnovnih plesno-gibalnih elementov iz različnih plesnih zvrsti in sposobnost njihovega povezovanja v preproste koreografije, primerne za različne starostne stopnje • poznavanje izbirnih vsebin in športnointeresnih dejavnosti v šolah, v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih. • naučiti se ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa. • naučiti se organizirati plesna tekmovanja in prireditve	Knowledge and understanding: • Theoretical and practical knowledge of rhythm, music and basic elements of various dance disciplines (children's dances, ballroom dances, modern competitive dances jazz, hip-hop, pop, Latin and creation in movement) • Knowledge and understanding of the diversity of dance disciplines • Ability to perform basic dance and movement elements from various dance disciplines and the ability to combine them into simple choreographies suitable for different age levels • Knowledge of elective content and sports and leisure activities in schools, clubs, dance schools, recreational and health or rehabilitation centers. • Learn to preserve and develop cultural tradition, cultivate an attitude towards dance as a sport and art and quality leisure time. • Learn to organize dance competitions and events

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog	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	60,00 %	Demonstration of practical knowledge, which can be carried out in colloquial
Teoretični ustni /pisni izpiti	40,00 %	Theoretical oral / written examinations

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZALETEL, Petra (2023). E-učenje plesa; video učni pripomoček za učenje plesa. UL, FŠ, spletna stran https://ples.fakultetazasport.si
- ZALETEL, Petra, ŠIFRAR, Tina, PRUŠ, Daša, ZAGORC, Meta. Ples 2+3 : od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli : univerzitetni učbenik. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2022. 186 str., fotogr. ISBN 978-961-7095-16-6. [COBISS.SI-ID 121256963]
- PRUŠ, Daša, MIJATOVIĆ, Dragan, HADŽIĆ, Vedran, OSOJIĆ, Daria, VERŠIĆ, Šime, ZENIĆ, Nataša, JEZDIMIROVIĆ, Tatjana, DRID, Patrik, ZALETEL, Petra. (Low) energy availability and its association with injury occurrence in competitive dance : cross-sectional analysis in female dancers. Medicina. 2022, vol. 58, no. 7, art. 853, str. 1-12. ISSN 1648-9144. https://www.mdpi.com/1648-9144/58/7/853, https://mdpi-res.com/d_attachment/medicina/medicina-58-00853/article_deploy/medicina-58-00853.pdf?version=1656243256, DOI: 10.3390/medicina58070853. [COBISS.SI-ID 112934659]
- SEKULIĆ, Damir, PRUŠ, Daša, ZEVRNJA, Ante, PERIĆ, Mia, ZALETEL, Petra. Predicting injury status in adolescent dancers involved in different dance styles : a prospective study. Children. 2020, vol. 7, iss. 12, art. 297, str. 1-14, ilustr. ISSN 2227-9067. https://www.mdpi.com/2227-

9067/7/12/297?utm_source=releaseissue&utm_medium=email&utm_campaign=releaseissue_children&utm_term=titlelink53, https://www.mdpi.com/2227-9067/7/12, Repozitorij Univerze v Ljubljani – RUL, DOI: 10.3390/children7120297. [COBISS.SI-ID 44894979]

- URŠEJ, Eva, ZALETEL, Petra. 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. [Tiskana izd.]. 2020, letn. 59, št. 3, str. 195-201, ilustr. ISSN 0351-0026. Digitalna knjižnica Slovenije - dLib.si, DOI: 10.2478/sjph-2020-0025. [COBISS.SI-ID 21447171]

PRAKTIČNO DELO V ŠPORTNI ORGANIZACIJI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Praktično delo v športni organizaciji
Course title:	Practical work in sports organization
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042733
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	765

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Marko Šibila
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Opravljene obveznosti potrebne za vpis v 3. letnik na Univerzitetnem študijskem programu prve stopnje Športno treniranje.	Fulfilled obligation necessary for enrolment in 3. year of UNI Bachelor's degree study program Sports Training.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Temeljna vsebinska področja so: • izdelava programa dela, • izvedba programa skladno z načrtom, • vodenje dnevnika dela, • izdelava poročila o opravljenem delu, • predstavitev poročila o izvedenem delu.	Basic content areas: • program preparation, • implementation of the program in accordance with the plan, • keeping a work diary, • final report on provided program, • presentation of the performed program.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Škof, B. idr. (2019). *Načrtovanje športne vadbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Literatura povezana z načrtovanjem in nadzorom treninga v specifični športni panogi, ki jo posamezni študent izbere v okviru izbranega športa A (določi se v povezavi z nosilcem športa A za vsakega posameznega študenta posebej).

Cilji in kompetence: **Objectives and competences:**

Cilji predmeta so: • nadgradnja študentovih znanj v povezavi teorije z aplikativnostjo v realnih situacijah, • omogočanje preizkušanja študentovih obstoječih spretnosti, znanj in kompetenc v delovnem okolju. Pridobljene kompetence so: • študent je sposoben izdelati program dela v izbranem športnem klubu ali drugi organizaciji, ki izvaja program športnega treniranja, • študent je sposoben v sodelovanju z mentorjem izvesti temeljne postopke diagnostike začetnega stanja športnikove pripravljenosti, • študent je sposoben v sodelovanju z mentorjem izvesti načrtovan program treninga, • študent je sposoben opraviti temeljne postopke nadzora treninga, • študent je sposoben ustrezno dokumentirati izvedbo programa in predstaviti njegove učinke, študent je sposoben narediti analizo in predstavitev opravljenega dela.	Objectives: • upgrading students' knowledge in relation to theory and applicability in real situations, • enabling students to test their existing skills, knowledge, and competencies in the work environment. Competences: • student can create a work program in a selected sports club or other organization that implements a sports coaching program, • student is able, in cooperation with the mentor, to perform basic diagnostic procedures for the initial state of the athlete's readiness, • student is able, in cooperation with the mentor, to carry out planed program, • student can perform basic training control procedures, • student can adequately document his work and present its effects student can do the analysis and presentation of his work.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Poznavanje in razumevanje praktičnega dela ter povezovanje teorije pridobljene tokom študija z realnimi situacijami športne prakse.	Knowledge and understanding: Knowledge and understanding of practical work and linking the theory acquired during the study with real situations of sports practice.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Praktično delo	Practical work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Predmet se oceni z ovrednotenjem programa dela in poročila o praksi v obliki dnevnika dela. Oceni se z »opravil« ali »ni opravil«.	100,00 %	The subject is assessed by evaluating the work program and the practice report in the form of a work diary. It is assessed with "passed" or "failed".

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Marko Šibila:
- Več kot 400 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometa (od leta 1986 naprej).
- Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometa (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016); redni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija od 2016 naprej.
- Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).
- Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).
- Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.
- Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.
- Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.
- Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.

- Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
- Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.

PSIHOLOGIJA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Psihologija
Course title:	Psychology
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045065
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. 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: • Psihologija vseživljenjskega razvoja: temeljne zakonitosti • Kronološka delitev razvojnih (pod)obdobij od otroštva do konca življenja, opis temeljnih značilnosti (pod) obdobij • Temeljne vrste razvojnih sprememb (npr. progresivne, regresivne, količinske, kakovostne) • Temeljni pristopi k preučevanju razvojnih sprememb in temeljni dejavniki razvoja • Klasične in novejše razvojno-psihološke teorije: pregled, primerjava, dileme in kritike	

• 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	

• Športna vzgoja kot zdravstveno preventivna dejavnost • Sodelovanje športnega pedagoga in staršev	

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:	**Objectives and competences:**
Modul razvojna psihologija:	

- poznavanje: kritično vrednotenje in uporaba razvojno-psiholoških teorij v pedagoškem delu -poznavanje in razumevanje dejavnikov razvoja ter značilnosti razvojnih obdobij -pridobivanje vpogleda v metodologijo znanstvenega preučevanja psihičnega razvoja -sposobnost opazovanja, raziskovanja in spremljanja razvoja otrok in mladostnikov -razvoj spretnosti za uporabo pridobljenega znanja pri strokovnem delu z različno starimi otroki in mladostniki -prepoznavanje in upoštevanje individualnih razlik in posebnosti v različnih razvojnih obdobjih otroštva in mladostništva -poznavanje šole kot socialnega sistema in razumevanje odnosov med šolo in socialnimi okoljem (delo s starši, sodelovanje z drugimi pedagogi) -razgledanost, sposobnost za sintetično in analitično razmišljanje, refleksivnost, samokritičnost -sposobnost za sodelovanje in komuniciranje z drugimi (učitelji, otrokom oz. mladostnikom, starši, drugimi strokovnjaki) - usposobiti študente za delo z otroki in mladimi – posredovati jim široko znanje s področja razvojne psihologije - Študentke/študenti poznajo in razumejo razvojna (pod)obdobja od otroštva do vključno mladostništva, značilne dejavnosti posameznikov v teh (pod)obdobjih, temeljne zakonitosti in dejavnike vseživljenjskega razvoja ter razlikujejo med laičnimi in znanstvenimi razlagami (pod)obdobij; 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	

- spoznati pojme in dejavnike konformiranja, agresivnosti, avtoritarnosti, permisivnosti, sprejemanja in zavračanja avtoritete itd. - spoznati nastanek agresivnega vedenja v šoli in možnosti njegovega preprečevanja - spoznati in razjasniti procese vodenja - spoznati značilnosti aplikacije psiholoških znanj v praksi pri športni vzgoji - seznaniti se s stresom in borbo proti stresu - spoznati značilnosti relaksacijskih tehnik, uporabnih pri urah športne vzgoje - spoznati značilnosti psiholoških vidikov odnosa učitelj-učenec-starši - naučiti študente prepoznati psihološke in športno psihološke probleme in poiskati način, kako jih začeti reševati - usposobiti študente za osnovno delo na področju motiviranja učencev za področje športne vzgoje - seznaniti študente z osnovnimi koncepti psihologije dela - spoznati značilnosti transformacijskega procesa - spoznati krivulje dela in dejavnike, ki vplivajo na delovno učinkovitost - natančneje definirati pomene sposobnosti, učenja, motivacije, spretnosti in znanja - spoznati osnovne zakonitosti nastanka stresa in dejavnikov stresa - naučiti se učinkovito uporabljati spoznanja psihologije dela v športni praksi.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje *Modul razvojna psihologija* 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. *Modul obča psihologija* 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. *Uporaba* *Modul razvojna psihologija* Znajo uporabiti razvojnopsihološka in druga znanja pri analizi posameznih primerov iz pedagoške prakse ter argumentirati svoja stališča in odločitve; znajo uporabiti razvojnopsihološka spoznanja pri	

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 otroštvi in mladostništvu. *Modul obča psihologija* Znajo uporabiti znanje s področja psihologije v športu, šoli, vrtcih, pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami in na področju športne rekreacije. So usposobljeni za reševanje enostavnih socialno-psiholoških problemov v procesu učenja in znajo uporabiti psihološke značilnosti pri učinkovitem delu pri športni vzgoji. Znajo uporabiti znanje s področja psihologije dela, bazično znanje na področju stresa in psiholoških značilnosti športne rekreacije in telesne aktivnosti. *Refleksija* Se zavedajo omejitev znanja in razumevanja področja, znajo povezovati znanja in raziskovati teme znotraj predmeta psihologija. Razumejo nabor psiholoških tem kot rezervoar izkušenj, iz katerega bodo črpali ustvarjalne možnosti za delo na področju športne aktivnosti in vzgoje. Se zavedajo omejitev znanja in razumevanja področja, znajo povezovati obstoječa znanja predsvem z ostalimi kineziološkimi predmeti ter ostalimi psihološkimi vedami. So kritični do lastnega in zdravorazumskega pojmovanja psiholoških značilnosti vseživljenjskega razvoja, so kritični pri vrednotenju sovplivanja različnih dejavnikov na posameznikov razvoj, so kritični pri vrednotenju posameznih primerov iz pedagoške prakse (tuja in lastna ravnanja; delovanje šole in vrtca kot inštitucije); razvijejo znanstveno distanco do razvojnopsiholoških spoznanj v obdobjih otroštva in mladostništva;razvojnopsihološke pojave in procese so sposobni primerjati z več perspektiv in različnih razlagalnih modelov. *Prenosljive spretnosti* Sposobnost povezovanja teoretičnih okvirov z možnostmi aplikacije teh. Zmožnost zaznavanja praktičnih problemov v luči teoretičnih spoznanj. Osnovno dojemanje možnosti samorefleksije v toku aplikativnega dela. Razvijajo spretnosti za strokovno delo s posamezniki različnih starosti, kritičen odnos do laičnih razlag psiholoških pojavov in procesov, spretnosti prepoznavanja strokovnega problema, iskanja relevantnih virov, zbiranja zanesljivih in veljavnih empiričnih podatkov in poročanja o opravljenem strokovnem delu (pisno in ustno), logično in kritično mišljenje.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Modul razvojna psihologija Predavanja, refleksija o aktivnostih na predavanjih in vajah. Diskusije, delo v skupinah (sodelovalno učenje), izkustveno učenje (pri vajah), pisna poročila (vaje), raziskovalno delo, skupinske in individualne	

konzultacije, samostojni študij znanstvene in strokovne literature. *Modul obča psihologija* 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.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit - modul Obča psihologija	50,00 %	
Pisni izpit - modul Razvojna psihologija	50,00 %	
Modul razvojna psihologija Pozitivno ocenjena poročila z vaj ter zadostna prisotnost na vajah so pogoj za pristop k 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.		

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Cecić Erpič, S. (2021). Razvojna psihologija za športne pedagoge in trenerje: Prenovljena in dopolnjena izdaja. Študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S., & Boben, D. (2005). Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Wylleman, P., Knop de, P., Verdet, M-C., Cecić Erpič, S. (2007). Parenting and career transitions of elite athletes. V S. Jowett & D. Lavallee (ur.), Social psychology in sport, str. 233-247. Champaign: Human Kinetics.
- 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.

PSIHOLOGIJA ŠPORTA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Psihologija športa
Course title:	Psychology of Sport
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045183
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	770

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Saša Cecić Erpič, prof. dr. Tanja Kajtna
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
(a) pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija (b) opravljen seminar in opravljene vaje so pogoj za pristop k končnemu izpitu	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Predstavitev in definicija področja psihologije športa. • Zgodovina psihologije športa. • Modeli in koncepti psihologije športa. • Motivacija v športu. • Trener v športu. • Osebnost športnika. • Predtekmovalna stanja in psihična priprava. • Procesi rehabilitacija športnikov po poškodbi. • Doping in etika v športu. • Športnik in družina. • Socialna klima in kohezivnost ter skupinski procesi v športu. • Vodenje v športu. • Ženske v športu. • Športna identiteta.	

• Fair play v športu. • Raziskave na področju psihologije športa.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Tušak in Tušak (2003). Psihologija športa. ZIFF, Ljubljana.
- Tušak in Faganel (2004). Jaz-športnik. FŠ, Ljubljana
- Tušak, Misja in Vičič (2003). Psihologija ekipnih športov. FŠ, Ljubljana
- Kajtna in Tušak (2007). Trener. FŠ, Ljubljana.
- Tušak, Tušak in Tušak (2008). Športnik in družina. FŠ, 2008
- Kajtna in Jeromen (2008). Šport z bistro glavo. Ljubljana: samozaložba.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• seznaniti študente s koncepti psihologije športa • spoznati značilnosti aplikacije psiholoških znanj v športni praksi • seznaniti se in se naučiti osnov psihične priprave • spoznati in uporabiti nekatere motivacijske strategije • spoznati značilnosti dela na področju individualnih in ekipnih športov • usposobiti študente za najbolj osnovno psihološko posredovanje v športu • naučiti študente prepoznati psihološke in športno psihološke probleme in poiskati način, kako jih začeti reševati • spoznati študente z načinom dela športnega psihologa • naučiti študente samostojnega dela v vlogi trenerja ali športnega pedagoga.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje Študentje razumejo in poznajo področje psihologije športa. Poznajo posamezna podpodročja in znajo detektirati problem. *Uporaba* Znajo uporabiti znanje s področja psihologije športa. So usposobljeni za reševanje enostavnih psiholoških problemov v procesu učenja in treniranja in znajo uporabiti psihološke značilnosti pri učinkovitem delu v športni praksi. *Refleksija* Se zavedajo omejitev znanja in razumevanja področja. *Prenosljive spretnosti* Sposobnost povezovanja teoretičnih okvirov z možnostmi aplikacije teh. Zmožnost zaznavanja praktičnih problemov v luči teoretičnih spoznanj. Osnovno dojemanje možnosti samorefleksije v toku aplikativnega dela.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, praktična aktivnost na vajah in seminarjih, pisanje poročil o aktivnostih na vajah, študij literature, refleksija o aktivnostih na predavanjih, seminarjih in vajah, izdelava seminarskega dela.	

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit	33,33 %	
Ocena aktivnosti na vajah	11,11 %	
Seminarska aktivnost - kolokviji	33,33 %	
Domače naloge na vajah	22,22 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Stambulova, N. B., Wylleman, P., Torregrossa, M., Cecić Erpič, S., Vitali, F., De Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A., in Ramis, Y. (2024). FEPSAC position statement: Athletes' dual careers in the European context. Psychology of sport and exercise, 102572, 1-12.
- 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.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Kentta, G., Vitali, F., Cecić Erpič, S., Reguela, S., Teller, C., in De Brandt, K. (2024). Recommendations to promote mental health in dual career development environments: an integrated knowledge translation approach. Journal of applied sport psychology, 1-25.
- Wylleman, P., Knop de, P., Verdet, M-C., Cecić Erpič, S. (2007). Parenting and career transitions of elite athletes. V S. Jowett & D. Lavallee (ur.), Social psychology in sport, str. 233-247. Champaign: Human Kinetics.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P. in Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. Psychology of sport and exercise, 5 (1), 45-59.
- Kajtna, T., & Tušak, M. (2007). Trener : športna psihologija in trenerji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kremžar, B., Smrdu, M., Holnthaner, R., & Kajtna, T. (2022). Elite sport and sustainable psychological well-being. Sustainability, 14, 5, 1-15.
- Šifrar, T., & Kajtna, T. (2014). Osebnostne dimenzije, čustvena inteligentnost in socialne spretnosti plesalk in plesalcev v športnem plesu. Znanstvena monografija. Ljubljana: Fakulteta za šport,
- Kajtna, T., & Jeromen, T. (2021). Šport z bistro glavo: Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Elektronska izd. Ljubljana: ŠD Riba.
- Barborič, K., Holsedl, A., Jeromen, T., Kajtna, T., Kodelja, K., Martinović, D., Smrdu, M., Vičič, Al., & Zagorc, B. (2019). Praktični vidiki športne psihologije. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije, Sekcija za psihologijo športa.
- Kajtna, T., Jeromen, T., & Kremžar, B. (2021). Športno zreli starši. Ljubljana: Plavalna zveza Slovenije.

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Psihološka priprava
Course title:	Psychological preparation
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042849
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1201

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15	0	0	45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Saša Cecić Erpič, prof. dr. Tanja Kajtna
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predstavitev in definicija področja psihične priprave v športu. Modeli in koncepti psihične priprave. Predtekmovalna anksioznost. Stres in šport. Koncepti priprave na nastop. AET, IZOF, Flow koncepti. Tehnike psihične priprave Telesne in kognitivne tehnike psihične priprave na nastop Psihična priprava v individualnih in ekipnih športih. Razvoj in uvajanje psihične priprave. Relaksacijske tehnike, tehnike vizualizacije, uporaba pogojevanja v športu, tehnika pozitivnega samogovora, nadzor nad mislimi Športni psiholog v trenerskem teamu. Raziskave na področju psihične priprave v športu.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Tušak in Tušak (2003). Psihologija športa. Ljubljana: ZIFF.
- Tušak in Faganel (2004). Jaz-športnik. Ljubljana: Fakuletta za šport.
- Tušak, Misja in Vičič (2003). Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakuletta za šport.
- Kajtna in Tušak (2007). Trener. Ljubljana: Fakuletta za šport.
- Kajtna in Jeromen (2008). Šport z bistro glavo. Ljubljana: samozaložba.
- Wylleman, P., Knop de, P., Verdet, M-C., Cecić Erpič, S. (2007). Parenting and career transitions of elite athletes. V S. Jowett & D. Lavallee (ur.), Social psychology in sport, str. 233-247. Champaign: Human Kinetics.
- Stambulova, N. B., Wylleman, P., Torregrossa, M., Cecić Erpič, S., Vitali, F., De Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A., in Ramis, Y. (2024). FEPSAC position statement: Athletes' dual careers in the European context. Psychology of sport and exercise, 102572, 1-12.
- 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. (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.
- Cecić Erpič, S. (2002). Konec športne kariere: Razvojno psihološki in športno psihološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• seznaniti študente s koncepti psihične priprave v športu • spoznati modele psihične priprave v športu • seznaniti se s koncepti flow, AET, IZOF in drugimi koncepti psihične priprave • spoznati značilnosti optimalnih in neoptimalnih predtekmovalnih stanj • spoznati predtekmovalno anksioznost • spoznati telesne in kognitivne tehnike psihične priprave • spoznati in uporabiti tehnike psihične priprave • spoznati značilnosti dela športnega psihologa v pripravi športnika na nastop • usposobiti študente za najbolj osnovno posredovanje na področju psihične priprave športnika na nastop • usposobiti študente za izvajanje najosnovnejših tehnik psihične priprave (tehnike relaksacije, AT, tehnike vizualizacije, kontrola pozitivnega mišljenja, uporaba sugestij in avtosugestij ipd.) • študente naučiti prepoznati probleme psihične priprave in poiskati način, kako jih začeti reševati	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študentje razumejo in poznajo področje psihične priprave. Poznajo posamezna podpodročja in znajo detektirati problem.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja in delo na vajah	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	50,00 %	

Ocena iz vaj	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Stambulova, N. B., Wylleman, P., Torregrossa, M., Cecić Erpič, S., Vitali, F., De Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A., in Ramis, Y. (2024). FEPSAC position statement: Athletes' dual careers in the European context. Psychology of sport and exercise, 102572, 1-12.
- 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.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Kentta, G., Vitali, F., Cecić Erpič, S., Reguela, S., Teller, C., in De Brandt, K. (2024). Recommendations to promote mental health in dual career development environments: an integrated knowledge translation approach. Journal of applied sport psychology, 1-25.
- Wylleman, P., Knop de, P., Verdet, M-C., Cecić Erpič, S. (2007). Parenting and career transitions of elite athletes. V S. Jowett & D. Lavallee (ur.), Social psychology in sport, str. 233-247. Champaign: Human Kinetics.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P. in Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. Psychology of sport and exercise, 5 (1), 45-59.
- Kajtna, T., & Tušak, M. (2007). Trener : športna psihologija in trenerji. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kremžar, B., Smrdu, M., Holnthaner, R., & Kajtna, T. (2022). Elite sport and sustainable psychological well-being. Sustainability, 14, 5, 1-15.
- Šifrar, T., & Kajtna, T. (2014). Osebnostne dimenzije, čustvena inteligentnost in socialne spretnosti plesalk in plesalcev v športnem plesu. Znanstvena monografija. Ljubljana: Fakulteta za šport,
- Kajtna, T., & Jeromen, T. (2021). Šport z bistro glavo: Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Elektronska izd. Ljubljana: ŠD Riba.
- Barborič, K., Holsedl, A., Jeromen, T., Kajtna, T., Kodelja, K., Martinović, D., Smrdu, M., Vičič, Al., & Zagorc, B. (2019). Praktični vidiki športne psihologije. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije, Sekcija za psihologijo športa.
- Kajtna, T., Jeromen, T., & Kremžar, B. (2021). Športno zreli starši. Ljubljana: Plavalna zveza Slovenije.

RITMIČNA GIMNASTIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ritmična gimnastika
Course title:	Rhythmic gymnastics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045323
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1104

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk, Maja Pajek
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ustrezna športna preteklost pri izbiri predmeta v 1. letniku.	Appropriate sports history when choosing a course in the 1st year.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. letnik Osnovni cilj programa je študente spoznati s posameznimi tehničnimi prvinami s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom. Študente želimo seznaniti in jih naučiti ustreznih metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v ritmični gimnastiki, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v šoli ali klubu. **Teoretični del:** • Pravila v ritmiki (nacionalni program). • Razumevanje tehničnih prvin s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom. • Pregled razvoja športne panoge. • Metodični postopki in njihova uporaba pri podajanju vsebin, odkrivanju napak in popravljanju le teh.	**1st year** The main goal of the program is to introduce students to individual technical elements with a hoop, a ball, a baton and a ribbon. We want to familiarize students with and teach them appropriate methodological procedures for acquiring knowledge in rhythmic gymnastics so that they will be able to lead the sports-educational process in a school or club. **Theoretical part**: • Rules in rhythmic gymnastics (national program). • Understanding technical elements with a hoop, a ball, a baton and a ribbon. • Overview of the development of the rhythmic gymnastics.

• Načrtovanje vsebin za pedagoško delo v šoli ali vadbo v društvih **Praktični del:** • Učenje tehničnih prvin (s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom) in njihovo povezovanje v kratke koreografije – sestave za posameznike. • Sposobnost vodenja praktičnih vsebin (priprava učnih vsebin, predstavitev, odkrivanje in popravljanje napak).	• Methodological procedures and their implementation, use in presenting content, detecting errors and correcting them. • Planning content for pedagogical work in school or training process practice in clubs. **Practical part:** • Learning technical elements (with a hoop, a ball, a baton and a ribbon) and connecting them into short choreographies - individual compositions for individuals. • Ability to manage practical content (preparation of learning content, demonstration, presentation, detection and correction of errors).

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Lomšek-Macura, U.,Vajngerl, B: (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in razčlenjanje celostnega športnega programa na področju ritmike na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju ritmike.	The basic objectives of the program are to train students to plan, manage and analyze a comprehensive sports program in the field of rhythmic gymnastics at various quality levels and to operate in sports organizations in the field of rhythmic gymnastics.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja tekmovalk in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti društva za ritmiko in delovanje panožne zveze.	Students will understand the principles of long-term development of competitors and the development of physical abilities and other indicators that form the scope of the integral approach, the organization of the rhythmic gymnastics club and the functioning of the industry association.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja: Razlaga teorije in metodike ritmike, vključno z osnovnimi tehnikami rokovanja z orodji (kolebnica, obroč, žoga itd.), teorija treninga za različne starostne kategorije. *Metode*: Predavanja s predstavitvami, demonstracije, diskusije o teoriji ritmike in športnih interesnih dejavnostih. **Seminarji**: Študentje bodo na seminarjih sodelovali v analizah primerov, ki se osredotočajo na načrtovanje in izvajanje programov ritmike ter organizacijo tekmovanj. *Metode*: Razprave, analiza primerov, priprava poročil. **Vaje**: Praktično delo s študenti, kjer se izvajajo in preizkušajo različne gibalne tehnike, posamične in skupinske sestave z orodji ter priprava tekmovalnih	**Lectures:** Explanation of the theory and methodology of rhythmic gymnastics, including basic techniques of handling apparatus (rope, hoop, ball, etc.), and training theory for different age categories. *Methods*: Lectures with presentations, demonstrations, and discussions on the theory of rhythmic gymnastics and sports-related activities. **Seminars**: In seminars, students will participate in case studies focused on planning and implementing rhythmic gymnastics programs and organizing competitions. *Methods:* Discussions, case study analysis, and report preparation. **Practical exercises**: Practical work with students, where various movement techniques, individual and group routines with apparatus, and the preparation of

koreografij. *Metode*: Praktične vaje, mentoriranje, igra vlog, analiza izvedenih vaj.	competition choreographies are performed and tested. *Methods*: Practical exercises, mentoring, role-playing, and analysis of performed exercises

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ocena obveznosti	100,00 %	Value of fullfiling obligations

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
6. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

RITMIČNA GIMNASTIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ritmična gimnastika
Course title:	Rhythmic gymnastics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0088153
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1104

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk, Maja Pajek
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
2. letnik Osnovni cilj programa je študente spoznati z vsemi tehničnimi prvinami (s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom). Študente želimo seznaniti in jih naučiti povezovanja vseh tehničnih elementov na višji stopnji in posledično naprednejših in zahtevnejših metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v ritmiki, da bodo sposobni voditi športno-vzgojno delo v društvu. **Teoretični del:** • Pravila v ritmiki (mednarodni program) • Koreografija skupinskih sestav • Napredne metode poučevanja **Praktični del:** • Učenje tehničnih prvin, prvin sodelovanja (s kolebnico, obročem, žogo, kiji in trakom) in njihovo povezovanje v koreografijo – skupinske sestave	**2nd year** The main goal of the program is to introduce students to all technical elements (with a hoop, a ball, a baton and a ribbon). We want to introduce students to and teach them how to integrate all technical elements at a higher level and, consequently, more advanced and demanding methodological procedures in acquiring knowledge in rhythmic gymnastics, so that they will be able to lead the sports and educational process in the club members' association. **Theoretical part:** • Rules in rhythmic gymnastics (international program). • Choreography of group compositions. • Complex Advanced teaching methods. **Practical part:** • Learning technical elements, elements of cooperation (with a hoop, a ball, a baton and a

• Sposobnosti izvajanja zahtevnejših oblik vadbe	ribbon) and their integration into choreography - group compositions. • The ability to perform more demanding forms of training.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Lomšek-Macura, U.,Vajngerl, B: (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju ritmične gimnastike na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju ritmične gimnastike.	The basic objectives of the program are to train students to plan, manage and analyze a comprehensive sports program in the field of rhythmic gymnastics at various quality levels and to operate in sports organizations in the field of rhythmic gymnastics.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja tekmovalk in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti kluba za ritmično gimnastiko in delovanje panožne zveze.	Students will understand the principles of the laws of long-term development of competitors and the development of physical abilities and other indicators that form the scope of the integral comprehensive approach, the organization of the rhythmic gymnastics club and the functioning of the industry association.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja: razlaga teorije in metodike ritmike, vključno z osnovnimi tehnikami rokovanja z orodji (kolebnica, obroč, žoga itd.), teorija treninga za različne starostne kategorije. *Metode*: Predavanja s predstavitvami, demonstracije, diskusije o teoriji ritmike in športnih interesnih dejavnostih. **Seminarji**: Študentje bodo na seminarjih sodelovali v analizah primerov, ki se osredotočajo na načrtovanje in izvajanje programov ritmike ter organizacijo tekmovanj. *Metode*: razprave, analiza primerov, priprava poročil. **Vaje**: Praktično delo s študenti, kjer se izvajajo in preizkušajo različne gibalne tehnike, posamične in skupinske sestave z orodji ter priprava tekmovalnih koreografij. *Metode*: praktične vaje, mentoriranje, igra vlog, analiza izvedenih vaj.	**Lectures**: Explanation of the theory and methodology of rhythmic gymnastics, including basic techniques of handling apparatus (rope, hoop, ball, etc.), and training theory for different age categories. *Methods*: Lectures with presentations, demonstrations, and discussions on the theory of rhythmic gymnastics and sports-related activities. **Seminars**: In seminars, students will participate in case studies focused on planning and implementing rhythmic gymnastics programs and organizing competitions. *Methods*: Discussions, case study analysis, and report preparation. **Practical exercises:** Practical work with students, where various movement techniques, individual and group routines with apparatus, and the preparation of competition choreographies are performed and tested. *Methods*: Practical exercises, mentoring, role-playing, and analysis of performed exercises.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ocena obveznosti: opravil/ni opravil	100,00 %	Value of fullfiling obligations

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
6. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

RITMIČNA GIMNASTIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Ritmična gimnastika
Course title:	Rhythmic gymnastics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0088154
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1104

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk, Maja Pajek
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
3. letnik Osnovni namen programa je študente seznaniti z vsemi kazalniki uspešnosti tekmovalnega nastopa in celostnega razvoja tekmovalk v ritmiki ter organizacijskimi oblikami delovanja v športni organizaciji **Teoretični del:** • Telesna priprava. • Razčlenitev tekmovalnega nastopa. • Delo v različnih športnih organizacijah. **Praktični del:** • Metode in sredstva za razvijanje gibalnih sposobnosti v ritmiki. • Različni načini razčlenitve vadbe in tekmovalnega nastopa. • Delovanje v športnih društvih in sodelovanje v organih panožne zveze.	**3rd year** The main purpose of the program is to familiarize students with all indicators of the success of competitive performance and the comprehensive development of competitors in rhythmic gymnastics and organizational forms of operation in a sports organization **Theoretical part:** • Physical preparation. • Analysis Breakdown of competitive performance. • Work in various sports organizations. **Practical part:** • Methods and means for developing physical movement skills in rhythmic gymnastics. • Various ways of analyzing the training process breakdown of training and competitive performance.

	• Operation in sports clubs, societies and participation in the bodies of the industry association.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Lomšek-Macura, U.,Vajngerl, B: (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B., Košir, A. (2007). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B. (2003). Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in razčlenitev celostnega športnega programa na področju ritmike na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju ritmične gimnastike.	The basic objectives of the program are to train students to plan, manage and analyze the breakdowns of a comprehensive sports program in the field of rhythmic gymnastics at various quality levels and to operate in sports organizations in the field of rhythmic gymnastics.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja tekmovalk in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti kluba za ritmično gimnastiko in delovanje panožne zveze.	Students will understand the principles of the laws of long-term development of competitors and the development of physical movement skills and other indicators that form the scope of the integral comprehensive approach, the organization of the rhythmic gymnastics club and the functioning of the industry association.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja: Razlaga teorije in metodike ritmike, vključno z osnovnimi tehnikami rokovanja z orodji (kolebnica, obroč, žoga itd.), teorija treninga za različne starostne kategorije. *Metode*: Predavanja s predstavitvami, demonstracije, diskusije o teoriji ritmike in športnih interesnih dejavnostih. **Seminarji**: Študentje bodo na seminarjih sodelovali v analizah primerov, ki se osredotočajo na načrtovanje in izvajanje programov ritmike ter organizacijo tekmovanj. *Metode*: Razprave, analiza primerov, priprava poročil. **Vaje**: Praktično delo s študenti, kjer se izvajajo in preizkušajo različne gibalne tehnike, posamične in skupinske sestave z orodji ter priprava tekmovalnih koreografij. *Metode*: Praktične vaje, mentoriranje, Igra vlog, analiza izvedenih vaj.	**Lectures**: Explanation of the theory and methodology of rhythmic gymnastics, including basic techniques of handling apparatus (rope, hoop, ball, etc.), and training theory for different age categories. *Methods*: Lectures with presentations, demonstrations, and discussions on the theory of rhythmic gymnastics and sports-related activities. **Seminars**: In seminars, students will participate in case studies focused on planning and implementing rhythmic gymnastics programs and organizing competitions. *Methods:* Discussions, case study analysis, and report preparation. **Practical exercises:** Practical work with students, where various movement techniques, individual and group routines with apparatus, and the preparation of competition choreographies are performed and tested. *Methods*: Practical exercises, mentoring, role-playing, and analysis of performed exercises.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination
Praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination, seminar

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
6. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ROKOMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Rokomet
Course title:	Handball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045311
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1077

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Marko Šibila
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Študentje morajo vsaj dve leti redno trenirati in igrati rokomet v enem izmed rokometnih klubov (registrirani igralci, ne glede na starostno kategorijo). Izpolniti morajo formalne pogoje in opraviti sprejemne izpite za vpis na Fakulteto za šport.	Students must have at least two years of regular training and playing handball experience in one of the handball clubs (registered players, regardless of the age category). They must fulfill formal conditions and pass the entrance exams for enrollment at the Faculty of Sport in Ljubljana.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Skupaj z izbirnima predmetoma Rokomet v 2 in 3 letniku: • Načrt in vsebina dela z igralci mlajših starostnih kategorij • Rokomet v šoli in društvih • Pravila rokometne igre • Organizacijska struktura v rokometu • Struktura rokometne igre • Analiza in proučevanje nasprotnih moštev in priprava na tekme • Organizacijske metode in oblike treninga v članski kategoriji	**Together with selective subjects Handball in 2nd and 3rd year:** • The plan and content of work with players of younger age groups • Handball at school and clubs • Rules of handball game • Organizational structure in handball • The structure of handball game • Analysis and study of opponent's team and preparation • Organisational methods and types of training in senior category

• 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 • Trening vratarja • Modeli kondicijske priprave v rokometu • Osnovne značilnosti treninga v rokometu • Naprave in rekviziti za kondicijski trening • Analiza obremenitev v rokometu • Tehnična opremljenost za strokovno delo • Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v rokometu • Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja • Etika rokometnega trenerja • Značilnosti sodobnega modela rokometne igre • Model sodobnega rokometaša in sodobnega moštva • Igralna mesta - specifika	• Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack • Training of goalkeeper • Models of physical preparation in handball • Basic characteristics of handball training • Equipment and tools for physical preparation • Analysis of loading in handball • Technical set-up for professional work • Periodisation of training process and development of sports form in handball • Types of preparation, contents, methods, tools and volume of training • Ethics of handball coach • Characteristics of modern model of handball game • Model of modern handball player and team • Playing positions . specifics

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Šibila, M., M. Bon, P. Pori (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M. *(2004). Rokomet : izbrana poglavja*. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Repenšek, D., M. Bon (2007). *Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Razni avtorji: Trener – rokomet. RZS, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana. od l. 1994 dalje.
- Šibila, M., Pori, P., D. Imperl (2008). *Rokometni vratar : tehnika, taktika, metodika.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M., P. Pori (2009). *Rokometni praktikum za trenerje pripravnike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M., U. Mohorič, A. Frešer (2015). *Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.

www. Eurohandball.com.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študent: • Pozna podrobnosti strukture rokometne igre • pozna kompleksne individualne, skupinske in moštvene tehnično taktičnih elemente rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu • Analizira tekmeca in uporablja vse tehnološke pripomočke za analizo, pripravi strategijo igre na osnovi analize • Spozna kompleksnejše oblike treninga vratarjev in posebnosti priprave na tekmo • Načrtuje trenažni proces v skladu s sodobnimi spoznanji teorije treniranja in specifičnimi zahtevami rokometne igre • Pripravi letni program dela moštva za mlajše in starejše starostno obdobje, na osnovi spoznanj pridobljenih izkustveno in teoretično • Pozna etična merila, ki veljajo v rokometu in športu nasploh	• Students learn about detailed structure of handball game • Students learn about complex individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack • Students can analyse and opponent and use all the technological tools for analysis and preparation of game strategy • Students learn about complex types of training of goalkeepers and specific preparation for match • Students plan a training process according to modern findings of training theory and specific demands of handball game. • Students can prepare annual work plan for teams in younger and older age categories on the basis theoretical and empirical findings • Students know the ethical measurements in handball and sport in general

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Znanje in razumevanje: Študent zna pravilno demonstrirati vse tehnično-taktične prvine rokometne igre. Razume in zna v svoje praktično delo vnesti vse sodobne metode dela in razume razlike pri trenerskem delu športnikov različne starosti in spolov.. Zna svoje delo prilagoditi različnim materialnim in drugim pogojem delovnega okolja. Zna ovrednoti psihofizični potencial ekipe ki jo vodi in selekcionira le to v skladu z lastnimi in zunanjimi tekmovalnimi cilji. Obvlada načrtovanje, izvedbo in spremljanje rezultatov svojega trenerskega dela. Zna graditi in vzpodbujati etični odnos do rokometa in športa nasploh. Načrtuje srednjeročno in dolgoročno in izdela programe za različna starostna obdobja in spol. **Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:** Razvije didaktične spretnosti za delo z obema spoloma in kategorijami različnih starosti. Razvija svoje sposobnosti opazovanja in komuniciranja s strokovnjaki raznih področji, starši, športniki in drugimi klubskimi osebami. Spremlja razvoj in napredek svoje športne panoge in uporablja sodobne tehnološke pripomočke (IKT) in aktualno literaturo. Zna ciljno naravnati svoje delo.	**Knowledge and understanding:** Students can correctly demonstrate all technical-tactical elements of handball game. They understand and can use all the modern working methods in practice and understand the difference in working with different age groups and genders. Students can adjust their work to different conditions of working environment. They can evaluate psychophysical potential of the team, which they manage and selects the team according to own and extrinsic competition goals. Students manage the planning, realisation and monitoring of the results of own work. They can build and encourage ethical approach to handball and sport in general. They plan medium- and long-term programmes for various age groups and genders. **Transferable/Key Skills and other attributes:** Students develop didactical skills for working with both genders and categories of different ages. Students develop abilities of observation and communication with the experts from various fields, parents, sportsmen and other club personnel. Students monitor the development and progress of own sports discipline and use modern technological tools (ICT) and literature. They can set goals and work towards them.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
• predavanja • vaje • seminar	• Lectures • Practical work - tutorial • seminar

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit	50,00 %	• Written exam
Praktična demonstracija	30,00 %	• Practical demonstration
Seminarska naloga	20,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Marko Šibila:

- Več kot 380 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometa (od leta 1986 naprej).
- Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometa (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).
- Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).
- Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).
- Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.
- Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.
- Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.
- Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.
- Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.

Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.

ROKOMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Rokomet
Course title:	Handball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076527
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1077

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Marko Šibila
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	Enrollment in 2nd year of study programme Sports training

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Skupaj z izbirnima predmetoma Rokomet v 2 in 3 letniku: • Načrt in vsebina dela z igralci mlajših starostnih kategorij • Rokomet v šoli in društvih • Pravila rokometne igre • Organizacijska struktura v rokometu • Struktura rokometne igre • Analiza in proučevanje nasprotnih moštev in priprava na tekme • Organizacijske metode in oblike treninga v članski kategoriji • 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 • Trening vratarja	**Together with selective subjects Handball in 2nd and 3rd year:** • The plan and content of work with players of younger age groups • Handball at school and clubs • Rules of handball game • Organizational structure in handball • The structure of handball game • Analysis and study of opponent's team and preparation • Organisational methods and types of training in senior category • Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack • Training of goalkeeper

• Modeli kondicijske priprave v rokometu • Osnovne značilnosti treninga v rokometu • Naprave in rekviziti za kondicijski trening • Analiza obremenitev v rokometu • Tehnična opremljenost za strokovno delo • Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v rokometu • Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja • Etika rokometnega trenerja • Značilnosti sodobnega modela rokometne igre • Model sodobnega rokometaša in sodobnega moštva • Igralna mesta - specifika	• Models of physical preparation in handball • Basic characteristics of handball training • Equipment and tools for physical preparation • Analysis of loading in handball • Technical set-up for professional work • Periodisation of training process and development of sports form in handball • Types of preparation, contents, methods, tools and volume of training • Ethics of handball coach • Characteristics of modern model of handball game • Model of modern handball player and team • Playing positions . specifics

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Šibila, M., M. Bon, P. Pori (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M. *(2004). Rokomet : izbrana poglavja*. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Repenšek, D., M. Bon (2007). *Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Razni avtorji: Trener – rokomet. RZS, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana. od l. 1994 dalje.
- Šibila, M., Pori, P., D. Imperl (2008). *Rokometni vratar : tehnika, taktika, metodika.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M., P. Pori (2009). *Rokometni praktikum za trenerje pripravnike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M., U. Mohorič, A. Frešer (2015). *Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- www. Eurohandball.com.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študent: • Pozna podrobnosti strukture rokometne igre • pozna kompleksne individualne, skupinske in moštvene tehnično taktičnih elemente rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu • Analizira tekmeca in uporablja vse tehnološke pripomočke za analizo, pripravi strategijo igre na osnovi analize • Spozna kompleksnejše oblike treninga vratarjev in posebnosti priprave na tekmo • Načrtuje trenažni proces v skladu s sodobnimi spoznanji teorije treniranja in specifičnimi zahtevami rokometne igre • Pripravi letni program dela moštva za mlajše in starejše starostno obdobje, na osnovi spoznanj pridobljenih izkustveno in teoretično • Pozna etična merila, ki veljajo v rokometu in športu nasploh	• Students learn about detailed structure of handball game • Students learn about complex individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack • Students can analyse and opponent and use all the technological tools for analysis and preparation of game strategy • Students learn about complex types of training of goalkeepers and specific preparation for match • Students plan a training process according to modern findings of training theory and specific demands of handball game. • Students can prepare annual work plan for teams in younger and older age categories on the basis theoretical and empirical findings • Students know the ethical measurements in handball and sport in general

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent zna pravilno demonstrirati vse tehnično-taktične prvine rokometne igre. Razume in zna v	**Knowledge and understanding:** Students can correctly demonstrate all technical-tactical elements of handball game. They understand

svoje praktično delo vnesti vse sodobne metode dela in razume razlike pri trenerskem delu športnikov različne starosti in spolov.. Zna svoje delo prilagoditi različnim materialnim in drugim pogojem delovnega okolja. Zna ovrednoti psihofizični potencial ekipe ki jo vodi in selekcionira le to v skladu z lastnimi in zunanjimi tekmovalnimi cilji. Obvlada načrtovanje, izvedbo in spremljanje rezultatov svojega trenerskega dela. Zna graditi in vzpodbujati etični odnos do rokometa in športa nasploh. Načrtuje srednjeročno in dolgoročno in izdela programe za različna starostna obdobja in spol. **Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:** Razvije didaktične spretnosti za delo z obema spoloma in kategorijami različnih starosti. Razvija svoje sposobnosti opazovanja in komuniciranja s strokovnjaki raznih področji, starši, športniki in drugimi klubskimi osebami. Spremlja razvoj in napredek svoje športne panoge in uporablja sodobne tehnološke pripomočke (IKT) in aktualno literaturo. Zna ciljno naravnati svoje delo.	and can use all the modern working methods in practice and understand the difference in working with different age groups and genders. Students can adjust their work to different conditions of working environment. They can evaluate psychophysical potential of the team, which they manage and selects the team according to own and extrinsic competition goals. Students manage the planning, realisation and monitoring of the results of own work. They can build and encourage ethical approach to handball and sport in general. They plan medium- and long-term programmes for various age groups and genders. **Transferable/Key Skills and other attributes:** Students develop didactical skills for working with both genders and categories of different ages. Students develop abilities of observation and communication with the experts from various fields, parents, sportsmen and other club personnel. Students monitor the development and progress of own sports discipline and use modern technological tools (ICT) and literature. They can set goals and work towards them.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• predavanja • vaje • seminar	• Lectures • Practical work - tutorial • seminar

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	50,00 %	Written exam
praktična demonstracija	30,00 %	Practical demonstration
seminarska naloga	20,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Marko Šibila:

- Več kot 380 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometa (od leta 1986 naprej).
- Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometa (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).
- Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).
- Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).
- Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.
- Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.
- Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.
- Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.
- Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
- Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994

ROKOMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Rokomet
Course title:	Handball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076528
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1077

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Marko Šibila
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	Enrollment in 3th year of study programme Sports training

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Skupaj z izbirnima predmetoma Rokomet v 2 in 3 letniku: • Načrt in vsebina dela z igralci mlajših starostnih kategorij • Rokomet v šoli in društvih • Pravila rokometne igre • Organizacijska struktura v rokometu • Struktura rokometne igre • Analiza in proučevanje nasprotnih moštev in priprava na tekme • Organizacijske metode in oblike treninga v članski kategoriji • 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 • Trening vratarja	**Together with selective subjects Handball in 2nd and 3rd year:** • The plan and content of work with players of younger age groups • Handball at school and clubs • Rules of handball game • Organizational structure in handball • The structure of handball game • Analysis and study of opponent's team and preparation • Organisational methods and types of training in senior category • Basic individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack • Training of goalkeeper

• Modeli kondicijske priprave v rokometu • Osnovne značilnosti treninga v rokometu • Naprave in rekviziti za kondicijski trening • Analiza obremenitev v rokometu • Tehnična opremljenost za strokovno delo • Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme v rokometu • Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja • Etika rokometnega trenerja • Značilnosti sodobnega modela rokometne igre • Model sodobnega rokometaša in sodobnega moštva • Igralna mesta - specifika	• Models of physical preparation in handball • Basic characteristics of handball training • Equipment and tools for physical preparation • Analysis of loading in handball • Technical set-up for professional work • Periodisation of training process and development of sports form in handball • Types of preparation, contents, methods, tools and volume of training • Ethics of handball coach • Characteristics of modern model of handball game • Model of modern handball player and team • Playing positions . specifics

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Šibila, M., M. Bon, P. Pori (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja - 2. stopnja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M. *(2004). Rokomet : izbrana poglavja*. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Repenšek, D., M. Bon (2007). *Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Razni avtorji: Trener – rokomet. RZS, Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana. od l. 1994 dalje.
- Šibila, M., Pori, P., D. Imperl (2008). *Rokometni vratar : tehnika, taktika, metodika.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M., P. Pori (2009). *Rokometni praktikum za trenerje pripravnike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M., U. Mohorič, A. Frešer (2015). *Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- www. Eurohandball.com.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študent: • Pozna podrobnosti strukture rokometne igre • pozna kompleksne individualne, skupinske in moštvene tehnično taktičnih elemente rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu • Analizira tekmeca in uporablja vse tehnološke pripomočke za analizo, pripravi strategijo igre na osnovi analize • Spozna kompleksnejše oblike treninga vratarjev in posebnosti priprave na tekmo • Načrtuje trenažni proces v skladu s sodobnimi spoznanji teorije treniranja in specifičnimi zahtevami rokometne igre • Pripravi letni program dela moštva za mlajše in starejše starostno obdobje, na osnovi spoznanj pridobljenih izkustveno in teoretično • Pozna etična merila, ki veljajo v rokometu in športu nasploh	• Students learn about detailed structure of handball game • Students learn about complex individual, groups and team technical-tactical elements of handball game, which players need to know for efficient playing in defence and attack • Students can analyse and opponent and use all the technological tools for analysis and preparation of game strategy • Students learn about complex types of training of goalkeepers and specific preparation for match • Students plan a training process according to modern findings of training theory and specific demands of handball game. • Students can prepare annual work plan for teams in younger and older age categories on the basis theoretical and empirical findings • Students know the ethical measurements in handball and sport in general

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent zna pravilno demonstrirati vse tehnično-taktične prvine rokometne igre. Razume in zna v	**Knowledge and understanding:** Students can correctly demonstrate all technical-tactical elements of handball game. They understand

svoje praktično delo vnesti vse sodobne metode dela in razume razlike pri trenerskem delu športnikov različne starosti in spolov.. Zna svoje delo prilagoditi različnim materialnim in drugim pogojem delovnega okolja. Zna ovrednoti psihofizični potencial ekipe ki jo vodi in selekcionira le to v skladu z lastnimi in zunanjimi tekmovalnimi cilji. Obvlada načrtovanje, izvedbo in spremljanje rezultatov svojega trenerskega dela. Zna graditi in vzpodbujati etični odnos do rokometa in športa nasploh. Načrtuje srednjeročno in dolgoročno in izdela programe za različna starostna obdobja in spol. **Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:** Razvije didaktične spretnosti za delo z obema spoloma in kategorijami različnih starosti. Razvija svoje sposobnosti opazovanja in komuniciranja s strokovnjaki raznih področji, starši, športniki in drugimi klubskimi osebami. Spremlja razvoj in napredek svoje športne panoge in uporablja sodobne tehnološke pripomočke (IKT) in aktualno literaturo. Zna ciljno naravnati svoje delo.	and can use all the modern working methods in practice and understand the difference in working with different age groups and genders. Students can adjust their work to different conditions of working environment. They can evaluate psychophysical potential of the team, which they manage and selects the team according to own and extrinsic competition goals. Students manage the planning, realisation and monitoring of the results of own work. They can build and encourage ethical approach to handball and sport in general. They plan medium- and long-term programmes for various age groups and genders. **Transferable/Key Skills and other attributes:** Students develop didactical skills for working with both genders and categories of different ages. Students develop abilities of observation and communication with the experts from various fields, parents, sportsmen and other club personnel. Students monitor the development and progress of own sports discipline and use modern technological tools (ICT) and literature. They can set goals and work towards them.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• predavanja • vaje • seminar	• Lectures • Practical work - tutorial • seminar

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	50,00 %	Written exam
Praktična demonstracija	30,00 %	Practical demonstration
Seminarska naloga	20,00 %	Seminar work

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Marko Šibila:

- Več kot 380 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometa (od leta 1986 naprej).
- Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometa (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).
- Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).
- Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).
- Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.
- Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.
- Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.
- Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.
- Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
- Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.

ROKOMET 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Rokomet 1
Course title:	Handball 1
Članica nosilka/UL Member:	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)	2. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042628
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	565

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Marko Šibila
Vrsta predmeta/Course type:	

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik prvostopenjskega študija.	Enrolment in the 2nd year of the Bachelor degree study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Rokomet pri pouku šolske športne vzgoje • Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro • Metode učenja in treniranja rokometa • 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	• 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

• Temelji igre z osebno obrambo • Rokometni vratar • Pravna (uradna) in prirejena pravila rokometne igre • Organiziranost rokometa v svetu in pri nas • Zgodovina razvoja rokometa v svetu in pri nas • Začetni in nadaljnji izbor nadarjenih za rokomet	• Basics of individual defence • Goalkeeper • Official and adjusted rules of handball game • Organisation of handball in Slovenia and abroad • History of the development of handball in Slovenia and abroad • Initial and further selection of talented children

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Šibila, M. *(2004). Rokomet : izbrana poglavja*. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Repenšek, D. in M. Bon (2007). *Rokomet. Osnove pravil, sojenje in organizacija tekem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M. in P. Pori (2009). *Rokometni praktikum za trenerje pripravnike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šibila, M., U. Mohorič in A. Frešer (2015). *Mali rokomet : priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- Šibila, M. (2019). *Model igre in treninga mladih rokometašev starih od 10 do 14 let*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študente poučiti o zgodovinskem razvoju rokometa v svetu in na slovenskem • Študente seznaniti z metodami uvajanja začetnikov v rokometno igro • Študente naučiti pravil rokometne igre, sodniških znakov in uporabo le teh v praksi (zna soditi na nižjem zahtevnostnem nivoju) • Študente spoznati z metodami učenja in vadbe v mlajših starostnih kategorijah (loči učenje in vadbo od treniranja) • Študente seznaniti s strukturo rokometne igre • 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 • Študente seznaniti z mini rokometom • Študente seznaniti z vlogo rokometnega vratarja, Kompetence: • Študenti bodo delno usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje/vadbo rokometa v okviru rednega pouka športa (športne vzgoje) v osnovni in srednji šoli. • Študenti bodo delno usposobljeni za izvajanje in spremljanje vadbe v rokometnih šolah in društvih.	• Students learn about historical development of handball in Slovenian and abroad • Students learn about the methods for introducing the children in handball game • Students learn about the rules of handball game, refereeing signals and the use of them in practice • Students learn about teaching methods and exercises for younger age groups • Students learn about the structure of handball game • 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 • Students learn about mini handball • Students learn about the role of handball goalkeeper and the specifics of training process within the team Competences: • 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. • Students will be partially qualified for correct and effective teaching/training of youth basketball in the framework of sport (basketball) schools and clubs.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti bodo usvojili osnove rokometne igre ter spoznali njen vpliv na gibalni, umski, čustveni in socialni razvoj otrok. Študenti bodo usvojili in razumeli naj bi temeljne zakonitosti upravljanja učno-vzgojnega/vadbenega procesa rokometa ter strategije prilagajanja ciljev,	**Knowledge and Understanding**: Students will learn the basics of handball game and become familiar with its effects on the motor, mental, emotional, and social development of children. Students will understand the basic laws of managing the handball educational/training process and the strategies for adjusting objectives, content, forms,

vsebin, oblik, metod in sredstev učno-vzgojnega/vadbenega procesa različnim starostnim skupinam učencev in vadbenim pogojem. **Prenesljive/ključne spretnosti in drugi atributi:** 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 rokometa kot športne panoge ob uporabi sodobne in aktualne literature.	methods and means of educational/training process to different age groups of pupils and training conditions. **Transferable/Key Skills and other attributes:** 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.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• 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.	• The theoretical knowledge will be imparted in the form of lectures. • Practical knowledge and skills will be imparted in the framework of practical sessions (demonstration, explanation). The synthetic, analytic, and combined methods will be applied. The practical content will be imparted in the form of agility exercises with ball, technical-tactical exercises, and play.

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

prof. dr. Marko Šibila:

- **prof. dr. Marko Šibila:**Več kot 400 enot znanstvenih, pedagoških in strokovnih del s področja rokometa (od leta 1986 naprej).
- Asistent pri predmetu Teorija in metodika rokometa (od 1986 do 1997); docent za področje »kineziologija v polistrukturnih acikličnih in kompleksnih športih« (od 1997 do 2006); izredni profesor za področje »znanost o športu – Kineziologija (od 2006 do 2016).
- Rokometni trener od 1986 naprej (različni slovenski in vrhunski tuji rokometni klubi in državne reprezentance).
- Predsednik in član strokovnega sveta Rokometne zveze Slovenije (RZS).
- Član strokovnega sveta Republike Slovenije za šport.
- Predsednik Združenja rokometnih trenerjev Slovenije.
- Vodja usposabljanja trenerjev različnih stopenj v rokometu.
- Vodja in predavatelj na številnih tečajih za različne trenerske nazive v rokometu tako doma kot v tujini.

- Predavatelj na številnih seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja za vzgojiteljice, razredne učiteljice in profesorje športne vzgoje.
- Predavatelj Evropske rokometne zveze (EHF) od leta 1994.

SKOKI NA PROŽNIH PONJAVAH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Skoki na prožnih ponjavah
Course title:	Jumping on trampolines
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0082401
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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, Maja Pajek
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:

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	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, sagital 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:

- Bolkovič, Kristan (2004). Akrobatika. Fakulteta za šport. Ljubljana
- Čuk (1984). Velika prožna ponjava. *Trener učitelj vadit*. let. 20, št. 12, str. 3-33.
- Federation internationale de gymnastics: Code of points – Acrobatic gymnastics 2009 - 2012
- Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2006). Teorija in metodika športne gimnastike - vaje. Fakulteta za šport. Ljubljana
- Bricelj, Gorečan, Bolkovič, Čuk (2008). *Skoki z male prožne ponjave*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak,, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Schmidt (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign: Human Kinetics Books.
- Kovač et all (2001). C-program gimnastike (Akrobatika). Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Poznavanje didaktike skokov na prožnih ponjavah • Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe skokov na prožnih ponjavah • Znanje demonstracije posameznih skokov na prožnih ponjavah • Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova so skoki na prožnih ponjavah skupinska akrobatika • Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v skoke na prožnih ponjavah	Knowing bowling didactics • Knowledge of teaching jumps • Planning, implementation, execution and control jumps • Knowledge of individual jumps demonstrations • Organizational skills and knowledge to carry out school and extracurricular sports programs, based on any trampoline acrobatics group • Identifying talent and guidance in trampoline

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • 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. • Razumevanje osnovnih pojmov in izrazov, ki so potrebni za opise gibanj, razumevanje gibalnega učenja, zakonitosti delovanja stabilizacije telesa in didaktičnih načel. • 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. • Uporaba vadbe pri razvoju preciznosti, koordinacije, ravnotežja, moči in gibljivosti. • Uporaba osnovnih pojmov in izrazov v praksi in pri prebiranju strokovne literature.	Knowledge and understanding: - 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. - 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. - 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. - The use of exercise in the development of precision, coordination, balance, strength and flexibility. - Use basic concepts and terms used in practice and in reading the literature. - Self-assessment of the implementation of various positions and movements, monitor their own

• Samoocenjevanje izvajanja različnih položajev in gibanj, spremljanje lastnega napredka, ugotavljanja napak pri izvajanju. • 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. • 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.	progress, identifying errors in implementation. - 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. - 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..

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	lectures, seminars, individual assignments, active (reflective) teaching, simulations, role plays, practical, performances, teaching practice, etc..

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. opravil / ni opravil; ob upoštevanju Statuta UL in fakultetnih pravil	60,00 %	theoretical knowledge - oral/written examinations;

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Čuk (1984). Velika prožna ponjava. Trener učitelj vadit, 20(12), 3-33.
2. Čuk. (1988). Skoki na veliki prožni ponjavi. V: Traunšek, R. (ur.), Binter, R., Pregelj, A., Peterka, J., Čuk, I. in Vajngerl, B. Množični program gimnastike : športna gimnastika : akrobatika : skoki z male prožne ponjave : skoki na veliki prožni ponjavi : športno ritmična gimnastika, (Gimnastika 2000). Ljubljana: Gimnastična zveza
3. Slovenije.
4. Kovač, M., Čuk, I., Pajek, M., Avkhadieva, G, Gorečan, S. in Jakše, B. (2001). C program gimnastike : priročnik za
5. vaditelje, trenerje, športne pedagoge in študente Fakultete za šport. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.
6. Čuk, I. (2001). Skoki na veliki prožni ponjavi. V: Kovač, M. (ur.), Pajek, M. (ur.), Čuk, I. (ur.) C programgimnastike : priročnik za vaditelje, trenerje, športne pedagoge in študente Fakultete za šport. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.
7. Bricelj, A., Gorečan, S., Bolkovič, T. in Čuk, I. (2008). Skoki z male prožne ponjave. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.

10. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

SKVOŠ

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Skvoš
Course title:	Squash
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045150
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1208

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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

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. **Teoretični del:** • Pravila igre. • Razumevanje povezanosti tehničnih elementov v celoto. • Osnovna taktična načela. • Metodični postopki in njihova implementacija pri podajanju vsebin, odkrivanju napak in popravljanju le teh. • Načrtovanje vsebin za pedagoški ali trenažni proces. **Praktični del:** • Učenje tehničnih elementov (različni udarci in gibanje) in njihovo povezovanje v smiselno celoto. • Razlike v tehniki glede na akcijo v sprednjem, srednjem ali zadnjem delu igrišča. • Izvajanje posameznih taktičnih načel. Sposobnost vodenja praktičnih vsebin (priprava učnih vsebin, demonstracija, odkrivanje in popravljanje napak, podajanje žog).	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 **Theoretical part:** • Rules of the game. • Technical elements and their aggregation into the whole action. • Fundamental tactical principals. • Methodological process of learning and its implementation while explaining new subjects, discovering mistakes and giving feedback for corrections. • Planning the course material for educational process in school or clubs. **Practice:** • Practising different striking technique and movement. • Differences in technique regarding the front, middle and back of the court action. • Implementation of basic tactical principles. • Learning to plan content of the practical course, demonstration, discovering mistakes and giving proper feedback, feeding the ball.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). *Squash : the science of sport*, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 4931505]
- VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). *Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitev in osnovni udarci*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID 231655936]
- VUČKOVIĆ, Goran. *Osnove squasha*. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 109945344]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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.	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.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Študenti poznajo pravila Skvoša in so sposobni razumeti tipične igralne situacije.	Knowledge and understanding: • Students understand the rules of the game and typical playing situations.

• Sposobni so prikazati pravilno tehniko in sicer z vidika ustreznega postavljanja igralcev v igrišču, gibanja in izvedbe različnih udarcev. • Sposobni analizirati izvedbo tehničnih elementov, diagnosticirati napake, ob ustrezni povratni informaciji izvesti korekcijske vaje za odpravo napak. • Sposobni analizirati osnovno taktiko igro, diagnosticirati napake, ob ustrezni povratni informaciji izvesti korekcijske vaje za odpravo napak. • Sposobni načrtovati populaciji ustrezen vadbeni načrt bodisi v šoli ali klubih.	They are able to demonstrate technical element such as proper positioning on the court, movement and execution of different strokes. • They are able to identify technical issues of the participants, give them the right feedback and additional exercise to apply corrections in technical performance. • 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. • They are able to plan proper educational course according to participants' level in either school or clubs.

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

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ustno izpraševanje		Oral examination
Praktični prikaz		Prakctical demonstration

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.

MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJC, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. *Journal of sports sciences*, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID 4922033]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID 4504497]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID 4338609]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID 3769777]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 3956657]

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

VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID 262706176]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 4146353]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID 3445425]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 2978481]
VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3225521]
VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2249393]
VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologia Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 1988529]
VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1965489]

SMUČARSKI SKOKI IN NORDIJSKA KOMBINACIJA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Smučarski skoki in nordijska kombinacija
Course title:	Ski jumping and nordic combined
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042855
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1069

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Bojan Jošt
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Pogoj za vključitev na predmet je vpis na študijski program Športno treniranje in preverjena športno/trenerska anamneza iz športne panoge Smučarski skoki.	

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Sklopi: Sklop 1: 1. letnik - 4 KT (15 P, 15 S, 30 V), Sklop 2: 2. letnik - 8 KT (75 P, 45 V) Sklop 3: 3. letnik - 7 KT (60 P, 15 S, 30 V) *Vsebina predmeta - teorija*: Sklop 1 (1. letnik): • Opredelitev športne panoge (pregled razvoja panoge na svetovnem in nacionalnem nivoju, pomen športne panoge v svetu in Sloveniji). • Analiza stanja in razvojnih možnosti panoge v Sloveniji v njenih posameznih pojavnih oblikah - tekmovalni, rekreativni in edukativni (organiziranost, perspektive razvoja). • Mednarodna smučarska zveza (FIS). • Tekmovalna pravila IWO.	

Vsebina predmeta – praktično delo: Sklop 1 (1. letnik): • Priprava, mazanje in izbor tekmovalnih smuči za tekmovanja. • Tehnika in metodika tehnike smučarskega skoka pri najmlajših skakalcih. • Osnovna in specialna motorična priprava smučarjev skakalcev v otroški starostni kategoriji. • Sodelovanje pri vodenju praktičnih vadbenih ur v obsegu 10 VE • Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih skokih.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
3. Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). III. knjiga: Smučarski skoki (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih skokih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • samostojno načrtovanje, izvedba in analiza procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih skokih. • Poznavanje in obvladovanje diagnostičnih postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih skokih. • Znanje o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih skokih. • Samoizpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih skokih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit	70,00 %	
Praktični izpit	30,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014.
- JOŠT, Bojan, VAVERKA, František. *Osnove biomehanike smučarskega skoka*. V Ljubljani: Fakulteta za telesno kulturo, 1988.
- JOŠT, Bojan. *Še hitreje, še dlje : poučna oddaja*. Ljubljana: RTV, 1988.
- JOŠT, Bojan. Trenažerji za specifično motorično pripravo smučarjev skakalcev. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1988, let. 36, št. 1-2, str. 15-20.
- JOŠT, Bojan. *Nekatere modelne značilnosti smučarjev skakalcev*, (Proučevanje vpliva različnih kinezioloških operatorjev na psihosomatične razsežnosti učencev, športnikov in odraslih oseb). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo, 1989.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez, JOŠT, Peter, ULAGA, Maja. Analiza stanja baze športnikov v slovenski športni šoli smučarskih skokov in nordijske kombinacije. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 25-33, ilustr., tabele.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan, VODIČAR, Janez. *Design of a ski flying hill with the profile HS300M : a kinematic analysis of the flying curve of ski jumpers*, (Schriften zur Sportwissenschaft, Bd. 114). Hamburg: Dr. Kovač, 2013. 88 str., ilustr., tabele, graf. prikazi.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi.

SMUČARSKI SKOKI IN NORDIJSKA KOMBINACIJA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Smučarski skoki in nordijska kombinacija
Course title:	Ski jumping and nordic combined
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076529
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1069

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Bojan Jošt
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik študija	Enrollment in 2nd year od study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Sklopi: Sklop 2: 2. letnik - 8 KT (75 P, 45 V) *Vsebina predmeta - teorija*: Sklop 2 (2. letnik): • Modeli organiziranosti panoge v svetu. • Organizacijski dejavniki uspešnosti (klubi in društva; nacionalna panožna zveza - Smučarska zveza Slovenije; vadbeni in tekmovalni objekti; tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj na mednarodnem in nacionalnem nivoju (sodniki in tehnični delegati). • Tehnologija priprave tekmovalnih objektov (smučarska skakalnica) • Tehnologija priprave tekmovalnih rekvizitov (izbor, priprava in mazanje smuči; tehnologija merjenja drsnosti smuči…). • Trener in strokovni tim (vloga v procesu priprave športnikov).	

• Proces športnega treniranja v smučarskih skokih: • Opredelitev procesa športnega treniranja (načela procesa športnega treniranja, zakonitosti procesa športnega treniranja, obremenitev in odmor v procesu športnega treniranja, športna forma…). • Upravljanja transformacijskega procesa (diagnoza, načrtovanje, programiranje, operativnost, evidenca, kontrola, obdelava informacij, analiza stanja, korekcija procesa…). • Izbor in usmerjanje kandidatov v športno panogo. *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 2 (2. letnik): • Tehnika in metodika smučarskih skokov v drugi fazi izpopolnjevanja • Osnovna in specialna motorična priprava smučarjuev skakalcev v mladinski starostni kategoriji. • Sodelovanje pri organizaciji in izvedbi tekmovanj v smučarskih skokih. • Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih skokih. • Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih. • Vodenje praktičnih vadbenih ur v obsegu 15 VE	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
3. Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). III. knjiga: Smučarski skoki (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih skokih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • samostojno načrtovanje, izvedba in analiza procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih skokih. • Poznavanje in obvladovanje diagnostičnih postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih skokih. • Znanje o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih skokih. • Samoizpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje:	

Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih skokih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit	70,00 %	
Praktični izpit	30,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014.
- JOŠT, Bojan, VAVERKA, František. *Osnove biomehanike smučarskega skoka*. V Ljubljani: Fakulteta za telesno kulturo, 1988.
- JOŠT, Bojan. *Še hitreje, še dlje : poučna oddaja*. Ljubljana: RTV, 1988.
- JOŠT, Bojan. Trenažerji za specifično motorično pripravo smučarjev skakalcev. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1988, let. 36, št. 1-2, str. 15-20.
- JOŠT, Bojan. *Nekatere modelne značilnosti smučarjev skakalcev*, (Proučevanje vpliva različnih kineziooloških operatorjev na psihosomatične razsežnosti učencev, športnikov in odraslih oseb). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo, 1989.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez, JOŠT, Peter, ULAGA, Maja. Analiza stanja baze športnikov v slovenski športni šoli smučarskih skokov in nordijske kombinacije. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 25-33, ilustr., tabele.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan, VODIČAR, Janez. *Design of a ski flying hill with the profile HS300M : a kinematic analysis of the flying curve of ski jumpers*, (Schriften zur Sportwissenschaft, Bd. 114). Hamburg: Dr. Kovač, 2013. 88 str., ilustr., tabele, graf. prikazi.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi.

SMUČARSKI SKOKI IN NORDIJSKA KOMBINACIJA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Smučarski skoki in nordijska kombinacija
Course title:	Ski jumping and nordic combined
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076530
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1069

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Bojan Jošt
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik študija	Enrollment in 3th year od study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Sklopi: *Vsebina predmeta - teorija*: Sklop 3 (3. letnik): • Zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij v procesu treniranja: Tehnična priprava (opis tehnike smučarskega skoka, metodika učenja in korekcije tehnike smučarskega skoka, merski postopki pri analizi tehnike skoka…), Osnovna in specialna motorična priprava (gibalne sposobnosti, metode in sredstva za razvoj sposobnosti, merski postopki za ugotavljanje stanja posameznih gibalnih sposobnosti…), Taktična priprava (strategija oblikovanja tekmovalne taktike), Psiho-socialna priprava (psihične lastnosti tekmovalcev, motivacija, socialni odnosi, vloga	

psihologa v strokovnem timu, metode psihične priprave…), Teoretična priprava (športni režim življenja, prehranjevanje, teoretične osnove procesa športnega treniranja, zdravstveno varstveni preventivni ukrepi…). • Izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov. • Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športni panogi. • Praksa (pomoč trenerju pri izvedbi načrta procesa treniranja – vodenje dnevnika dela). • Opravljen sodniški izpit. • Izdelava seminarske naloge s področja procesa treniranja v smučarskih skokih (monografsko in raziskovalno delo). *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 3 (3. letnik): • Tehnika in metodika tehnike smučarskega skoka v tretji in nadaljnih fazah izpopolnjevanja • Osnovna in specialna motorična priprava vrhunskih smučarjev skakalcev • Sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi procesa priprave športnikov v klubu oz. pri delu reprezentanc (20 VE). • Hospitacije pri izvedbi vadbenih enot v klubih in reprezentanci (4 VE) • Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih. • Vodenje in izvedba izpitne vadbene enote (1VE)	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
3. Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). III. knjiga: Smučarski skoki (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih skokih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • samostojno načrtovanje, izvedba in analiza procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih skokih. • Poznavanje in obvladovanje diagnostičnih postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih skokih. • Znanje o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih skokih. • Samoizpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

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

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

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Teoretični izpit	70,00 %	
Praktični izpit	30,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B. (2009). Teorija in metodika smučarskih skokov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan. Expert modelling of sport performance of high elite athletes. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 82-85.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014.
- JOŠT, Bojan, VAVERKA, František. *Osnove biomehanike smučarskega skoka*. V Ljubljani: Fakulteta za telesno kulturo, 1988.
- JOŠT, Bojan. *Še hitreje, še dlje : poučna oddaja*. Ljubljana: RTV, 1988.
- JOŠT, Bojan. Trenažerji za specifično motorično pripravo smučarjev skakalcev. *Šport*, ISSN 0353-7455, 1988, let. 36, št. 1-2, str. 15-20.
- JOŠT, Bojan. *Nekatere modelne značilnosti smučarjev skakalcev*, (Proučevanje vpliva različnih kinezioloških operatorjev na psihosomatične razsežnosti učencev, športnikov in odraslih oseb). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo, 1989.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez, JOŠT, Peter, ULAGA, Maja. Analiza stanja baze športnikov v slovenski športni šoli smučarskih skokov in nordijske kombinacije. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 25-33, ilustr., tabele.
- JOŠT, Bojan, ČOH, Milan, VODIČAR, Janez. *Design of a ski flying hill with the profile HS300M : a kinematic analysis of the flying curve of ski jumpers*, (Schriften zur Sportwissenschaft, Bd. 114). Hamburg: Dr. Kovač, 2013. 88 str., ilustr., tabele, graf. prikazi.
- JOŠT, Bojan, VODIČAR, Janez. *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2014. 114 str., graf. prikazi.

SMUČARSKI TEKI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Smučarski teki
Course title:	Cross-country skiing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042862
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1076

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Janez Pustovrh
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pogoj za vključitev na predmet je vpis na študijski program Športno treniranje in preverjena športno/trenerska anamneza iz športne panoge Smučarski teki.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: Sklop 1 (1. letnik): • Opredelitev športne panoge (pregled razvoja panoge na svetovnem in nacionalnem nivoju, pomen športne panoge v svetu in Sloveniji). • Analiza stanja in razvojnih možnosti panoge v Sloveniji v njenih posameznih pojavnih oblikah - tekmovalni, rekreativni in edukativni (organiziranost, perspektive razvoja). • Mednarodna smučarska zveza (FIS). • Tekmovalna pravila IWO. *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 1 (1. letnik): • Priprava, mazanje in izbor tekmovalnih smuči za tekmovanja.	

• Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka. • Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolkah, nordijska hoja in tek). • Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih tekih.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).
2. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.
4. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
5. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
6. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
7. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). II. knjiga: Tek na smučeh (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).
8. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih tekih. • Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja. • Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih tekih. • Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih tekih. • Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih tekih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

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

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

SMUČARSKI TEKI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Smučarski teki
Course title:	Cross-country skiing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076586
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1076

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Janez Pustovrh

Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: Sklop 2 (2. letnik): • Modeli organiziranosti panoge v svetu. • Organizacijski dejavniki uspešnosti (klubi in društva; nacionalna panožna zveza - Smučarska zveza Slovenije; vadbeni in tekmovalni objekti; tekmovalni sistemi in organizacija tekmovanj na mednarodnem in nacionalnem nivoju (sodniki in tehnični delegati). • Tehnologija priprave tekmovalnih objektov (priprava tekmovalnih prog). • Tehnologija priprave tekmovalnih rekvizitov (izbor, priprava in mazanje smuči; tehnologija merjenja drsnosti in oprijema smuči…). • Trener in strokovni tim (vloga v procesu priprave športnikov). • Proces športnega treniranja v smučarskih tekih:	

• Opredelitev procesa športnega treniranja (načela procesa športnega treniranja, zakonitosti procesa športnega treniranja, obremenitev in odmor v procesu športnega treniranja, športna forma…). • Upravljanja transformacijskega procesa (diagnoza, načrtovanje, programiranje, operativnost, evidenca, kontrola, obdelava informacij, analiza stanja, korekcija procesa…). • Izbor in usmerjanje kandidatov v športno panogo. *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 2 (2. letnik): • Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka. • Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolkah, nordijska hoja in tek). • Sodelovanje pri organizaciji tekmovanj v smučarskih tekih. • Obisk domačih in mednarodnih tekmovanj v smučarskih tekih. • Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).
2. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.
4. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
5. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
6. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
7. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). II. knjiga: Tek na smučeh (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).
8. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih tekih. • Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja. • Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih tekih.	

• Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih tekih. • Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih tekih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

SMUČARSKI TEKI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Smučarski teki
Course title:	Cross-country skiing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076588
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1076

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Janez Pustovrh
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vsebina predmeta - teorija: Sklop 3 (3. letnik): • Zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij v procesu treniranja: Tehnična priprava (tehnike smučarskega teka, dinamična analiza klasične tehnike, dinamična analiza drsalne tehnike, metodika učenja in korekcije tehnik smučarskega teka, merski postopki pri analizi tehnik teka…), Kondicijska priprava (gibalne sposobnosti, metode in sredstva za razvoj sposobnosti, merski postopki za ugotavljanje stanja posameznih gibalnih sposobnosti…), Taktična priprava (strategija oblikovanja tekmovalne taktike), Psiho-socialna priprava (psihične lastnosti tekmovalcev, motivacija, socialni odnosi, vloga	

psihologa v strokovnem timu, metode psihične priprave…), 1. priprava (športni režim življenja, prehranjevanje, teoretične osnove procesa športnega treniranja, zdravstveno varstveni preventivni ukrepi…). • Izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov. • Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športni panogi. • Praksa (pomoč odgovornemu trenerju pri izvedbi načrta procesa treniranja – vodenje dnevnika dela). • Opravljen sodniški izpit. • Izdelava dveh seminarskih del s področja procesa treniranja v smučarskih tekih (monografsko in raziskovalno delo). *Vsebina predmeta – praktično delo*: Sklop 3 (3. letnik): • Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka. • Specialna imitacijska sredstva učenja elementov tehnik smučarskega teka (tek na rolkah, nordijska hoja in nordijski tek). • Sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi procesa priprave športnikov v klubu oz. pri delu reprezentanc. • Udeležba na rekreativnem tekmovanju za SlovenSKI pokal. Sodelovanje pri meritvah športnikov in znanstveno raziskovalnih ter razvojnih projektih.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Pustovrh, J. (2017). Smučarski teki – športno treniranje (študijsko gradivo).
2. Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - teorija in metodika športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Pustovrh, J. (1991). Načrtovanje in programiranje procesa treniranja naprednejših smučarjev tekačev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Smučarska zveza Slovenije.
4. Prjahin, M. (1978). Treniranje mladih smučarjev tekačev. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
5. Jošt, B., Dežman, B., & Pustovrh, J. (1992). Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
6. Skard, H. (1988). Drsanje na smučeh. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
7. Mednarodna smučarska zveza (2012). Pravila za mednarodna smučarska tekmovanja (ICR). II. knjiga: Tek na smučeh (prevod). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije (in posodobitve).
8. Rusko, H. (2003). Cross country skiing. Massachusetts: Blackwell publishing.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: Diplomanti bodo usposobljeni za opravljanje poklica športnega trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (klubi in društva, regije, delo z reprezentancami). Predmetno specifične kompetence: • Usposobljeni bodo za samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v smučarskih tekih.	

• Znali bodo demonstrirati tekmovalne tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja. • Obvladovali bodo ustrezne diagnostične postopke za evalvacijo procesa treniranja v smučarskih tekih. • Imeli bodo znanja o razvojnih značilnostih športnikov in športnic v smučarskih tekih. • Usposobljeni bodo za samo izpopolnjevanje znanja z uporabo ustrezne literature, izdelavo poročil in referatov.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Znanja za uspešno načrtovanje in izvedbo transformacijskega procesa v smučarskih tekih. Razumevanje pojmov, zakonitosti, teorij, pojavov, struktur, procesov, relacij, postopkov definiranih v učnem načrtu.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, vaje, delo na terenu, delavnice.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
teoretični izpit	50,00 %	
praktični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

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

SOCIALNE VEŠČINE ZA UČITELJE IN TRENERJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Socialne veščine za učitelje in trenerje
Course title:	Social skills for teachers and coaches
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045114
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. 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):
Teoretični del: • Odnos med učiteljem in učencem (trenerjem in športnikom) • Model učinkovitega odnosa med učiteljem in učencem (trenerjem in športnikom) • Dejavniki učinkovite komunikacije • Značilnosti učinkovite komunikacije s starši • Značilnosti učinkovitega vodenja skupin • Značilnosti učinkovite komunikacije v zdravstvu in rehabilitaciji • Stili vodenja in njihova učinkovitost v različnih situacijah • Konflikti v razredu (oz. v skupini) ter njihovo reševanje	

• Značilnosti medosebne komunikacije s težavnimi sogovorniki in strategije za učinkovito sodelovanje • Sodobne teorije motivacije s poudarkom na teoriji motivacijske klime • Dejavniki, ki vplivajo na pozitivno motivacijsko klimo **Praktični del:** • Izdelava seminarske naloge na izbrano tematiko s področja socialnih veščin in medosebne komunikacije, ki bo vsebovala ustrezen metodološki pristop in bo vsebinsko ustrezna. • Predstavitev seminarske naloge. 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.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Cecić Erpič, S. (2015). Socialne veščine za učitelje in trenerje: Izbrane vsebine. Študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Bečaj, J. (1996). Trening večje učinkovitosti za učitelje. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S. in Boben, D. (2005). Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zabukovec, V. in Boben, D. (2000). Učitelji in stili vodenja. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Gordon, T. (2003). Teacher effectiveness training. New York: Three rivers press.
- Jowett, S. in Lavallee, D. (2007). Social psychology in sport. Champaign (IL): Human Kinetics

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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. 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. *Specifične kompetence predmeta*:	

Poznavanje osnov socialno-psiholoških teorij socialnega vplivanja in temeljnih socialnih veščin. Razumevanje pomena oblikovanja kakovostnega odnosa z učenci (športniki) za učinkovito pedagoško delo. Razumevanje dejavnikov in mehanizmov različnih formalnih medosebnih odnosov (do učencev/športnikov, staršev, sodelavcev, vadečih..). Razumevanje, razlikovanje in kritična distanca do različnih oblik medosebnega komuniciranja. Razumevanje in analiza dejavnikov, ki vplivajo na učinkovito komunikacijo v različnih kontekstih. Razumevanje teorije stilov vodenja in analiza mehanizmov učinkovitosti posameznih stilov. Razumevanje in poznavanje teorij motivacije, s poudarkom na teoriji motivacijske klime in analiza dejavnikov, ki nanjo pomembno vplivajo. Poznavanje in razumevanje značilnosti konfliktov v formalnih medosebnih odnosih, dejavnikov, ki nanje vplivajo in strategij za učinkovito reševanje. Razumevanje značilnosti medosebne komunikacije s težavnimi sogovorniki ter spoznavanje strategij za učinkovito sodelovanje in komuniciranje.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**

• Študenti poznajo in razumejo značilnosti učinkovitih medosebnih odnosov v kontekstu šole, športa in kineziologije, s poudarkom na odnosu učenec-učitelj (športnik-trener oz. kineziolog - vadeči).
• Študenti znajo uporabiti socialne veščine za učinkovito pedagoško in kineziološko delo.
• Poznajo dejavnike pozitivne motivacijske klime in njen pomen za učinkovito delo v šoli in športu.
• Znanje o socialnih veščinah lahko uporabijo:
  • v pedagoškem delu v izobraževalnih ustanovah in v športu
  • pri strokovnem delu na področjih športne rekreacije in kineziologije
• pri raziskovalnem delu na področju športne vzgoje, športnega treniranja in sorodnih znanosti.
• Študenti bodo usposobljeni za strokovno in raziskovalno delo in bodo sposobni kritične presoje, hkrati pa aktivnega vključevanja v pedagoško delo v kontekstu šole in športa
• Študenti razvijajo spretnosti socialnih veščin, to je učinkovitega medosebnega komuniciranja. Znajo poiskati ter uporabiti relevantno literaturo in vire podatkov, seznanjeni so s pomembnejšimi načini lastnega zbiranja podatkov. Razvijajo zmožnosti učinkovitega pisnega in ustnega komuniciranja ter uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije in informacijskih sistemov. Poznajo nekatere pomembnejše načine analize podatkov ter znajo predstaviti dobljene rezultate.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**

Predavanja, raziskovalni seminarji, projektno delo, individualne naloge, kabinetne vaje.	

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pozitivno ocenjena seminarska naloga ter zadostna prisotnost sta pogoj za pristop k pisnemu izpitu. Seminarske naloge se ocenjujejo z opravil/ ni opravil. Pisni izpit: 5 (negativno), 6 (zadostno), 7(dobro), 8-9 (prav dobro), 10 (odlično).	100,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Cecić Erpič, S. (2015). Socialne veščine za učitelje in trenerje: Izbrane vsebine. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cecić Erpič, S., Prevc, P., & Tomažin, K. (2016). Physical activity intervention for non-active adults from economically challenged families: "Will for movement and movement for will". V N. Mešl & T. Kodele (ur.), Co-creating processes of help : collaboration with families in the community, str. 126-143. Ljubljana: Faculty of Social Work.

Cecić Erpič, S., Tomažin, K., & Prevc, P. (2016). "Gibanje za voljo in volja za gibanje": Multidisciplinarna intervencija za povečanje telesne dejavnosti in kakovosti življenja odraslih iz družin s številnimi izzivi. V T. Kodele & N. Mešl (ur.), Družine s številnimi izzivi: Soustvarjanje pomoči v skupnosti, str. 135-155. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Cecić Erpič, S. (2013). The role of teachers in promoting students` motivation for physical education and physical activity: A review of the recent literature from a self-determination perspective. International journal of physical education, 50, 2, 2-12.

Cecić Erpič, S. (2011). Motivation for physical education: A review of the recent literature from an achievement goal and self-determination perspective. International journal of physical education, 48, 2, 2-14.

SOCIOLOGIJA ŠPORTA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Sociologija športa
Course title:	Sociology of sport
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042743
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1206

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Mojca Doupona
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsdory

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 seminarja - v okviru vaj predstaviti izbran družben problem v športu z uporabo ustrezne sociološke teorije - opravljena raziskovalna naloga	

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• Uporaba raziskovalnih metod v sociologiji športa • Vpliv medijev na vrednotenje športnega dosežka • Značilnosti športnih medijev in odnosov z javnostmi • Nasilje v športu: kako se dotakne življenja ljudi • Refleksija socialne stratifikacije v športu • Skupinska dinamika v športu (individualni, skupinski športi); metode; rezultati raziskav • Šport in ekonomija; značilnosti komercialnega športa, spremembe v športu • Usklajevanje dvojne kariere športnikov • Migracije v vrhunskem športu	

• Oblikovanje nacionalne identitete skozi športne dosežke • Socializacija za in v šport • Spolna neenakost v športu, ideologija spola	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Doupona Topič, M., K. Petrović (1996). Sociologija športa. Fakulteta za šport, Ljubljana Coakley, J. (2015). Sports in Society. Issues & Controversies. McGraw Hill Higher Education. Dela s področja sociologije športa iz revije Šport in International Review for the Sociology of Sport

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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. Seznani naj študenta, da se bo sposoben s pomočjo obravnavane literature (knjig), interneta (člankov) učiti o športu in družbi.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Kritično razmišljanje o športu in prepoznavanje vpetosti športa v različne segmente družbenega življenja. Razumejo pomen raziskovalnih metod in njihovo uporabno vrednost pri raziskovanju družbenih problemov. Znajo identificirati družbene probleme v športu in poiskati možne rešitve: kot npr. socialno razlikovanje in razslojevanje v športu, vpliv skupinske dinamike na rezultat posameznika ali ekipe itd.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, seminarji	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)		

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

KOTNIK, Bogdan, LESKOŠEK, Bojan, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport identity of volleyball players (an intercultural comparison) = Športna identiteta odbojkarjev (medkulturna primerjava). *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2012, vol. 18, no. 1, str. 38-52, DOUPONA TOPIČ, Mojca, COAKLEY, Jay. Complicating the relationship between sport and national identity: the case of post-socialist Slovenia. *Sociology of sport journal*, ISSN 0741-1235, 2010, vol. 27, no. 4, str. 371-389. DOUPONA TOPIČ, Mojca, RAUTER, Samo, ŽVAN, Milan, COAKLEY, Jay. Nacionalni identitet vrhunskih sportaša. *Sport Mont*, ISSN 1451-7485, sep. 2012

SPLOŠNI IZBIRNI PREDMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Splošni izbirni predmet
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099415
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

SQUASH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Squash
Course title:	Squash
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042874
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1103

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Ustrezna športna anamneza pri izbiri predmeta v 1. letniku. Za nadaljevanje predmeta v višjem letniku je potrebno opraviti vse obveznosti iz preteklega letnika.	

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
1. **Letnik** 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. **Teoretični del:** • Pravila igre. • Razumevanje povezanosti tehničnih elementov v celoto. • Osnovna taktična načela.	

• Metodični postopki in njihova implementacija pri podajanju vsebin, odkrivanju napak in popravljanju le teh. • Načrtovanje vsebin za pedagoški ali trenažni proces. **Praktični del:** • Učenje tehničnih elementov (različni udarci in gibanje) in njihovo povezovanje v smiselno celoto. • Razlike v tehniki glede na akcijo v sprednjem, srednjem ali zadnjem delu igrišča. • Izvajanje posameznih taktičnih načel. • Sposobnost vodenja praktičnih vsebin (priprava učnih vsebin, demonstracija, odkrivanje in popravljanje napak, podajanje žog).	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). *Squash : the science of sport*, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 4931505]
- VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). *Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitev in osnovni udarci*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID 231655936]
- VUČKOVIĆ, Goran. *Osnove squasha*. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 109945344]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju skvoša na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju skvoša.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja igralcev in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti skvoš kluba in delovanje panožne zveze.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji in vaje.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit in seminar	50,00 %	
Teoretični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x Državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.

MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJC, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. *Journal of sports sciences*, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID 4922033]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID 4504497]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID 4338609]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID 3769777]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 3956657]

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

VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID 262706176]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 4146353]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID 3445425]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 2978481]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3225521]

VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2249393]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologia Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 1988529]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1965489]

SQUASH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Squash
Course title:	Squash
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076591
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1103

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik študija.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
2. letnik: Osnovni cilj programa je študente spoznati z vsemi tehničnimi elementi in zahtevnejšimi principi taktike. Študente želimo seznaniti in jih naučiti povezovanja vseh tehničnih elementov na višji taktični stopnji in posledično naprednejših in zahtevnejših metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v skvošu, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v klubu. **Teoretični del:** • Pravila igre v zahtevnejših igralnih okoliščinah. • Naprednejša tehnika in taktika. • Kompleksne metode poučevanja. **Praktični del:** • Učenje tehničnih elementov (vsi zahtevnejši udarci in gibanje) in njihovo povezovanje v različnih delih igrišča. • Naprednejše taktično reševanje težjih igralnih okoliščin.	

• Sposobnosti izvajanja zahtevnejših oblik trening	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). *Squash : the science of sport*, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 4931505]
- VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). *Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitev in osnovni udarci*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID 231655936]
- VUČKOVIĆ, Goran. *Osnove squasha*. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 109945344]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju skvoša na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju skvoša.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja igralcev in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti skvoš kluba in delovanje panožne zveze.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji in vaje.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit in seminar	50,00 %	
Teoretični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x Državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.
MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJC, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. *Journal of sports sciences*, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID 4922033]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID 4504497]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID 4338609]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID 3769777]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 3956657]
VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.*. [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID 3637937]
VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID 262706176]
VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 4146353]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID 3445425]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 2978481]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3225521]

VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2249393]
VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologia Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 1988529]
VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1965489]

SQUASH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Squash
Course title:	Squash
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076592
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1103

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Goran Vučković
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
3. letnik: Osnovni namen programa je študente seznaniti z vsemi kazalniki uspešnosti tekmovalnega nastopa in celostnega razvoja igralcev ter organizacijskimi oblikami delovanja v športni organizaciji **Teoretični del:** • Telesna priprava. • Analiza tekmovalnega nastopa. • Delo v različnih športnih organizacijah. **Praktični del:** • Metode in sredstva za razvijanje telesnih sposobnosti v skvoš igrišču in izven njega. • Različni načini analiziranja trenažnega procesa in tekmovalnega nastopa.	

• Delovanje v športnih klubih in sodelovanje v organih panožne zveze.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). *Squash : the science of sport*, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 4931505]
- VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). *Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitev in osnovni udarci*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID 231655936]
- VUČKOVIĆ, Goran. *Osnove squasha*. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 109945344]

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilji programa so usposobiti študente za načrtovanje, vodenje in analiziranje celostnega športnega programa na področju skvoša na različnih kakovostnih ravneh in delovanja v športnih organizacijah na področju skvoša.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študentje bodo razumeli principe dolgoročnega razvoja igralcev in razvoja telesnih sposobnosti ter ostalih kazalcev, ki tvorijo delokrog integralnega pristopa, organiziranosti skvoš kluba in delovanje panožne zveze.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji in vaje.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Praktični izpit in seminar	50,00 %	
Teoretični izpit	50,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x Državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.
MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJC, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. *Journal of sports sciences*, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID 4922033]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID 4504497]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID 4338609]
VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID 3769777]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 3956657]
VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.*. [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID 3637937]
VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID 262706176]
VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID 4146353]
VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID 3445425]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 2978481]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 3225521]

VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 2249393]
VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologia Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 1988529]
VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1965489]

STATISTIKA V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Statistika v športu
Course title:	Statistics in sports
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042637
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1038

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Tim Kambič, doc. dr. Jožef Šimenko
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 opravljanje izpita je aktivno sodelovanje in zadostna prisotnost na predavanjih in vajah (100% udeležba).	Exam prerequirements are active participation and attendance at lectures and tutorials (100 % attendance).

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Osnovni pojmi (vrste statistike; populacija, vzorec, statistična enota) • Vrste in merski nivo spremenljivk • Tabelarični in grafični prikaz podatkov • Rangi in kvantili (urejanje podatkov, razvrščanje podatkov, absolutni in relativni rangi, kvantili, grafičen prikaz) • Srednje vrednosti (pomen, mere, odnosi med srednjimi merami, grafični prikaz) • Razpršenost (pomen, mere, grafični prikaz) • Osnovne standardizirane vrednosti (z- vrednost in T-vrednost)	• Basic statistical terms (types of statistics, population, sample, statistical unit) • Types and measure levels of variables • Presentation of tables and figures • Ranks and Quantiles (data editing, data sorting, absolute and relative rank, quantiles, figure presentation) • Mean values (importance, measures, relation between measures, figure presentation) • Dispersion (importance, measures, figure presentation) • Standardized values (z- and T-values)

• Normalna porazdelitev (značilnosti, grafični prikaz, koeficienti asimetrije in sploščenosti) • Osnove vzorčenja in ocenjevanje parametrov (namen in pomen, vrste in načini vzorčenja, vzorčne porazdelitve, napake pri vzorčenju; točkovne in intervalne ocene) • Testiranje hipotez (namen, zapis hipotez, tveganje za napako I. in II. vrste) • Testiranje enega vzorca ali deleža (uporaba, vrste in oblike testov, interpretacija rezultatov) • Enovzorčni t-test za povprečje • Enovzorčni t-test za delež • Testiranje razlik med dvema ali več neodvisnih skupin (uporaba, vrste in oblike testov, moč vpliva, interpretacija rezultatov) • t-test za neodvisne vzorce in neparametrične oblike • enosmerna analiza variance (ANOVA) in neparametrične oblike + post-hoc testi • dvovzorčni t-test za delež • Testiranje razlik med dvema ali več zaporednih meritev (uporaba, vrste in oblike testov, moč vpliva, interpretacija rezultatov) • t-test za odvisne vzorce in neparametrične oblike • ANOVA za odvisne vzorce in neparametrične oblike + post-hoc testi • Testiranje (ne)odvisnosti ene ali dveh opisnih spremenljivk (uporaba, vrste tabel in grafov, vrste in oblike testov, interpretacija rezultatov) • Enosmerni $\chi 2$ • Dvosmerni $\chi 2$, Fisherjev test • Korelacija dveh spremenljivk (uporaba, lastnosti korelacij, vrste koeficientov, interpretacija, grafični prikaz) • Linearna regresija (namen, grafični prikaz, predpostavke, univariatna in multivariatna regresija, interpretacija ključnih statistik)	• Normality of distribution (characteristics, figure presentation, skewness and kurtosis koefficients) • Basic of sampling and parameter assesment (aims and characteristics, sampling types, distribution of different sample types, sampling errors; point and interval estimates) • Hypothesis testing (importance, notation, propability for I. and II. degree error) • Hypothesis testing for one sample or percentage (use, type and forms of tests, results interpretation) • One-sample mean t-test • One-sample percentage t-test • Hypothesis testing for two or more independent groupse (use, type and forms of tests, effect size, results interpretation) • Independent t-test with non-parametric tests • One-way analysis of variance (ANOVA) with non-parametric tests + post-hoc tests • Two proportions t-test • Hypothesis testing for two or more repeated mesures (use, type and forms of tests, effect size, results interpretation) • Paired-samples t-test with with non-parametric tests • Repeated measures ANOVA with with non-parametric tests + post-hoc tests • Hypothesis testing for (in)dependance (use, types of table and figures, type and forms of tests, results interpretation) • One-way chi-square • Two-way chi-square, Fisher`s exact test • Correlation of both variables (use, characteristics and types of correlations, results interpretation, figure presentation) • Linear regression (use, figure presentation, assumptions, univariate and multivariate regression, interpretation of key results)

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Vincent, W. J. (2012). Statistics in Kinesiology. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Thomas, J.R., Martin, P.E., Etnier, J.L., Silveran, S.J. (2015). Research Methods in Physical Activity. Champaign, Illinois, ZDA: Human Kinetics.
- Field, Andy. (2017). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. London, Uk: Sage Publications.

Zapiski predavanj, vaje in domače naloge v e-obliki (spletna učilnica moodle).

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilj predmeta je spoznati osnove statistične analize pojavov, ki nastopajo v športu. Študenti se bodo usposobili za samostojno pripravo, grafično in analitično obdelavo podatkov s pomočjo osebnega računalnika ter pravilno razlago dobljenih rezultatov. Zajete bodo osnove tako opisne kot referenčne statistike. Predmet je povezan z naslednjimi splošnimi in predmetnimi kompetencami vseh programov 1. stopnje:	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.

• Razumevanje in uporaba metod kritične analize in razvoja teorij ter njihova uporaba v reševanju konkretnih delovnih problemov. • Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov. • Poznavanje osnov raziskovalnega dela na strokovnem področju, poznavanje raziskovalnih izhodišč v športu. • Sposobnost za načrtovanje, izvedbo in športno-vzgojnega in vadbenega procesa. • Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem). • Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje. • Vodenje in upravljanje tekmovalnih nastopov športnikov. • Vodenje in upravljanje procesa priprave športnikov.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Znanje in razumevanje: Poznavanje osnovnih pojmov, zakonitosti in postopkov s področja statistike, merjenja, obdelave, analize in razlage (vrednotenja) podatkov. • Uporaba: Znanje bo uporabno pri operativnem delu strokovnjakov vseh programov (ŠV, ŠR, ŠT). • Refleksija: Lastnega razumevanja teorije in izkušenj v praksi, kritično ovrednotenje skladnosti med teoretičnimi načeli in praktičnim ravnanjem. • 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.	• Knowledge and understanding: key terms, principles and procedures in data analysis, measurement, data processing, analysis and results evaluation • knowledge, that is useful for all study programmes • reflexion of self-understanding of theory in field work, critical evaluation of concordance between theory and praxis • 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.

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

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Izpit	100,00 %	Final exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

doc. dr. Tim Kambič

1. **Kambic, T.,** Hansen, D., Eijsvogels, T.M.H. (2024). Cardiac Rehabilitation — Challenges and Advances. *The New England Journal of Medicine,* 390 (19): 1834-1835.

2. **Kambič, T.,** Novaković, M., Lainscak, M. (2022). Effect of a Home-Based, Walking Exercise Behavior Change Intervention vs Usual Care on Walking in Adults With Peripheral Artery Disease. *JAMA* 328(6):584. doi:10.1001/jama.2029750
3. **Kambic, T.,** Lavie, C.J., Eijsvogels, T.M.H. (2024). Seeking synergy for novel weight- and glucose-lowering pharmacotherapy and exercise training in heart failure patients with preserved ejection fraction. *European Heart Journal, ehad856* https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad856
4. **Kambic, T.** (2023). Effects of low-load and high-load resistance training combined with aerobic training in patients with coronary artery disease: a dose-dependent randomised, controlled trial (PhD Academy Award). *British Journal of Sports Medicine, 57 (20): 1337-1338*.
5. **Kambič, T.,** Piepoli, M.F., Lainščak, M. (2022). Exercise intolerance in heart failure: beyond mitochondrial dysfunction. *European Journal of Heart Failure*, 24 (5), 910, doi: 10.1002/ejhf.2461.
6. **Kambic, T.,** Edelmann, F., Lainscak, M (2023). Letter by Kambic et al. Regarding Article, "A Randomized, Controlled Trial of Resistance Training Added to Caloric Restriction Plus Aerobic Exercise Training in Obese Heart Failure with Preserved Ejection Fraction". *Circulation: Heart failure,* 16(5): e010401. Doi: *10.1161/CIRCHEARTFAILURE.122.010401*
7. **Kambič,** T., Lainscak, M. (2022). Is blood flow restriction resistance training the missing piece in cardiac rehabilitation of frail patients? *European Journal of Preventive Cardiology,* 30 (2):117-122. *https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac048*
8. Kambič, T., Šarabon, N., Hadžić, V., Lainščak, M. (2022). Effects of high-load and low-load resistance training in patients with coronary artery disease: a randomized controlled clinical trial. *European Journal of Preventive Cardiology,* 29 (15):e338-e342. https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac063
9. **Kambič, T.,** Hadžić, V., Lainščak, M. (2023). The effects of different types of resistance training in patients with coronary artery disease. *European Journal of Internal Medicine,* 109:141-143.
10. **Kambič, T.**, Narang, B.J. (2023). Sex and healthy ageing in the respiratory muscle metaboreflex: does oestrogen reduction get on my grandma's nerves? *The Journal of Physiology, 601 (4): 715-717.* https://doi.org/1113/JP284211
11. **Kambic, T.,** Burtscher, J. (2024). Making P.E.A.C.E and L.O.V.E in hypoxia: an emerging therapy for accelerated muscle injury regeneration? *The Journal of Physiology.* https://doi.org/10.1113/JP286241
12. **Kambič, T.,** Šarabon, N., Hadžić, V., Lainščak, M. (2021). Objectively Measured Physical Activity in Patients with Coronary Artery Disease: A Cross-Validation Study. *Biosensors,* 11(9), 318.
13. **Kambič, T.,** Šarabon, N., Lainščak, M., Hadžić, V. (2022). Combined resistance training with aerobic training improves physical performance in patients with coronary artery disease: a randomised controlled, clinical trial. *Frontiers in Cardiovascular Medicine,* 9:909385 https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.909385
14. **Kambič, T.,** Šarabon, N., Hadžić, V., Lainščak, M. (2022). Physical activity and sedentary behavior during cardiac rehabilitation in patients with coronary artery disease: a randomized controlled trial. *International Journal of Cardiology*, 370: 75-79. https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2022.10.157
15. Derakhti, M., Bremec, D., **Kambič, T.**, ten Siethoff, L., Psilander, N. (2021). Heavy resisted sprint training is superior to unresisted sprint training in adolescent soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 27 (17): 1343-1351. doi: 10.1123/ijspp.2020-0959
16. **Kambič, T.,** Novaković, M., Tomažin, K., Strojnik, V., Jug. B. (2019). Blood flow Restriction Resistance Exercise Improves Muscle Strength and Hemodynamics, but not Vascular Function in Coronary Artery Disease Patients: A Pilot Randomized Controlled Trial. Frontiers in Physiology https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00656
17. **Kambič, T.,** Hadžić, V., Lainščak, M. (2021). Hemodynamic response to high- and low-load resistance exercise in patients with coronary artery disease: a randomized, crossover clinical trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18 (8), 3905. https://doi.org/10.3390/ijerph18083905
18. **Kambič, T.,** Lainščak, M., Hadžić. V. (2020). Reproducibility of isokinetic knee testing using the novel isokinetic SMM iMoment dynamometer. *Plos One* https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237842
19. **Kambič, T.,** Šarabon, N., Hadžić, V., Lainščak, M. (2021). The effects of high and low load resistance training in patients with coronary artery disease: a rationale and design of a randomized, controlled, clinical trial. *BMJ Open, 11(7): e051325.* doi: 10.1136/bmjopen-2021-051325
20. **Kambič, T.,** Novaković, M., Tomažin, K., Strojnik, V., Božič Mijovski, M., Jug, B. (2020). Hemodynamic and Hemostatic Response to Blood Flow Restriction Resistance Exercise in Coronary Artery Disease: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Cardiovascular Nursing* doi: 10.1097/JCN.0000000000000699

doc. dr. Jožef Šimenko, FHEA

1. **ŠIMENKO, Jožef**, KOVČAN, Bogdan, PORI, Primož, VODIČAR, Janez, VODIČAR, Miha, HADŽIĆ, Vedran. The relationship between army physical fitness and functional capacities in infantry

members of the Slovenian armed forces. *Journal of strength and conditioning research*, Dec. 2021, iss. 12, str. 3506-3512

2. **ŠIMENKO, Jožef**, ČUK, Ivan. Reliability and validity of NX-16 3D body scanner. International journal of morphology, 2016, vol. 34, no. 4, str. 1506-1514
3. CEYLAN, Bayram, TAŞKIN, Hasan Basri, **ŠIMENKO, Jožef**. Effect of ischemic preconditioning on acute recovery in elite judo athletes : a randomized, single-blind, crossover trial. *International journal of sports physiology and performance*, 2023, vol.18, iss.2 , str. 1-7
4. 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*, 2022, art. e13074, str. 1-20
5. KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, **ŠIMENKO, Jožef**, VIDEMŠEK, Mateja, PORI, Primož, HADŽIĆ, Vedran. Retrospective and cross-sectional analysis of physical training-related musculoskeletal injuries in Slovenian armed forces. *Military medicine*, 2019, vol. 184, iss. 1/2, str. e195-e199
6. MORALES, Jose, ITEYA, Misaki, MULROY, James, KONS, Rafael L., **ŠIMENKO, Jožef**, FUKUDA, David H., ESCOBAR, Raquel, GUERRA, Myriam, PIERANTOZZI, Emanuela, MORAGAS, Marta. Injury risk analysis among judo athletes with intellectual disabilities. *International journal of sports medicine*. 2024, vol. 44, iss. , str. 1-8,
7. NABILPOUR, Maghsoud, SAMANIPOUR, Mohammad Hossein, BRAGAZZI, Nicola Luigi, HADDAD, Monoem, HERRERA-VALENZUELA, Tomás, TAO, Dan, BAKER, Julien S., **ŠIMENKO, Jožef**. An investigation into the associations between psychological skills, anaerobic fitness, and aerobic fitness in elite Iranian taekwondo athletes. *PloS one*. 2023, vol. 18, iss. 7, art. e0288227, str. 1-12,
8. **ŠIMENKO, Jožef**, HADŽIĆ, Vedran. Bilateral throw execution in young judokas for a maximum all year round result. *International journal of sports physiology and performance*, 2022, vol. 17, iss. 5, str. 720-725
9. RAUTER, Samo, **ŠIMENKO, Jožef**. Morphological asymmetries profile and the difference between low- and high-performing road cyclists using 3D scanning. *Biology*, 2021, vol. 10, iss. 11, 13 str
10. CEYLAN, Bayram, KONS, Rafael L., DETANICO, Daniele, **ŠIMENKO, Jožef**. Acute dehydration impairs performance and physiological responses in highly trained judo athletes. *Biology*, 2022, vol. 11, iss. 6, art. 872, str. 1-9
11. PORI, Primož, KOVČAN, Bogdan, VODIČAR, Janez, DERVIŠEVIĆ, Edvin, KARPLJUK, Damir, HADŽIĆ, Vedran, **ŠIMENKO, Jožef**. Predictive validity of the single leg hamstring bridge test in military settings. *Applied sciences*, Feb. 2021, vol. 11, iss. 4, art. 1822, 11 str
12. SELMI, Walid, HAMMAMI, Achraf, HAMMAMI, Raouf, CEYLAN, Halil Ibrahim, MORGANS, Ryland, **ŠIMENKO, Jožef**. Effects of a 6-week agility training program on emotional intelligence and attention levels in adolescent tennis players. *Applied sciences*. 2024, vol. 14, iss. 3, art. 1070, str. 1-12
13. EKEN, Özgür, CEYLAN, Halil Ibrahim, KURTOĞLU, Ahmet, **ŠIMENKO, Jožef**. The effect of time of day on Special Judo Fitness Test in active judokas : evaluation in terms of chronotype. *Chronobiology international*. 2023, vol. , iss. , art. , str. 1-11
14. WĄSACZ, Wojciech, RYDZIK, Lukasz, **ŠIMENKO, Jožef**, KĘDRA, Andrzej, BLACH, Wieslaw, AMBROŻY, Tadeusz. The development of the Special Brazilian Jiu-Jitsu fitness test : takedown zone (SBJJFT-TZ), Gi formula. *Applied sciences*. 2024, vol. 14, iss. 11, art. 4711, str. 1-17
15. CEYLAN, Bayram, AYDOS, Latif, **ŠIMENKO, Jožef**. Effect of rapid weight loss on hydration status and performance in elite judo athletes. *Biology*. 2022, vol. 11, iss. 4, art. 500, str. 1-12
16. 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*. 2023, no. 6, str. 2189-2197
17. 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
18. DOPICO-CALVO, Xurxo, MAYO, Xián, SANTOS, Luis, CARBALLEIRA, Eduardo, **ŠIMENKO, Jožef,** CEYLAN, Bayram, CLAVEL, Iván, IGLESIAS-SOLER, Eliseo. When and how a judo contest ends : analysis of scores, penalties, rounds and temporal units in 2018, 2019 and 2021 World Championships. *Applied sciences*, 2023, vol. 13, iss. 4, art. 2395, str. 1-16
19. DAKIĆ, Miloš, TOSKIĆ, Lazar, ILIĆ, Vladimir, ĐURIĆ, Saša, DOPSAJ, Milivoj, **ŠIMENKO, Jožef.** The effects of massage therapy on sport and exercise performance : a systematic review. *Sports*, ISSN 2075-4663, 2023, iss. 6, art. 110, str. 1-15

20. 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, 2022, vol. 11, iss. 9, art. 1284, str. 1-11.

STRELSTVO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Strelstvo
Course title:	Shooting
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075886
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1258

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

STRELSTVO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Strelstvo
Course title:	Shooting
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075888
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1257

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

STRELSTVO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Strelstvo
Course title:	Shooting
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0075890
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1256

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Strokovni izbirni predmeti 1
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099381
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45		135			180	12

Nosilec predmeta/Lecturer:	
Vrsta predmeta/Course type:	
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:
	Vaje/Tutorial:

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Strokovni izbirni predmeti 2
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099390
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:**

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 3

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Strokovni izbirni predmeti 3
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099441
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:**

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

STROKOVNI IZBIRNI PREDMETI 4

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Strokovni izbirni predmeti 4
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099409
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:

Vrsta predmeta/Course type:

Jeziki/Languages:		
	Predavanja/Lectures:	
	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:**

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

ŠAH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Šah
Course title:	Chess
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0536105
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Ni posebnih pogojev za vključitev v predmet. Prednost imajo kandidati, ki so izbrali študijski program Športna vzgoja.	No special requirements. Priority is given to students who have chosen the Physical Education program.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• Teoretične vsebine se nanašajo na: osnove splošne šahovske teorije in izrazoslovje; vidiki šaha; pomen šahovske igre pri razvijanju odlik mišljenja in osebnosti; zgodovinski pogled in razvoj; zamisel in pomen uvajanja šaha v vzgojno-izobraževalni sistem; šah kot raziskovalna domena; specifični razvojno-formativni cilji; učitelj kot nosilec poučevanja šaha; pedagoško-psihološki vidik pouka šaha. • Praktične vsebine se nanašajo na: osnove šaha; prvine in pravila šahovske igre; tekmovalne zvrsti	• 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.

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.	• 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.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Praznik, N. (2017). *Šah za osnovne šole 1: učbenik za izbirni predmet in interesno dejavnost šah*. Ljubljana: Kraljevska igra.
- Jelen, I. in sodelavci (2004-2013). *Učna gradiva za izbirni predmet šah*. Slovensko izobraževalno omrežje, Zavod za šolstvo RS.
- Kulaç, O. (2011). *Šahovska začetnica. Osnovna stopnja*. Prevod: Georg Mohr. Šahovska zveza Slovenije.
- Igor G. Suhin (2017). *Šah za najmlajše. Pravljični priročnik za otroke in starše.* Prevod: Sara Špelec. Ljubljana: Kraljevska igra.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• 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. • Študent zna podati zgodovino šaha, različne vidike šaha, psihološko-socialne in pedagoške odlike šaha pri vzgoji in izobraževanju mladih. • Študent je usposobljen za poučevanje šahovskih začetnikov po najsodobnejši metodologiji ob uporabi sodobnih sredstev in literature. • Predmetno-specifične kompetence: spoznavanje, razumevanje, uporabljanje in vrednotenje temeljnih vsebin šahovske igre, razvijanje logičnega in ustvarjalnega mišljenja ter odlik osebnosti; umeščanje védenj in znanj v sodobni način življenja.	• 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. • 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. • The student is qualified to teach chess beginners according to the latest methodology and by applying modern techniques and literature. • 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.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov pri šahovski igri ter metod, pristopov in orodij za poučevanje šaha.	• Knowledge and understanding of basic chess concepts, as well as of methods, approaches and tools for teaching chess. • Developing the following important characteristics and virtues: perseverance, fighting

• Razvijanje naslednjih pomembnih značilnosti in vrlin: vztrajnost, borbenost, disciplina, zdrav odnos do sočloveka, vizualizacija, ipd. • Razvijanje ustvarjalnosti in odlik spoznavnega sloga, posebej neodvisnega, kritičnega mišljenja. • Razvijanje zbranosti, pazljivosti in sprejemanja odgovornosti ter posledic za svoja dejanja. • Razvijanje uspešnih strategij razmišljanja, načrtovanja in odločanja. • Prenos sposobnosti, navad in veščin, pridobljenih z učenjem šaha, na druga predmetna področja, na splošno sposobnost za učenje in prenos znanj v vsakdanje življenje.	spirit, discipline, healthy attitude towards fellow men, visualization, etc. • Developing creativity and excellence of cognitive style, especially of independent, critical thinking. • Developing awareness, caution and acceptance of responsibility as well as consequences for one's actions. • Developing successful strategies for thinking, planning and decision-making. • 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.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja in vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice.	Lectures and exercises, group work, individual work, cooperative learning / teaching, active (reflective) teaching, workshops.

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

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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. *Kinesiologia 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 olimpic[!] competitors in Sidney. V: *Le nuove frontiere della psicologia dello sport : abstract*, 13 Congresso nazionale Le nuove frontiere della psicologia dello sport, Trieste 10-12 novembre 2000. [Trieste: Associazione Italiana psicologia dello sport - AIPS. 2000], 1 str. [COBISS.SI-ID 1375153]

TUŠAK, Matej. Intelektualci in šport. *Anthropos : časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, ISSN 0587-5161. [Tiskana izd.], 1997, let. 29, št. 1/3, str. 111-113.

TUŠAK, Matej, KOVAČ, Eva. Mind and life style. V: IHAN, Alojz (ur.). *Zdrav življenjski slog med mitom in resničnostjo = Healthy life style between myth and reality : 2. mednarodni znanstveni simpozij = 2. international scientific symposium : zbornik prispevkov z recenzijo = proceedings*. Žalec: RC IKTS. 2014, 7 str. http://www.24alife.com/documents/10180/258754/Proceedings_2014/a1352fb8-fc1a-40f5-afb6-d12a65db44ce,http://www.24alife.com/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 - holističen 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.php%3Fid%3D20130513142142&ei=tymfUuzSMemsyAO40YHoAg&usg=AFQjCNGDQ7smV39fAXLRwSw4Ug-UQX8FDA.

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 bolezni 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 obvladanja 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. Etičko 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. *Psihološka 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.). *Prepoznava 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. *Psihološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2016, str. 7-20.
KOVAČ, Eva, TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. Kognicije in zdrav življenjski stil. V: TUŠAK, Matej (ur.), et al. *Psihološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2016, str. 38-45.
TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. Telesna dejavnost in duševno zdravje. V: STREL, Jaka, et al. *Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje : vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu*. Logatec: Fitlab. 2016, str. 127-136.
TUŠAK, Matej. Stres in izgorelost pri delu ter zdravje. V: GABER, Slavko (ur.), et al. *Za manj negotovosti : aktivno državljanstvo, zdrav življenjski slog, varovanje okolja*. V Ljubljani: Pedagoška fakulteta. 2009, str. 201-222.

Doc. dr. Matej Guid ima naslova mojster FIDE in trener FIDE. / Assist. prof. Matej Guid holds the titles of FIDE Master and FIDE Instructor.
Pet najpomembnejših del / Five most important works:

GUID, Matej, BRATKO, Ivan. Computer analysis of world chess champions. *ICGA journal*, ISSN 1389-6911, Jun. 2006, vol. 29, no. 2, str. 65-73, ilustr. [COBISS.SI-ID 5402708]

GUID, Matej, BRATKO, Ivan. Using heuristic-search based engines for estimating human skill at chess. *ICGA journal*, ISSN 1389-6911, 2011, vol. 34, no. 2, str. 71-81, ilustr. [COBISS.SI-ID 8654932]

IQBAL, Azlan, HEIJDEN, Harold van der, GUID, Matej, MAKHMALI, Ali. Evaluating the aesthetics of endgame studies : a computational model of human aesthetic perception. *IEEE transactions on computational intelligence and AI in games*, ISSN 1943-068X. Sep. 2012, vol. 4, no. 3, str. 178-191, ilustr. [COBISS.SI-ID 9326420]

JANKO, Vito, GUID, Matej. A program for Progressive chess. *Theoretical computer science*, ISSN 0304-3975, Sep. 2016, vol. 644, str. 76-91, ilustr. [COBISS.SI-ID 1537028035]

GUID, Matej. *Learn and master Progressive Chess*. Ljubljana: Založba UL FRI, 2017. Ilustr. ISBN 978-961-6209-96-0. [COBISS.SI-ID 293222144]

Celotna bibliografija je dostopna na SICRISu:

http://www.sicris.si/search/rsr.aspx?lang=slv&id=21209

ŠPORT A

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Šport A
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099398
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	
Vrsta predmeta/Course type:	
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures:
	Vaje/Tutorial:

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

ŠPORT A: USMERITVENI ŠPORT

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Šport A: usmeritveni šport
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099383
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

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

Nosilec predmeta/Lecturer:

Vrsta predmeta/Course type:

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

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

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

ŠPORT A: USMERITVENI ŠPORT

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Šport A: usmeritveni šport
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099419
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	000

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	
Vrsta predmeta/Course type:	

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

ŠPORT NA MIVKI: NOGOMET IN ROKOMET

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Šport na mivki: nogomet in rokomet
Course title:	Beach Sports: Football and Handball
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0119620
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	izr. prof. dr. Marta Bon
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Ni posebnih pogojev za vključitev v predmet.	No special requirements to select the subject on UNI Bachelor's study programs.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
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 strelov 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.	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.

- Faze igre .
- Namenski in mehanski vidiki prenosa žoge .
  - Postopek prilagajanja na specifiko žoge.
  - Posebnosti odboja.
  - Uporaba podaj.
  - Napake in vzroki.
- Namenski in mehanski vidiki specifičnih gibalnih vzorcev napadalcev.
  - Tek z ali brez žoge
  - Skoki z ali brez žoge
  - Obrati z ali brez žoge
  - Kontrola telesa z ali brez žoge
  - Napake in vzroki.
- Pravila igre glede delovanja branilcev v razmerju do napadalcev (omejitve predpisane s Pravili).
- Delovanja branilcev.
- Osnove kolektivne organizacije branjenja .
- Osnovna poimenovanja branilcev:
  - Struktura obrambe: zavzemanje optimalnega prostora (cone) delovanja in delitev obrambnih nalog med branilci.
  - Kolektivno delovanje v obrambi: pričakovana pomoč in sodelovanje.
- Postopen protinapad: menjave igralcev in osnovni koncept.
- Vratar
- Splošni pojmi vratarjevega delovanja v napadu.
- Osnove kolektivne organizacije napada :
  - Napad s številčno prednostjo.
  - Osnovni pojmi glede specifičnih napadalnih pozicij.

Streli za odločitev zmagovalca v primeru neodločenega izida po koncu rednega dela tekma (Shoot-out).

ROKOMET 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 strelov 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 specifiko žoge.
  - Posebnosti odboja.
  - Uporaba podaj.
  - Napake in vzroki.
- Namenski in mehanski vidiki specifičnih gibalnih vzorcev napadalcev .
  - Tek z ali brez žoge
  - Skoki z ali brez žoge
  - Obrati z ali brez žoge

- Behaviour toward opponents: regulations and limits regarding contrasts.
- Technical and disciplinary punishment.
- Nomenclature and symbols in beach football regarding football.
- Phases of play.
- Specific characteristics of basis motor skills carried out on the sand.
- Intentional and mechanical aspects of transporting the ball.
- Process of adaptation to the ball
- Bounce specificity
- Use of aerial passes
- Mistakes and causes
- Mechanical and intentional aspects of specific movements in attacking players.
- Run with/without a ball.
- Jumps with/without a ball.
- Spin with/without a ball.
- Postural control and balance.
- Mistakes and causes.
- Intentional and mechanical aspects in specific throws.
- Basic aspects of inflight shot.
- Players' movements prior to shoot.
- Mistakes and causes.
- Rules of the game aspects in beach football when opposing attackers' movements.
- Movements of defence players.
- Bases of collective organization of defence in beach football
- Basic notions of specific defence positions in beach football:
- Structure: take up the effective area and control attackers by distributing tasks.
- Collective functioning: expected assistance and collaboration.
- Defensive fast break: substitutions and basic aspects.
- The goalkeeper.
- General notions of the goalkeeper's offensive participation
- Bases of collective organization of attack:
- Attack in numerical superiority
- Basic notions of specific attacking positions:

BEACH HANDBALL

- 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 handball matches.
- Scoring and result decision in a beach handball match.
- Execution throws and shots.

• Kontrola telesa z ali brez žoge • Napake in vzroki. • Pravila igre glede delovanja branilcev v razmerju do napadalcev (omejitve predpisane s Pravili). • Delovanja branilcev . • Proti obratom v zraku. • Proti podajam v zrak za strel nad vratarjevim prostorom. • Osnove kolektivne organizacije branjenja . • Osnovna poimenovanja branilcev: • Struktura obrambe: zavzemanje optimalnega prostora (cone) delovanja in delitev obrambnih nalog med branilci. • Kolektivno delovanje v obrambi: pričakovana pomoč in sodelovanje. • Postopen protinapad: menjave igralcev in osnovni koncept. • Vratar • Splošni pojmi vratarjevega delovanja v napadu. • Osnove kolektivne organizacije napada : • Napad s številčno prednostjo. • Osnovni pojmi specifičnih napadalnih pozicij: • Krilo • Pivot • Srednji napadalec • Specialist Streli za odločitev zmagovalca v primeru neodločenega izida po koncu rednega dela tekma (Shoot-out).	• Behaviour toward opponents: regulations and limits regarding contrasts. • Technical and disciplinary punishment. • Nomenclature and symbols in beach handball regarding handball. • Phases of play. • Specific characteristics of basis motor skills carried out on the sand. • Intentional and mechanical aspects of transporting the ball. • Process of adaptation to the ball • Bounce specificity • Use of aerial passes • Mistakes and causes • Mechanical and intentional aspects of specific movements in attacking players. • Run with/without a ball. • Jumps with/without a ball. • Spin with/without a ball. • Postural control and balance. • Mistakes and causes. • Intentional and mechanical aspects in specific throws. • Basic aspects of inflight shot. • Basic aspects of spin-shot. • Players' movements prior to shoot. • Mistakes and causes. • Rules of the game aspects in beach handball when opposing attackers' movements. • Movements of defence players. • Counter-spin • Counter-in flight • Bases of collective organization of defence in beach handball • Basic notions of specific defence positions in beach handball: • Structure: take up the effective area and control attackers by distributing tasks. • Collective functioning: expected assistance and collaboration. • Defensive fast break: substitutions and basic aspects. • The goalkeeper. • General notions of the goalkeeper's offensive participation • Bases of collective organization of attack: • Attack in numerical superiority in beach handball • Basic notions of specific attacking positions in beach handball: • Wing • Pivot • Centre • Specialist Shoot-out

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Bon M. Kuburovič S., Šibila M. (2018): Razvoj rokometa na mivki, Šport, 2018

2. Bon M., (2002). Rokomet na mivki (Beach Handball) tudi v Sloveniji ?. Trener rokomet. Združenje rokometnih trenerjev. Ljubljana 2/2002.
3. Teaching content and method of sandy beach football. http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-STKJ200703033.htm
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
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 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 Sciencie, 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
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
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 Alcala.
20. Scarfone R., Tessitore A., Mingato C., Capranica L, Ammendolia A. (2017): Match analysis heart-rate and CMJ of beach soccer players during amateur competition: International Journal of Performance Analysis in Sport 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 (povzeto 11. 5. 2018)

Cilji in kompetence:

Objectives and competences:

• Seznaniti študente z zgodovinskim razvojem rokometa na mivki in nogometa na mivki v Sloveniji in po svetu. • Seznaniti študente z osnovnimi informacijami glede strukture igre pri rokometu na mivki. • Seznaniti študente z metodami primernimi za seznanjanje otrok z igranjem rokometa na mivki in nogometa na mivki. • Seznaniti študente z metodami učenja in primernimi vajami pri treningu rokometa na mivki in nogometa na mivki. • Seznaniti študente s pravili igre rokometa na mivki, sodniškimi znaki in njihovo uporabo v praksi. • Seznaniti študente z osnovnimi individualnimi in skupinskimi tehnično-taktičnimi elementi, ki jih morajo obvladati za učinkovito igro v napadu in obrambi. • Seznaniti študente z vlogo vratarja pri rokometu na mivki in nogometu na mivki in s specifikami njegovega treninga znotraj celotne ekipe. • Seznaniti študente z metodami za začetni in nadaljnji izbor igralcev za rokomet na mivki in nogomet na mivki. • Seznaniti študente z osnovnimi informacijami v zvezi s sestavo ekipe za rokomet na mivki in specifiko posameznih igralnih mest v napadu in obrambi. • Usposobiti študenta za upravljanje vadbenega procesa pri rokometu na mivki in nogometu na mivki v društvih in tudi v izven šolskih dejavnostih	• 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. • To acquaint students with the methods suitable for introducing the children in Beach handball and Beach Football. • To acquaint students with teaching methods and exercises suitable for training Beach handball. • To acquaint students with the rules of Beach handball and Beach Football, refereeing signals and the use of them in practice. • 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. • To acquaint students with the role of Beach handball and Beach Football goalkeeper and the specifics of training process within the team. • Students learn about the methods for initial and further selection of players for Beach handball. • 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. • To enable the students to manage the training process in Beach handball and Beach Football in clubs and outdoor school activities.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Obvladovanje teoretičnih osnov pomembnih za razumevanje rokometa na mivki in nogometa na mivki kot športne panoge – zgodovina, filozofija, pravila igre, možnosti za implementacijo v praksi, vpliv igre na igralčeve antropološke značilnosti. • Obvladovanje osnovnih gibanj (spretnosti), ki so nujna za igranje rokometa na mivki in nogometa na mivki – z in brez žoge. • Obvladovanje osnovnih taktičnih principov potrebnih za igranje rokometa na mivki in nogometa na mivki. • Obvladovanje metodičnih postopkov učenja in treninga individualnih elementov in igre pri Rokometu na mivki in nogometu na mivki. • Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje in vodenje vadbe osnovnih gibanj in iger z žogo za otroke v določeni starostni skupin. • Razumeti načine dela in možnosti, ki so povezani s pristopi pri delu z igralci pri rokometu na mivki in nogometu na mivki. • Usposobiti slušatelje za izdelavo vadbenih programov, ki se nanašajo na rokomet na mivki.	• 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. • Manage basic movements (skills) necessary to play Beach handball and Beach Football– with and without the ball. • Manage the basic tactical principles necessary to play Beach handball. • Manage the methodological principles of teaching and training individual elements and Beach handball and Beach Football. • To understand the working methods and opportunities associated with the approaches to working with players in Beach handball. • Establish ability to create training programs that relate to Beach handball and Beach Football– periodization. • To understand and evaluate training specifics and constraints when learning and training Beach handball.

• Razumeti in oceniti specifike in omejitve pri učenju in vadbi rokometa na mivki in nogometa na mivki.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje.	Lectures, seminars, tutorial.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Raven gibalnih spretnosti z žogo bo ocenjevana med praktičnim nastopom z ocenami na šeststopenjski letvici (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 slate (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.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

1. Bon M. Kuburovič S., Šibila M. (2018): Razvoja rokometa na mivki. Šport., Fakulteta za šport, 2018
2. Bon M. (2018): Beach Handball: Aspects of Historical and Scientific Development: From "Keep It Simple" to Olympic Games? (poslano v objavo)
3. Bon M., Šibila M.: (2018): ROKOMET NA MIVKI – pregled razvoja in perspektive. Revija TRENER (v tisku)
4. Marta Bon: Trenerka ženske reprezentance na Evropskem prvenstvu v rokometu na mivki, Cadiz, Španija, 2002 (8.mesto)

ŠPORTNA GIMNASTIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna gimnastika
Course title:	Artistic gymnastics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045306
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1072

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk, Maja Pajek
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vrhunski šport potrebuje predvsem vrhunske trenerje, katerim bi želeli prenesti osnovna in posebna znanja, ki so potrebna za dosego vrhunskega rezultata. Orodna telovadba obsega 10 orodij v moški in ženski orodni telovadbi. Na vseh orodjih je poznanih trenutno nekaj več kot 5000 prvin. Znanje prav vseh bi bilo težko zato se bo program opredelil predvsem na tiste, ki tvorijo rdečo nit do vrhunskega telovadca. Tehnično znanje je sicer osnovni pogoj za dosego vrhunskega rezultata, vendar se bodo v sklopu predmeta študentje spoznali s celovitim pristopom obravnave športnika, pri doseganju vrhunskega rezultata, kar pomeni še teorijo treniranja v orodni telovadbi, razvoj gibalnih sposobnosti pomembnih za vrhunskega športnika, način neposredne priprave na tekmovanje ter način vodenja športnika na samem tekmovanju.	High performance sport need highly qualified coaches, to which we would like to transfer knowledge, which are important to achive high clas level. Artistic gymnastics has 10 disciplines for Men and Women. On all apparatus we know about 5000 different elements. To know all of them is difficult, so fosuc will be on those, which are really the most important in developing future high class gymnast. Technical knowledge is prerequisite to became high class gymnast, however during course students will be also informed on systematicall preparation, which also includes theory of training in gymnastics, development of important motor abilites for gymnasts, direct preparation to competitions and how to guide gymnast at competitions. Course in the 1st year: Gymnastics Basics

Tako bodo obravnavane vsebine: 1. Letnik Telovadne osnove 2. Letnik Akrobatika (skoki na akrobatski stezi, z male prožne ponjave na veliki prožni ponjavi, parter, preskok) 3. Letnik Orodja (konj z ročaji, krogi, bradlja, drog, dvovišinska bradlja, gred)	Course in the 2nd year: Akrobatics (acrobatic jumps on floor, trampet and trampoline, floor exercises and vaulting) Course in the 3rd year; Pommel Horse, Rings, Parallel bars, High bar, Uneven bars, Beam)

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
4. Karacsony, I. in Čuk, I. (1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
5. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
6. Čuk, I. in Karacsony, I. (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
7. Karacsony, I. in Čuk, I. (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
8. Brank (2000). Tehnika in metodika skokov na veliki prožni ponjavi (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Kovač, M., Čuk, I., Pajek, M., Avkhadieva, G, Gorečan, S. in Jakše, B. (2001). 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.

Članki iz slovenskih znanstvenih in strokovnih revij Science of Gymnastics Journal, Kinesiologia Slovenica, Šport ter
tujih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Znanje demonstracije posameznih osnovnih športnih prvin, ki so v mednarodnem programu • Poznavanje didaktike orodne telovadbe • Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo tekmovanj v telovadbi po pravilih FIG • Sposobnost razumevanja in sojenja orodne telovadbe po pravilih FIG • Usposobljenost za načrtovanje, izvedbo, kontrolo in oceno uspešnosti programa dela posameznega telovadca, telovadke ali skupine • Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznika ali ekipe v procesu treninga in tekmovanja • Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in napredovanja - oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem) na področju vrhunske gtelovadbe • Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje	• Able to demonstrate bacis elements which are important for gymnastics • Knowledge of didactics of artistic gymnastics • Knowledhe how organise competition under FIG rules • Understanding of FIG rules to evaluate routines • To plan, execulte, monitor and evaluate program of individual or team of gymnasts • To work with gymnasts in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition, • To be able to give feed back about progress and knowledge to gymnasts and their parents • To be able to recognize gifted children for gymnastics

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega telovadca, telovadke. Razumevanje načel FIG pravil, programa, načina sestavljanja sestav, vrednotenje sestav, način	Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class gymnasts. Understanding of FIG rules, program, guidelines to prepare exercises, how to prepare gymnast to element and exercise and competition

pripravljanja vadečih za posamezno prvino in sestavo, ter za tekmovanje.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ocena obveznosti		Value of fullfilling obligations

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Ivan Čuk

- Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
- Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
- Karacsony, I. in Čuk, I. (1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
- Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
- Čuk, I. in Karacsony, I. (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
- Karacsony, I. in Čuk, I. (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.

Prof. dr. Maja Pajek

- Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ŠPORTNA GIMNASTIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna gimnastika
Course title:	Artistic gymnastics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0083484
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1072

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk, Maja Pajek
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vrhunski šport potrebuje predvsem vrhunske trenerje, katerim bi želeli prenesti osnovna in posebna znanja, ki so potrebna za dosego vrhunskega rezultata. Orodna telovadba obsega 10 orodij v moški in ženski orodni telovadbi. Na vseh orodjih je poznanih trenutno nekaj več kot 5000 prvin. Znanje prav vseh bi bilo težko zato se bo program opredelil predvsem na tiste, ki tvorijo rdečo nit do vrhunskega telovadca. Tehnično znanje je sicer osnovni pogoj za dosego vrhunskega rezultata, vendar se bodo v sklopu predmeta študentje spoznali s celovitim pristopom obravnave športnika, pri doseganju vrhunskega rezultata, kar pomeni še teorijo treniranja v orodni telovadbi, razvoj gibalnih sposobnosti pomembnih za vrhunskega športnika, način neposredne priprave na tekmovanje ter način vodenja športnika na samem tekmovanju.	High performance sport need highly qualified coaches, to which we would like to transfer knowledge, which are important to achive high clas level. Artistic gymnastics has 10 disciplines for Men and Women. On all apparatus we know about 5000 different elements. To know all of them is difficult, so fosuc will be on those, which are really the most important in developing future high class gymnast. Technical knowledge is prerequisite to became high class gymnast, however during course students will be also informed on systematicall preparation, which also includes theory of training in gymnastics, development of important motor abilites for gymnasts, direct preparation to competitions and how to guide gymnast at competitions. Course in the 1st year: Gymnastics Basics

Tako bodo obravnavane vsebine: 1. letnik Telovadne osnove 2. letnik Akrobatika (skoki na akrobatski stezi, z male prožne ponjave na veliki prožni ponjavi, parter, preskok) 3. letnik Orodja (konj z ročaji, krogi, bradlja, drog, dvovišinska bradlja, gred)	Course in the 2nd year: Akrobatics (acrobatic jumps on floor, trampet and trampoline, floor exercises and vaulting) Course in the 3rd year; Pommel Horse, Rings, Parallel bars, High bar, Uneven bars, Beam)

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
4. Karacsony, I. in Čuk, I. (1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
5. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
6. Čuk, I. in Karacsony, I. (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
7. Karacsony, I. in Čuk, I. (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
8. Brank (2000). Tehnika in metodika skokov na veliki prožni ponjavi (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Kovač, M., Čuk, I., Pajek, M., Avkhadieva, G, Gorečan, S. in Jakše, B. (2001). 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.
Članki iz slovenskih znanstvenih in strokovnih revij Science of Gymnastics Journal, Kinesiologia Slovenica, Šport ter tujih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Znanje demonstracije posameznih osnovnih športnih prvin, ki so v mednarodnem programu • Poznavanje didaktike orodne telovadbe • Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo tekmovanj v telovadbi po pravilih FIG • Sposobnost razumevanja in sojenja orodne telovadbe po pravilih FIG • Usposobljenost za načrtovanje, izvedbo, kontrolo in oceno uspešnosti programa dela posameznega telovadca, telovadke ali skupine • Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznika ali ekipe v procesu treninga in tekmovanja • Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in napredovanja - oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem) na področju vrhunske telovadbe • Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje	• Able to demonstrate bacis elements which are important for gymnastics • Knowledge of didactics of artistic gymnastics • Knowledhe how organise competition under FIG rules • Understanding of FIG rules to evaluate routines • To plan, execulte, monitor and evaluate program of individual or team of gymnasts • To work with gymnasts in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition, • To be able to give feed back about progress and knowledge to gymnasts and their parents • To be able to recognize gifted children for gymnastics

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega telovadca, telovadke. Razumevanje načel FIG pravil, programa, načina sestavljanja sestav, vrednotenje sestav, način pripravljanja vadečih za posamezno prvino in sestavo, ter za tekmovanje.	Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class gymnasts. Understanding of FIG rules, program, guidelines to prepare exercises, how to prepare gymnast to element and exercise and competition

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice,

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Ocena obveznosti	100,00 %	Value of fullfilling obligations

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
opravil z odliko/opravil/ni opravil	passed with distinction/passed/failed

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Ivan Čuk

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pritelovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
4. Karacsony, I. in Čuk, I. (1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
5. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
6. Čuk, I. in Karacsony, I. (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
7. Karacsony, I. in Čuk, I. (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.

Prof. dr. Maja Pajek

1. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
2. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport. Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak, Šibanc, Pajek (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana:

ŠPORTNA GIMNASTIKA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna gimnastika
Course title:	Artistic gymnastics
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0083515
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1072

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk, Maja Pajek
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vrhunski šport potrebuje predvsem vrhunske trenerje, katerim bi želeli prenesti osnovna in posebna znanja, ki so potrebna za dosego vrhunskega rezultata. Orodna telovadba obsega 10 orodij v moški in ženski orodni telovadbi. Na vseh orodjih je poznanih trenutno nekaj več kot 5000 prvin. Znanje prav vseh bi bilo težko zato se bo program opredelil predvsem na tiste, ki tvorijo rdečo nit do vrhunskega telovadca. Tehnično znanje je sicer osnovni pogoj za dosego vrhunskega rezultata, vendar se bodo v sklopu predmeta študentje spoznali s celovitim pristopom obravnave športnika, pri doseganju vrhunskega rezultata, kar pomeni še teorijo treniranja v orodni telovadbi, razvoj gibalnih sposobnosti pomembnih za vrhunskega športnika, način neposredne priprave na tekmovanje ter način vodenja športnika na samem tekmovanju.	High performance sport need highly qualified coaches, to which we would like to transfer knowledge, which are important to achive high clas level. Artistic gymnastics has 10 disciplines for Men and Women. On all apparatus we know about 5000 different elements. To know all of them is difficult, so fosuc will be on those, which are really the most important in developing future high class gymnast. Technical knowledge is prerequisite to became high class gymnast, however during course students will be also informed on systematicall preparation, which also includes theory of training in gymnastics, development of important motor abilites for gymnasts, direct preparation to competitions and how to guide gymnast at competitions. Course in the 1st year: Gymnastics Basics

Tako bodo obravnavane vsebine: 1. letnik Telovadne osnove 2. letnik Akrobatika (skoki na akrobatski stezi, z male prožne ponjave na veliki prožni ponjavi, parter, preskok) 3. letnik Orodja (konj z ročaji, krogi, bradlja, drog, dvovišinska bradlja, gred)	Course in the 2nd year: Akrobatics (acrobatic jumps on floor, trampet and trampoline, floor exercises and vaulting) Course in the 3rd year; Pommel Horse, Rings, Parallel bars, High bar, Uneven bars, Beam)

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
4. Karacsony, I. in Čuk, I. (1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
5. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
6. Čuk, I. in Karacsony, I. (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
7. Karacsony, I. in Čuk, I. (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
8. Brank (2000). Tehnika in metodika skokov na veliki prožni ponjavi (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za
šport.
9. Kovač, M., Čuk, I., Pajek, M., Avkhadieva, G, Gorečan, S. in Jakše, B. (2001). 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.
Članki iz slovenskih znanstvenih in strokovnih revij Science of Gymnastics Journal, Kinesiologia Slovenica, Šport ter tujih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Znanje demonstracije posameznih osnovnih športnih prvin, ki so v mednarodnem programu • Poznavanje didaktike orodne telovadbe • Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo tekmovanj v gimnastiki po pravilih FIG • Sposobnost razumevanja in sojenja orodne telovadbe po pravilih FIG • Usposobljenost za načrtovanje, izvedbo, kontrolo in oceno uspešnosti programa dela posameznega telovadca, telovadke ali skupine • Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznika ali ekipe v procesu treninga in tekmovanja • Usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja in napredovanja - oblikovanje povratnih informacij (ocena, svetovanje otrokom in staršem) na področju vrhunske telovadbe • Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje	• Able to demonstrate bacis elements which are important for gymnastics • Knowledge of didactics of artistic gymnastics • Knowledhe how organise competition under FIG rules • Understanding of FIG rules to evaluate routines • To plan, execulte, monitor and evaluate program of individual or team of gymnasts • To work with gymnasts in accordance with pedagogical and didactic rules at training and competition, • To be able to give feed back about progress and knowledge to gymnasts and their parents • To be able to recognize gifted children for gymnastics

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje teorije in metodike pomembne za razvoj vrhunskega telovadca, telovadke. Razumevanje načel FIG pravil, programa, načina sestavljanja sestav, vrednotenje sestav, način pripravljanja vadečih za posamezno prvino in sestavo, ter za tekmovanje.	Knowledge and understanding of theory and practice important to develop high class gymnasts. Understanding of FIG rules, program, guidelines to prepare exercises, how to prepare gymnast to element and exercise and competition

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.	Lectures, exercises, individual tasks, active teaching, simulation, role play, work with pupils, work with high class coaches, practice,

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični izpit in seminar	50,00 %	Practical examination, seminar
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical examination

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Ivan Čuk

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Karacsony, I. in Čuk, I. (2005). Floor exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
3. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Vault (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
4. Karacsony, I. in Čuk, I. (1997). Pommel horse exercises (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
5. Čuk, I. in Karacsony, I. (2005). Rings (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
6. Čuk, I. in Karacsony, I. (2016). Parallel bars (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.
7. Karacsony, I. in Čuk, I. (2015). Horizontal bar (Methods, Ideas, Curiosities, History). Ljubljana: Ivan Čuk s.p.

Prof. dr. Maja Pajek

1. Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
2. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ŠPORTNA GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1
Course title:	Artistic gymnastics with rhytmics 1
Članica nosilka/UL Member:	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. letnik	1. semester	obvezni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0098550
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	Angleščina, Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Angleščina, Slovenščina

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Orodna telovadba z ritmično izraznostjo je gibalna dejavnost, ki otrokom, mladostnikom in odraslim odlično razvija sposobnost zavestnega nadzora 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 letu. Nadaljnja značilnost so vrtenja okoli vseh človekovih osi ter gibanja v vseh	Artistic Gymnastics with rhytmics is human activity, which is excellent to develop ability of concious body posture and movement control for children, adolescents and adults. On one side it develeops motor abilities and on other side its knowledge rises safe and healthy life style of individuum 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 airborn. Important characterists are also rotations around all body axis and axis directions. With rhytmics is basic hand manipulation with different small apparatus (ball, ring, rope, ribbon).

smereh. Pri ritmični izraznosti je osnova rokovanje z drobnim orodjem (žoga, obroč, kolebnica, trak). Poudarek bo na prvinah in sestavah na orodjih, kjer koregorafija ne igra pomembne vloge (bradlja, dvovišinska bradlja, drog, preskok, krogi, konj z ročaji, akrobatski skoki (parter, mala prožna ponjava, velika prožna ponjava).	Student will perform elements and compositions on apparatus, where choreografy is not dominanat (parallel bars, uneven bars, horizontal bar, vault, rings, pommel horse, acrobatic jumps (floor, mini trampoline, trampoline).

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi.
Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M. (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje.
Ljubljana:
Fakulteta za šport.
3. Schmidt, R. (1991). Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign: Human Kinetics
Books.
Članki iz slovenskih znanstvenih in strokovnih revij Science of Gymnastics Journal, Kinesiologia Slovenica, Šport ter
tujih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Poznavanje didaktike telovadnih in ritmičnih prvin, ki so v učnem načrtu za športno vzgojo • Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe telovadno ritmičnega programa pri športni vzgoji • Brezhibno znanje demonstracije posameznih prvin na orodju in rokovanja z drobnim orodjem • 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) • Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v tekmovalno telovadbo, ritmiko • Usposobljenost za medpredmetno povezovanje	• Knowing didactics of gymnastics and rhytmic elements, which are included into curriculum for P.E. • Planning, execution and control of gymnastics /rhytmic lectures at P.E. classes • Excellent demenostration of gymnastics/rhytmic elements • Management abilities and knowledge to organise gymnastics /rhytmic programs, which basis are gymnastics/rhytmic content (e.g. mini trampoline, trampoline, acrobatics, C program) • Recognition of gifted children for gymnastics/rhytmic • Able to cooperate and include knowledge of other curriculum

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
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.	Knowledge and understanding: Knowledge of proper technique of gymnastics/rhytmics (which show concious control of body during positions and movements in support, airborn 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 whicha are included into P.E. curriculum for primary and secondary school and some C program elements. Understanding of basic terminology which are neccesary to describe element, elements motor learning, didactics of gymnastics/rhytmics element, history of gymnastics.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi.	Lecture, Exercises, individual tasks, active (reflex) teaching, simulation, role plays, attendance at lectures, performances

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical exam

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Atiković, A., Bolkovič, T., Nadarević, F., Bučar Pajek, M., Jakše, B. in Bricelj, A. Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Jakše, B. in Pajek, M (2023). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 1 - vaje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. in Pajek, M. (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pajek, M., Vajngerl B., Čuk, I. in Šibanc K. (2022). Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ŠPORTNA PREHRANA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športna prehrana
Course title:	Sports nutrition
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042742
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1205

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30		15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Edvin Dervišević, prof. dr. 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:	Prerequisites:
Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal. Opravljen izpit iz anatomije, fiziologije, medicine športa 1 in 2.	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:	Content (Syllabus outline):
PREDAVANJA • Prehrana in zdravje • Prehrana in šport • Ogljikovi hidrati in šport • Glikemični indeks • Maščobe in šport • Beljakovine in šport • Rudnine in vitamini • Hidracija športnika • Prehrana kot temelj regeneracije športnika • Prehranska dopolnia v športu • Alternativni načini prehranjevanja v športu • Prehrana športnikov na potovanjih	LECTURES • Nutrition and health • Nutrition and sports • Carbohydrates and sport • Glycemic index • Fats and sport • Protein and sport • Minerals and vitamins in sport • Hydration of the athlete • Nutrition as the foundation of regeneration athlete • Food supplements in sport • Alternative diets in sport • Planning of sports nutrition

• Načrtovanje športne prehrane VAJE • Ocena telesne sestave • Merjenje in ocenjevanje stopnje presnove v mirovanju • Ocenjevanje in merjenje stopnje telesne dejavnosti • Načini spremljanja dnevnega vnosa živil • Izguba tekočine med telesno dejavnostjo • Izračun energetske in tekočinske bilance • Izdelava prehranskega jedilnika	EXERCISES • Assessment of body composition • Measurement and evaluation of resting metabolic rate • Evaluating and measuring the levels of physical activity • Monitoring daily intake of food • The fluid loss during exercise • Calculation of the energy and fluid balance • Creating a food menu

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Edvin Dervišević, Vidmar Jože. Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 216 str.,
- Ustrezni znanstveni članki po priporočilu predavatelja.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Osnovni cilj predmeta je seznaniti študente z temeljnimi dietetičnimi pojmi in dati teoretične in praktične podlage za oblikovanje različnih režimov prehrane. Poznati potek absorpcije, prebave in presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Okvirno poznavanje presnovnih poti ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob Seznanjenost s pomenom vnosa vitaminov, mineralov in antioksidantov v telo, virov vitaminov in mikronutrientov ter vedenje o dodajanju teh snovi v redno prehrano. Seznanjenost s pomenom hidracije in dehidracije ter obvladovanje osnovne tekočinske bilance telesa. Sposobnost integracije pridobljenih znanj skozi oblikovanje zdravega režima prehrane Poznavanje posebnosti posameznika glede prehrane (starost, spol, stopnja telesne aktivnosti in podobno).	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. Know the absorption, digestion and metabolism of carbohydrates, fats and proteins. Roughly knowledge of the metabolic pathways of carbohydrates, proteins and fats. 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. Familiarity with the importance of hydration and dehydration, and management of primary fluid balance of the body. The ability to integrate acquired knowledge through the creation of a healthy diet regime Knowledge of the peculiarities of the individual with regard to nutrition (age, sex, physical activity levels, and the like).

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Razumeti pomen prehrane za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Poznavanje osnovnih hranil (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine). Okvirno razumevanje prebave in presnove teh snovi v telesu. Poznavanje pomena energetske in tekočinske bilance. Razumevanje prehrambene piramide in prilagajanja prehrane stopnji telesne aktivnosti posameznika.	Knowledge and understanding: Understand the importance of nutrition in maintaining and improving health. Knowledge of basic nutrients (carbohydrates, fats, proteins). Roughly 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.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje iz športne prehrane	Problem based learning, lectures, tutorials: sports nutrition

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

• Izpit je izključno pisni v obliki »multiple 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 športne prehrane. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.		• 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 5 (negative) relative to the achieved percentage points. • Requirement for the written exam is the positive grade from tutorials in sports nutrition. The grade from the tutorials can affect the final grade.

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Edvin Dervišević, Vidmar Jože. Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 216 str., - visokošolski učbenik z recenzijo

ŠPORTNO PLEZANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športno plezanje
Course title:	Sports climbing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042871
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1085

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Blaž Jereb
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
1. letnik (4KT-60 ur=15/15/30) • Zgodovina in organizacija športnega plezanja: začetki športnega plezanja, pomembni mejniki pri razvoju športnega plezanja, znani športni plezalci doma in v svetu, mesto Komisije za športno plezanje v PZS in v mednarodni organizaciji. • Vrste in pravila športnega plezanja: definicija športnega plezanja, discipline športnega plezanja in njihova pravila • Tekmovanja: raven, kategorije težavnostnih, hitrostnih in balvanskih tekmovanj. • Vpliv športnega plezanja na človeka: na razvoj gibalnih sposobnosti na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti, na osebnostne in socialne značilnosti. • 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 • Umetne plezalne stene: vrste sten, namen uporabe, materiali za gradnjo sten, makro in mikro lokacija • Varnostni ukrepi: na veliki in mali umetni steni, v plezališču. • Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri poučevanju tehnike gibanja pri športnem plezanju. • Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri posredovanju vrvne tehnike in tehnika varovanja pri športnem plezanju. • Tehnika športnega plezanja 1: Metodologija tehnike športnega plezanja, osnovni ravnotežni položaji v športnem plezanju, tehnika prijemanja in preprijemanja, tehnika stopanja in prestopanja, tehnika križnega prijemanja in križnega stopanja, tehnika nalaganja, tehnika obračanja bokov, prehajanje med tehničnimi elementi. • Vrvna tehnika 1: Oprema športnega plezalca, metodika učenja varovanja, metodika prevezovanja, metodika nevarnega vstopa, aktivno in pasivno varovanje, dinamično in statično varovanje. • Varstvo narave in etika športnega plezanja: Ureditev plezališč v Sloveniji, varstvo narave, etika športnega plezanja, okoljevarstveni in naravovarstveni kodeks OKS-ZŠZ	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Luebben, C. (2004). Rock climbing: Mastering Basic Skills. The mountanieers books, Seattle.
- Goddard, J., U. Neumann. (1994). Performance Rock Climbing. Stackpole Books, Mechanicsburg.
- Leskošek, B. (2003) Osnove športnega plezanja, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.
- Soles, C. (2002). CLIMBING: Training for Peak Performance, The Mountaineers Books, Leicester.
- Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.
- Statut KŠP in pravilniki posameznih organov in dejavnosti.

Članki iz znanstvenih in strokovnih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
1. letnik: Študenti bodo dobili znanja za pomoč pri učenju športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za pomoč pri organizaciji, vodenju in izvajanju vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. 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 osebnostne 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 vrvne 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. • Bodo razumeli vadbeni proces kot sredstvo za izboljšanje ravni športnega plezalca. • Bodo poznali vpliv vadbenega procesa na izboljšanje kondicijske pripravljenosti športnega plezalca. • Bodo razumeli testiranje športnih plezalcev kot izhodišče za oceno pripravljenosti športnega plezalca. • Bodo poznali testno baterijo za oceno pripravljenosti športnega plezalca. • Bodo razumeli sodniška pravila.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Znajo učiti športno plezanje v do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. • znajo organizirati, voditi in izvajati vse vrste tečajev športnega plezanja. • Znajo tudi načrtovati, pripravljati in izvajati vadbene programe za športne plezalce. • Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za izvajanje dejavnosti s področja športnega plezanja in • Razumejo vlogo vadbenih programov, kot sredstva za izboljšanje pripravljenosti športnega plezalca. • Znajo organizirati tekmovanja in soditi na njih.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Seminarska naloga	100,00 %	Essay

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

JEREB, Blaž. Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalci. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

JEREB, Blaž. Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, **JEREB, Blaž.** Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, **JEREB, Blaž.** Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, **JEREB, Blaž,** PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, **JEREB Blaž**. ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135.

ŠPORTNO PLEZANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športno plezanje
Course title:	Sports climbing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076601
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1085

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Blaž Jereb
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Enrolement criteria for the apropriate study semester

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Didaktika v športnem plezanju: Načrtovanje, vodenje in analiza vadbe, metodologija športnega plezanja, stopnje učnega procesa in gibalni razvoj otrok in mladostnikov. • Medicina v športnem plezanju: Incidenca v športnem plezanju, preventiva in poškodbe v športnem plezanju, posebnosti poškodb otrok. • Tehnika športnega plezanja 2: Tehnika zatikanja kolen, tehnika obračanja kolen, tehnika zatikanja pet, tehnika zatikanja prstov, varnost na nizkih plezalnih stenah, osnove postavljanja smeri in balvanskih problemov ter priprava plezalne stene, posebnosti postavljanja problemov za različne starostne skupine. • Vrvna tehnika 2: Izdelava in uporaba sidrišč, samoreševanje, spust po vrvi z neveščim tečajnikom, varovanje drugega v navezi, načrtovanje in izpeljava začetne šole plezanja, izpeljava izleta v naravno plezališče.	Sports climbing didactics: planning, conducting and analysing sport training, methodology of sports climbing, stages of the learning process and development of skills at children and adolescents. • Medicine in sport climbing: incidence in sport climbing, prevention and injuries in sport climbing, specifics of injuries at children. • Sport climbing technique 2: knee jamming technique, knee rotating technique, finger jamming technique, heel jamming technique. Safety on low climbing walls, basics of planning route and bouldering problems and preparation of climbing wall, specifics of a routes for different age groups. • Rope Technique 2: making and using belay anchor, self-rescue, abseiling with an unexperienced climber, safeguarding second climber, planning and carrying out an introductory climbing school, conducting a trip to a natural climbing area.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Luebben, C. (2004). Rock climbing: Mastering Basic Skills. The mountanieers books, Seattle.
- Goddard, J., U. Neumann. (1994). Performance Rock Climbing. Stackpole Books, Mechanicsburg.
- Leskošek, B. (2003) Osnove športnega plezanja, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.
- Soles, C. (2002). CLIMBING: Training for Peak Performance, The Mountaineers Books, Leicester.
- Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.
- Statut KŠP in pravilniki posameznih organov in dejavnosti.
- Članki iz znanstvenih in strokovnih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. • Bodo poznali didaktična načela za poučevanje zahtevnih gibalnih tehnik. • Bodo poznali tehniko in taktiko športnega plezanja v več raztežajev dolgih smereh. • Bodo poznali vrvno tehniko za plezanje v več raztežajev dolgih smereh. • Bodo razumeli in poznali pomembnost preventivne vadbe in poškodb v športnem plezanju. • Bodo razumeli in poznali posebnosti poškodb otrok pri športnem plezanju.	Students will gain basic knowledge for independent teaching of climbing in up to half-pitch long routes on artificial walls and in natural climbing areas. In addition, how to organize, lead and conduct different types of climbing courses, which include climbing up to half-pitch long routes on artificial climbing walls and on natural rocks. • They will get familiar with didactic principles for teaching advanced movement techniques. • They will get familiar with the technique and tactics of climbing in multi pitch routes. • They will be familiar with the rope technique for climbing in a multi pitch routes. • They will understand and know the importance of preventative exercise and injuries in climbing. • They will understand and recognize the specifics of sport climbing injuries at children.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Znajo učiti športno plezanje v do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in v naravnih plezališčih. • znajo organizirati, voditi in izvajati tečaje športnega plezanja v do pol raztežajev dolgih smereh. • Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za izvajanje dejavnosti s področja športnega plezanja. • Razumejo vlogo preventivnih vadbenih programov, kot sredstva za preprečevanje poškodb športnih plezalcev.	Knowledge and Understanding: • They know how to teach climbing in up to half-pitch long routes on artificial walls and in natural climbing areas. • They know how to organize, lead run conduct sports climbing courses in up to half-pitch long routes. • Understand the role of curriculum to carry out sport climbing activities. • Understand the role of preventative sport training programs to prevent injuries.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Lectures, exercises and individual work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Seminarska naloga	50,00 %	Essay
Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

JEREB, Blaž. Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalci. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

JEREB, Blaž. Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, JEREB, Blaž. Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, JEREB, Blaž. Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, JEREB Blaž. ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135.

ŠPORTNO PLEZANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športno plezanje
Course title:	Sports climbing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076604
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1085

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Blaž Jereb
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	Enrolement criteria for the apropriate study semester

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Specialna plezalna tehnika na umetni plezalni steni. • Specialna plezalna tehnika v naravni steni. • Specialna plezalna tehnika za balvansko plezanje. • Taktika plezanja kratkih smeri v naravni steni. • Taktika plezanja balvanskih smeri v naravni steni. • Taktika plezanja na tekmovanjih v težavnosti. • Taktika plezanja na tekmovanjih v hitrostnem plezanju. • Taktika plezanja na balvanskih tekmovanjih. • Organizacija in izvedba testiranj športnih plezalcev. • Priprava vadbenih programov za izboljšanje posameznih sposobnosti športnega plezalca. • Izvedba vadbenih programov za izboljšanje posameznih sposobnosti športnega plezalca. • Načrtovanje in priprava ciklizacije športnega plezalca. • Vodenje posameznih športno plezalnih selekcij.	Special climbing technique on artificial climbing wall. • Special climbing technique on a natural rock. • Special climbing technique for bouldering. • Tactics of climbing short routes on a natural rock. • Tactics of climbing boulders in a natural rock. • Climbing tactics in lead climbing competitions. • Climbing tactics in speed climbing competitions. • Climbing tactics in bouldering competitions. • Organization and conducting of sports climbers measurements. • Preparation of sport training programs to improve the motoric abilities of a sports climber. • Running sport training programs to improve the motoric abilities of a sports climber. • Planning and preparation the cyclization of a sports climber. • Management of sport climbing selections. • Judging and rules at competitions.

• Sojenje in pravila na tekmovanjih posameznih disciplin.	

Temeljna literatura in viri/Readings:

Luebben, C. (2004). Rock climbing: Mastering Basic Skills. The mountanieers books, Seattle.
• Goddard, J., U. Neumann. (1994). Performance Rock Climbing. Stackpole Books, Mechanicsburg.
• Leskošek, B. (2003) Osnove športnega plezanja, Fakulteta za šport, Ljubljana.
• Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Modrijan, Ljubljana.
• Soles, C. (2002). CLIMBING: Training for Peak Performance, The Mountaineers Books, Leicester. Priloga 16 zapisnika 30. redne seje Senata Fakultete za šport z dne 16. 9. 2020
• Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.
• Statut KŠP in pravilniki posameznih organov in dejavnosti.
• Članki iz znanstvenih in strokovnih revij.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno načrtovanje, vodenje in izvajanje vadbenega procesa v vseh disciplinah športnega plezanja vseh kategorij in temeljna znanja za delo v organih panožne zveze (KŠP-PZS). • Bodo razumeli vadbeni proces kot sredstvo za izboljšanje ravni športnega plezalca. • Bodo poznali vpliv vadbenega procesa na izboljšanje kondicijske pripravljenosti športnega plezalca. • Bodo razumeli testiranje športnih plezalcev kot izhodišče za oceno pripravljenosti športnega plezalca. • Bodo poznali testno baterijo za oceno pripravljenosti športnega plezalca. • Bodo razumeli sodniška pravila.	Students will gain basic knowledge for independent planning, management and implementation of the sport training process in all disciplines of sport climbing for all categories and basic knowledge to work in the bodies of the branch association (KŠP-PZS). • To understand the sport training process as a method to improve the level of a sports climber abilities. • To know the impact of the sport training process on improving the fitness of a sports climber. • To understand the measuring of sports climbers as a starting point for assessing the fitness of a sports climber. • To know the test battery to assess the fitness of a climber. • To understand the judging rules.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Znajo organizirati, voditi in izvajati vse vrste tečajev športnega plezanja. • Znajo tudi načrtovati, pripravljati in izvajati vadbene programe za športne plezalce. • Razumejo vlogo vsebine učnega načrta, kot sredstva za izvajanje dejavnosti s področja športnega plezanja in • Razumejo vlogo vadbenih programov, kot sredstva za izboljšanje pripravljenosti športnega plezalca. • Znajo organizirati tekmovanja in soditi na njih.	Knowledge and Understanding: • Know how to organize, lead and conduct all types of climbing courses. • They can also plan, prepare and execute sport training programs for sports climbers. • Understand the role of curriculum content as a means to carry out activities in the field of rock climbing and • Understand the role of sport training programs as a means to improve the fitness of a sports climber. • They know how to organize and judge competitions.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, vaje in individualno delo.	Lectures, seminars, exercises and individual work

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Teoretični izpit:5 negativno, od 6-10 pozitivno	25,00 %	Theoretical examination: 5 negative, from 6-10 positive
Seminarska naloga	25,00 %	Essay

Praktični izpit: 5 negativno, od 6-10 pozitivno	50,00 %	Practical examination: 5 negative, 6-10 positive

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

JEREB, Blaž. Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalci. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

JEREB, Blaž. Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, JEREB, Blaž. Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, JEREB, Blaž. Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, JEREB Blaž. ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135

ŠPORTNO PLEZANJE 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Športno plezanje 1
Course title:	Sports climbing 1
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0090448
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	doc. dr. Blaž Jereb
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.	Enrolment in the 3rd year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Zgodovina in organizacija športnega plezanja: začetki športnega plezanja, pomembni mejniki pri razvoju športnega plezanja, znani športni plezalci doma in v svetu, mesto Komisije za športno plezanje v PZS in v mednarodni organizaciji. • Vrste in pravila športnega plezanja: definicija športnega plezanja, discipline športnega plezanja in njihova pravila • Tekmovanja: raven, kategorije težavnostnih, hitrostnih in balvanskih tekmovanj. • Vpliv športnega plezanja na človeka: na razvoj gibalnih sposobnosti na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti, na osebnostne in socialne značilnosti.	• History and organization of sport climbing. • Sports climbing types and rules. • Competitions. • The impact of sports climbing on humans. • Physical fitness preparation for sport climbing. • Nutrition at sports climbing. • Injuries. • Climbing areas and routes. • Artificial climbing walls. • Ethical codex of sport climbers. • Protecting the environment, cultural and natural heritage. • The shapes of walls. • Mental preparation.

• 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 • Prehrana pri športnem plezanju: primernost ogljikovo hidratne prehrane, pomen tekočine, negativni vplivi alkohola in drugih škodljivih poživil. • Poškodbe pri športnem plezanju: postopki za preprečevanje poškodb, odpravljanje poškodb, nudenje prve pomoči pri poškodbah. • Plezališča in smeri: lega plezališča, vrste kamenine in njene značilnosti, urejanje plezališč, načrtovanje in priprava smeri in izdelava skic in opisov. • Umetne plezalne stene: vrste sten, namen uporabe, materiali za gradnjo sten, makro in mikro lokacija • Etični kodeks športnih plezalcev. • 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. • Stenske oblike: spoznavanje in uporabljanje pravilnih slovenskih izrazov za geografske, geološke in druge naravne pojave in oblike (strop, streha, previs, žmula, kapnik, poč, zajeda, kamin, itd). • Psihična priprava: definicija in njen pomen, za plezanje v plezališčih in na tekmovanjih. • Osebna in tehnična oprema: obleka, obutev, plezalni pas, čelada, pomožne vrvice, trakovi, vponke, kompleti, plezalna vrv, kladivo, klini, varovala. • Vrvna tehnika: vozli: osmica, bičev, polbičev, podaljševalni, prusikov, kavbojski, francoski, spuščanje partnerja, spuščanje po vrvi, prevezovanje na sidrišču ali klinu, izdelava varovališča, varovanje. • Varnostni ukrepi: na veliki in mali umetni steni, v plezališču • 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. • Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri poučevanju tehnike gibanja pri športnem plezanju. • Primerne metode dela, učne oblike, didaktični principi in metodični postopki pri posredovanju vrvne tehnike in tehnika varovanja pri športnem plezanju.	• Personal and technical equipment. • Rope techniques. • Security measures. • Climbing tactics and techniques. • Appropriate methods of work, learning forms, didactic principles and methods at teaching the technique of movement in sports climbing. • Appropriate methods of work, learning forms, didactic principles and methodical procedures for the intervention of rope technique and protection technique at sport climbing.

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 mountanieers 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
- Diplomske naloge, magistrska in doktorska dela s področja športnega plezanja.
- Interna literatura, ki jo ima KŠP-PZS.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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 osebnostne 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 vrvne 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: 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:	**Intended learning outcomes:**
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.	Students are able to teach sports climbing in up to half-length pitches on artificial walls and natural climbing areas. In addition, they can also organize and carry out all kinds of sports climbing courses, which includes climbing up to half-length pitches on artificial walls and natural climbing walls.

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

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit	50,00 %	Theoretical exam
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

izr. prof. dr. BLAŽ JEREB

JEREB, Blaž. Primerjava nekaterih antropometrijskih mer in gibalnih sposobnosti med alpinisti in športnimi plezalci. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, let. 49, št. 1, str. 43-46.

JEREB, Blaž. Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti pri plezalcih, starih 14 let = [The effects of sports climbing on some morphological characteristics and motor abilities in 14-year-old-climbers]. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2001, letn. 49, št. 4, str. 60-62.

TONČIČ, David, **JEREB, Blaž.** Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju = Foot injuries and deformations in sport climbing. Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, ISSN 0353-7455, 2008, let. 56, št. 1/2, str. 47-50.

BURNIK, Stojan, **JEREB, Blaž.** Heart rate as an indicator of sport climbing intensity. Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., 2007, vol. 37, no. 1, str. 63-66.

UŠAJ, Anton, **JEREB, Blaž,** PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von. The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.

BURNIK, Stojan, PETROVIČ, Dušan, GRATEJ, Luka, ZUBIN, Aldo, **JEREB Blaž**. ABC dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2012, str. 102-135.

TELESNA DEJAVNOST V PODJETJIH IN JAVNI UPRAVI

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Telesna dejavnost v podjetjih in javni upravi
Course title:	
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		Celoletni	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0090451
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1126

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
45	45	30		15	135	9

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Damir Karpljuk
Vrsta predmeta/Course type:	splošni izbirni/general selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
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	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

• telesna dejavnost s pripomočki • načrtovanje in izvedba vadbenih programov v delovnem okolju	• planning and implementing training programs in the work environment

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Bratina, D. (2002). Zdravstvene težave zaposlenih pri delu z računalnikom. *Delo + varnost, 47*(1), 20–25.
- Thorn, S., Forsman, M., Zhang, Q.X. in Taoda, K. (2002). Low-threshold motor unit activity during a 1-h static contraction in the trapezius muscle. *International Journal of Industrial Ergonomics, 30*(4–5), 225–236.
- Fikfak-Dodič, M. (2002). Promocija zdravja na delovnem mestu – profit delavca in delodajalca. *Kadri, (marec)*, 36–41.
- Mišigoj-Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. Fakulteta za šport: Zavod za šport Slovenije: Zagreb: Kineziološka fakulteta.
- Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Cecić Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]
- Karpljuk, Damir. *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 2001. 51 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 1815729]
- Karpljuk, Damir, Videmšek, Mateja, Zajc, Martina. *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 109 str., ilustr. ISBN 961-6405-63-2. [COBISS.SI-ID 128122624]
- Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško: Počitniška skupnost, 2005. ISBN 961-238-430-4. [COBISS.SI-ID 219568896]
- DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, KARPLJUK, Damir, RAĐO, Izet. The influence of different ranges of motion testing on the isokinetic strength of the quadriceps and hamstrings. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2006, vol. 14, no. 3, 269-278. http://iospress.metapress.com/(qgukhk45p4xis055yzxoyc45)/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,9,11;journal,1, 30;linkingpublicationresults,1:103163,1. [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]
- Bhanderi, 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. [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 knjižica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf. [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:	**Objectives and competences:**
• 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	• 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,

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 • 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. • Poznavanje osnovnih vadbenih vsebin, ki so primerne za vadbo na delovnem mestu in v delovnem okolju • Poznavanke vadbenih vsebin za adipozno populacijo in populacijo z že obstoječimi kroničnimi boleznimi • Poznavanje vadbenih pripomočkov, primernih za vadbo na delovnem mestu in v delovnem okolju • Razumevanje načrtovanja in izvajanja vadbenih programov na delovnem mestu in v delovnem okolju	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 • 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. • Knowing basic training content that is appropriate for workplace and workplace workouts • Knowledge of training contents for the adipose population and the population with pre-existing chronic diseases • Knowledge of training tools suitable for workplace and workplace workouts • Understanding the planning and implementation of work-place and workplace training programs

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • Usposobiti kandidate za samostojno načrtovanje in vodenja programov športne dejavnosti na delovnem mestu in v delovnem okolju. • Razumeti načine in možnosti, ki so povezani s promocijo zdravja na delovnem mestu. • 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, kolkih, kolenih, stopalih, … • Poznavanje posebnosti posameznega delovnega okolja in implementacija vadbenih programov	Knowledge and Understanding: • To train candidates for independent planning and management of sports activities in the workplace and in the working environment. • Understand the ways and opportunities associated with promoting health at work. • 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, ... • Knowledge of the specific features of a particular work environment and implementation of training programs

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
• Predavanje, • seminarji, • vaje, • druge oblike študija: hospitacije, nastopi.	Lecture, • seminars, • exercises, • other forms of study: hospitations, performances

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
pisni izpit	70,00 %	written examination
seminarska naloga	15,00 %	seminar work

nastop	15,00 %	performance

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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 sometor pri enemu magisteriju. Od leta 2003 je vabljeni predavatelj Univerze v Sarajevu, Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja.

Nagrade in priznanja

Za nadpovprečne študijske rezultate, Nagrada Roka Petroviča, Sklad Roka PetrovičA, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1994
Special award of ph.d. Section, Hungarian University of physical education on the 13th International congress on sport sciences, 17. May, 1998, Budapest for article Intensity of Effort of Preschool Children during their Physical Educational Class

Najpomembnejša dela

Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran, Gjura Kaloper, Vlasta, Videmšek, Mateja, Dervišević, Edvin, Cecić Erpič, Saša, Hrovat, Andreja, Adamič, Klemen, Rešetar, Vanja, Rožman, Franc. *Sladkorna bolezen, gibanje in šport*. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije, 2004. VII, 124 str., ilustr., preglednice. ISBN 961-91389-0-2. [COBISS.SI-ID 213808128]
Karpljuk, Damir. *Vadba za boljše zdravje*. Krško: Dren, 2001. 51 str., ilustr. [COBISS.SI-ID 1815729]
Karpljuk, Damir, Videmšek, Mateja, Zajc, Martina. *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 109 str., ilustr. ISBN 961-6405-63-2. [COBISS.SI-ID 128122624]
Karpljuk, Damir, Hadžić, Vedran (ur.). *Soočanje z osteoporozo*. Krško: Počitniška skupnost, 2005. ISBN 961-238-430-4. [COBISS.SI-ID 219568896]
DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, **KARPLJUK**, Damir, RAĐO, Izet. The influence of different ranges of motion testing on the isokinetic strength of the quadriceps and hamstrings. *Isokinetics and exercise science*, ISSN 0959-3020, 2006, vol. 14, no. 3, 269-278. http://iospress.metapress.com/(qgukhk45p4xis055yzxoyc45)/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,9,11;journal,1, 30;linkingpublicationresults,1:103163,1. [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. [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 knjižica telesnih vaj*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 16 str. (PDF), ilustr. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke//2090-2089-Spletna_knjizica_telesnih_vaj.pdf. [COBISS.SI-ID 3697585]

MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir, MEŠKO ŠTOK, Zlatka, PODBREGAR, Iztok. Occupational stress among Slovene managers with respect to their participation in recreational sport activities = Stres na delovnem mestu pri slovenskih managerjih glede na udeležbo pri športnih dejavnostih. Zdravstveno varstvo, ISSN 0351-0026. [Tiskana izd.], 2010, letn. 49, št. 3, str. 117-123. http://versita.metapress.com/content/v76p381772w14p22/fulltext.pdf, doi: 10.2478/v10152-010-0012-y. [COBISS.SI-ID 3831473]

KRŠMANC ŠIŠKO, Polona, VIDEMŠEK, Mateja, **KARPLJUK**, Damir. The effect of a corporate chair massage program on musculoskeletal discomfort and joint range of motion in office workers. The journal of alternative and complementary medicine, ISSN 1075-5535, 2011, vol. 17, no. 7, str. 617-622, ilustr., tabeli, doi: 10.1089/acm.2010.0400. [COBISS.SI-ID 4077233]

MEŠKO, Maja, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŽUPANIČ, Franc Željko. Stress symptoms and stress-coping strategies among Slovene middle-level managers. African journal of business management, ISSN 1993-8233, mar. 2012, vol. 6, no. 11, str. 4127-4133, tabele. http://www.academicjournals.org/ajbm/Archive.htm, doi: 10.5897/AJBM11.1840. [COBISS.SI-ID 4203697]

MEŠKO, Maja, VIDEMŠEK, Mateja, ŠTIHEC, Jože, ŠINIGOJ, Tomaž, ŠUC, Lea, **KARPLJUK**, Damir, LAVRENČIČ, Jasna. Estimated state of health and stress among truck drivers with regard to participating in recreational sport activities. African journal of business management, ISSN 1993-8233, avg. 2012, vol. 6, no. 31, str. 9085-9091, tabele. http://www.academicjournals.org/AJBM/contents/2012cont/8Aug.htm, doi: 10.5897/AJBM11.2750. [COBISS.SI-ID 4268465]

ZALETEL, Petra, BREKALO, Mate, **KARPLJUK**, Damir, VIDEMŠEK, Mateja. Analysis of the effects of a three-month long weight loss programme on overweight women. *Acta kinesiologica*, ISSN 1840-2976, jun. 2014, vol. 8, issue 1, str. 15-20, tabela, graf. prikaz. http://www.actakin.com/PDFS/BR0801/SVEE/04%20CL%2002%20PZ.pdf, http://www.actakin.com/TEXT/TxTeku01.html. [COBISS.SI-ID 4537521]

TEMELJI VADBENEGA PROCESA 1

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Temelji vadbenega procesa 1
Course title:	Basic principles of sports training 1
Članica nosilka/UL Member:	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
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	2. semester	obvezni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042641
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1108

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	0	15	0	0	45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Boro Štrumbelj, prof. dr. Anton Ušaj
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory
Jeziki/Languages:	Predavanja/Lectures: Slovenščina Vaje/Tutorial: Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pridobljena vedenja iz: fiziologije, biomehanike, osnov gibanja	Already reached knowledge of: Physiology, Biomechanics, Basic of movements

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• **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	• **TRAINING AS SYSTEM AND PROCESS** The system, its characteristics, components, as pedagogical and as technological process • LIMITATIONS OF HUMAN PERFORMANCE • Genotype and fenotype • Genetic characteristics and performance • **TRAINING LOAD** Exercise Training volume Training intensity Traininig type • **TRAINIING EFFORT (STRESS)**

Vadbena intenzivnost Vadbeni tip Temeljna zveza med intenzivnostjo in trajanjem • **NAPOR** Začetek katabolne faze Ogrevanje Kratkotrajni, največji napor Srednje-trajajoč in največji napor Katabolna faza pri dolgotrajnem naporu Katabolna faza pri super-dolgotrajnem naporu • **OMEJITVENI DEJAVNIKI V ŠPORTU** Teorija limitov Tipični omejitveni dejavniki in njihovi mehanizmi • **ODMOR** Dogajanje po kratkotrajnem in največjem naporu Dogajanje po srednje-trajajočem in največjem naporu Dogajanje po dolgotrajnem naporu • **UTRUJENOST** Pojavne oblike utrujenosti Nekateri mehanizmi utrujenosti	The beginning of catabolic phase Warm up Short-term and maximal effort Moderate duartion and maximal intensity exercise Catabolic phase at prolonged exercise Catabolic phase at extreme-long and maximal exercise • **THE LIMITING FACTORS** The theory of limits Typical limiting factors and their mechanisms • **RECOVERY INTERVAL** After short-term and maximal exercise After moderate duartion and maximal intensity exercise After prolonged exercise After extreme-long and maximal exercise • **FATIGUE** Different places where fatigue may occur Different mechanisms of fatigue

Temeljna literatura in viri/Readings:

- 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
- Viru T.: BIOCHEMICAL MONITORING OF TRAINING. Human Kinetics, Champaign IL 2000
- Jakovlev: STRENGHT AND POWER IN SPORT. Human kinetics
- Costill D.L., Gilmore: EXERCISE PHYSIOLOGY, Human Kinetics

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Predstaviti temeljne značilnosti vadbe nasploh. • Podrobno predstaviti pojave in njihove mehanizme v športni vadbi. • Zožiti in poglobiti razpršeno vedenje na različnih področjih za razlago mehanizmov, na katerih temelji odziv organizma pred in med naporom ter v odmoru. Predmetno specifične kompetence: • Spoznati razumeti in razlikovati temeljne značilnosti vadbe • Predstaviti teoretične osnove delovanja različno zmogljivih športnikov • Opozoriti na bistvene razlike med značilnostmi odziva na obremenitev različno treniranih.	Objectives: • Presenting basic characteristics of sport training • Description of characteristical phenomena in sports training. • Concentrating knowledge from differebt disciplines for description of mechanisms during exercise and during recovery. Specific competences: • Recogition and understanding the characteristics of training process. • Describing differences between more and less trained subjects.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: • temeljnih značilnosti vadbe, • spoznavanje vadbenih količin	Knowledge and understanding: • of basic characteristics of sport training, • of differences between subjects with different performance,of limitina factors

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga Demonstracija iz športne prakse in reševanje nalog Simulacija	Lecturing Demonstration Simulation

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)		

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Anton Ušaj

- Doktor kineziooloških 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 Universita degli studi di Udine: Maximal lacate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljeno predavanje na Universita 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://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, doi: 10.1515/hukin-2015-0149. [COBISS.SI-ID 4862897]
- UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, KAPUS, Jernej, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, 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 j

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 paraplavalcev 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/pages/results.aspx?txtKeywords=katja+tomazin, DOI: 10.1519/JSC.0000000000003566. [COBISS.SI-ID 14440195]

2.JANKO, Vito, CVETKOVIĆ, Božidara, GRADIŠEK, Anton, LUŠTREK, Mitja, ŠTRUMBELJ, Boro, KAJTNA, Tanja. e-Gibalec : mobile application to monitor and encourage physical activity in schoolchildren. *Journal of ambient intelligence and smart environments*. 2017, vol. 9, no. 5, str. 595-609. ISSN 1876-1364. DOI: 10.3233/AIS-170453. [COBISS.SI-ID 30687271]

3.GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, CALDERÓN, Carmen, BONITCH-GÓNGORA, Juan, TOMAŽIN, Katja, ŠTRUMBELJ, Boro, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The effect of an altitude training camp on swimming start time and loaded squat jump performance. *PloS one*. 2016, vol. 17, iss. 7, tabele, graf. prikazi. ISSN 1932-6203. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965075/pdf/pone.0160401.pdf,

http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0160401, DOI: 10.1371/journal.pone.0160401. [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. [COBISS.SI-ID 4753841]
5.ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. *Journal of strength and conditioning research*. 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. ISSN 1064-8011.
http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2015/03000/Graded_Shuttle_Run_Performance_by_Playing.30.aspx, http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/currenttoc.aspx, DOI: 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]

TEMELJI VADBENEGA PROCESA 2

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Temelji vadbenega procesa 2
Course title:	Basic principles of training process
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042739
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1167

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	15	15			45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	doc. dr. Boro Štrumbelj, prof. dr. Anton Ušaj
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Pridobljena vedenja iz: fiziologije, biomehanike, osnov gibanja, in temeljev športne vadbe	Already reached knowledge of Basic Principles of Sports Training, Physiology, biomechanics

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• **ŠPORTNA VADBA KOT SISTEM**	• **SPORT TRAINING AS A SYSTEM**
Definicija športne vadbe	Definition of sports training
Sestavni deli	The components of sports training
Značilnosti	Characteristics of sports training
Delovanje	Sports training as a pedagogical and technological process
Tehnološki in pedagoški proces	
• **PRILAGAJANJE – TEMELJNI POJAV V ŠPORTNI VADBI**	• **ADAPTATION**
Zakon primernega dražljaja	The principle of adequate stimulus
Zakon homeostaze	The principle of homeostasis
Zakon prilagajanja:	The principle of adaptation:
Na temelju aktivacije (rušenje homeostaze)	Based on activation of the system
Na temelju homeostaze (uravnavani in uravnalni sistemi)	Based on homeostasys
Temeljni mehanizmi prilagajanja na molekularnem in celičnem nivoju.	Mechanisms of adaptation on molecular and cellular level
Prilagajanje v mirovanju	Adaptations observed during resting
	Adaptations observing during submaximal exercise
	Adaptations observing during maximal exercise

Prilagajanje pri submaksimalnem naporu Prilagajanje pri največjem naporu Prilagajanje po naporu Časovni potek prilagajanja: Posamični vadbeni učinki Vadbeni učinki skozi daljša vadbena obdobja • **CIKLIČNOST V ŠPORTNI VADBI** Katabolne in anabolne faze v naravnih ciklih našega življenja (cirkadiani cikli) Cikli v športnem treniranju (vsiljene katabolne in anabolne faze): Teorija ciklizacije – interferenca različnih ciklov Vadbena enota, mikrocikel, mezocikel, obdobje in tekmovalna sezona • **TRENERJEVA OPRAVILA V PROCESU ŠPORTNE VADBE** Načrtovanje in modeli načrtovane vadbe Izvedba Nadzor in modeli nadzora Izdelava modelov opravljene vadbe in nadzor proseca športne vadbe Ocena Predvidevanje s pomočjo nadzora znotraj ene tekmovalne sezone in s pomočjo modelov tekmovalnih dosežkov skozi tekmovalno kariero športnika. • **KONČNI UČINKI V VADBENEM PROCESU** Športna forma Izboljšanje sposobnosti, toda ne tudi tekmovalnih rezultatov	Adaptations observing after exercise Adaptations on strenght training Adaptations on endurance training • **PERIODIZATION AND TRAINIING CYCLES** Catabolic abd anabolic processes Training cycles The theory of interference of different cycles • **COACHES DUTIES IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING** Planning of the training, training models Realization Control in the training process Prediction models within one training season and during sports career • **POSSIBLE EFFECTS OF SPORTS TRAINING** Peak performance at selected time Improvement of performance but not sports result at selected competition Overtraining

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Ušaj A.: OSNOVE ŠPORTNEGA TRENIRANJA (veljavno samo ob novih zapiskih predavanj).
- Ušaj A.: Temelji vadbenega procesa
- Bompa T.: TRAINING PRINCIPLES. Human kinetics Champaign IL
- MOLECULAR BASIS OF ADAPTATION
- Astrand P.O.: TEXTBOOK OF WORK PHYSIOLOGY
- Viru T.: BIOCHEMICAL MONITORING OF TRAINING. Human Kinetics, Champaign IL 2000
- Viru : ADAPTATIONS IN SPORT, CRC Ppress
- Jakovlev: STRENGHT AND POWER IN SPORT. Human kinetics
- Shephard and Astrand PO. Endurance in sport. Blackwell publishing company, London

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji predmeta so: • Predstaviti temelje sistema športne vadbe • Razložiti mehanizme prilagajanja organizma skozi vadbeni proces • Predstaviti delovanje sistema z vidika: Opravil trenerja Časovnega zaporedja teh opravil Predmetno specifične kompetence: • Spoznati osnovna pravila načrtovanja vadbe • Spoznati osnovna pravila nadzora vadbe • Spoznati uporabo tipičnih kazalcev za oceno prilagoditev na vadbo, za napovedovanje in simuliranje	Objectives: • Presenting basic characteristics of sport training • Description of characteristical phenomena in sports training. • Concentrating knowledge from differebt disciplines for description of mechanisms during exercise and during recovery. Specific competences: • Recogition and understanding the characteristics of training process. • Be able to relized training process.

• S pomočjo neposredne udeležbe v prilagojenem vadbenem procesu (vaje) opraviti poglavitne trenerjeve naloge.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje pojavov prilagajanja v procesu športne vadbe, mehanizme prilagajanja	Knowledge and understanding: Basic phenomena of adaptation in sports training Mechanisms of adaptations

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Razlaga Prikaz primerov iz športne prakse Simulacija nekaterih pojavov	Presentation Demonstration Simulation

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ustno izpraševanje s pisnim delom, naloge, projekti		Examinations, oral, coursework, projects

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1990
- Predstojnik Laboratorija za biodinamiko (tudi ustanovitelj), Fakulteta za šport, Ljubljana 1985, dalje
- Gostujoči profesor na Univerzi v Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb, Hrvaška, 1987, dalje, vsaki 2 leti
- Vabljeno predavanje na Universita degli studi di Udine: Maximal lacate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljeno predavanje na Universita 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://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, doi: 10.1515/hukin-2015-0149. [COBISS.SI-ID 4862897]
- UŠAJ, Anton, MEKJAVIĆ, Igor B., MCDONNELL, Adam, KAPUS, Jernej, VODIČAR, Janez, NAJDENOV, Peter, JAKOVLJEVIĆ, Miroljub, JAKI MEKJAVIĆ, 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 j

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 paraplavalcev 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/pages/results.aspx?txtKeywords=katja+tomazin, DOI: 10.1519/JSC.0000000000003566. [COBISS.SI-ID 14440195]

2.JANKO, Vito, CVETKOVIĆ, Božidara, GRADIŠEK, Anton, LUŠTREK, Mitja, ŠTRUMBELJ, Boro, KAJTNA, Tanja. e-Gibalec : mobile application to monitor and encourage physical activity in schoolchildren. *Journal of ambient intelligence and smart environments*. 2017, vol. 9, no. 5, str. 595-609. ISSN 1876-1364. DOI: 10.3233/AIS-170453. [COBISS.SI-ID 30687271]

3.GARCÍA RAMOS, Amador, ŠTIRN, Igor, PADIAL, Paulino, ARGÜELLES-CIENFUEGOS, Javier, FUENTE, Blanca, De la, CALDERÓN, Carmen, BONITCH-GÓNGORA, Juan, TOMAŽIN, Katja, ŠTRUMBELJ, Boro, STROJNIK, Vojko, FERICHE, Belén. The effect of an altitude training camp on swimming start time and loaded squat jump performance. *PloS one*. 2016, vol. 17, iss. 7, tabele, graf. prikazi. ISSN 1932-6203. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965075/pdf/pone.0160401.pdf, http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0160401, DOI: 10.1371/journal.pone.0160401. [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. [COBISS.SI-ID 4753841]

5.ŠTRUMBELJ, Boro, VUČKOVIĆ, Goran, JAKOVLJEVIĆ, Saša, MILANOVIĆ, Zoran, JAMES, Nic, ERČULJ, Frane. Graded shuttle run performance by playing positions in elite female basketball. *Journal of strength and conditioning research*. 2015, vol. 29, no. 3, str. 793-799, ilustr., tabele. ISSN 1064-8011. http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2015/03000/Graded_Shuttle_Run_Performance_by_Playing.30.aspx, http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/currenttoc.aspx, DOI: 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]

TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Tenis
Course title:	Tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042864
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1078

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Aleš Filipčič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Ustrezno teniško znanje in vpis v 1. letnik programa Športno treniranje.	Appropriate tennis knowledge and accomplished preparatory module (1CP).

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• Tenis – analiza igre • Dejavniki poučevanja tenisa • Trener, stili vodenja in komunikacija z igralcem • Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj tenisa • Uvodne aktivnosti pri učenju tenisa in učenje tenisa skozi igro • Organizacijski model teniške šole • Etika in samo-razvoj teniškega igralca • Komunikacija pri treniranju tenisa • Organizacijski model teniškega kluba, šole... • Poslovni vidik trenerskega dela • Produkti v tenisu in trženje • Športna prehrana teniških igralcev • Poškodbe v tenisu in prva pomoč • Tenis gibalno oviranih • Uvod v teniško taktiko posameznikov in dvojic	• Tennis – game analysis • Tennis coaching factors • Coach, leading styles and communication with players • Methodical approach, learning methods and procedures, tennis development • Introductory tennis learning activities and game based tennis learning • Organization model of tennis academy • Ethics and self-development of tennis players • Communication in tennis training • Organization model of tennis clubs, academies ... • Economic aspect of coaching work • Products in tennis and marketing • Sports nutrition of tennis players • Tennis injuries and first aid • Tennis of physically handicaped persons

• Razvoj taktične odločitve • Igralne situacije pri igri posameznikov • Igralni stili, značilnosti in igralci • Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca • Taktično-tehnični trening in razvoj taktike v igri posameznikov • Taktika igre dvojic • Osnove teniških udarcev in gibanj • Analiza tehnike in razvoj udarcev • Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj • Psihološke sposobnosti in veščine v tenisu • Psihološki trening teniških igralcev • Priprava na tekmo, obnašanje med tekmo in analiza obnašanja • Široki gibalni razvoj tenisu • Kondicijski trening mladih teniških igralcev • Osnove treniranja in uspešnost v tenisu • Dolgoročni razvoj teniških igralcev • Načrtovanje treningov in tekmovanj • Individualni in skupinski trening z mladimi teniškimi igralci • Integralni pristop k teniškemu treningu • Nadzor učinkov treniranja v tenisu • Posebnosti dela z ženskimi naprednejšimi igralkami • Spremljanje mladih igralcev na tekmovanjih • Svetovanje igralcem med ekipno tekmo.	• Introduction to tennis tactics in singles and doubles • Development of tactical decision • Game situations in singles play • Game styles, characteristics and players • Game analysis and characteristics of tennis players • Tactical-technical training and tactics development in singles play • Tactics in doubles play • Basics of tennis strokes and movement patterns • Psychological abilities and skills in tennis • Match preparation, behaviour during matches and behaviour analysis • Wide range of motor development in tennis • Fitness training of youth tennis players • Basics of training and successfulness in tennis • Longterm development of tennis players • Planning of trainings and competitions • Individual and group training with youth tennis players • Integral approach to tennis training • Control over training effects in tennis • Specialties of working with advanced female players • Accommpanying youth tennis players in competitions • Consulting players during team matches.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2011). ITF Teniški priročnik. London: International Tennis Federation.
2. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2015). Tehnični razvoj mladih teniških igralcev. London: International Tennis Federation.
3. Filipčič A, T. Filipčič. (2003). Tenis–učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič A. (2000). Tenis–tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič A. (2001). Tenis–treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič A., Završki S., Čoh, M. (2007). Teniška motorika. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Poznavanje značilnosti in zahtev tenisa • Sposobnost prilagajanja stilov vodenja in komunikacije v različnih situacijah, ki se pojavljajo pri poučevanju in treniranju tenisa • Delovanje v skladu z etičnimi pravili, trenerskim kodeksom ter drugimi dokumenti, ki določajo obnašanje trenerja • Sposobnost oblikovanja in trženja športnih (teniških) produktov (programov) • Sposobnost svetovanja in usmerjanja prehranjevalnih navad teniških igralcev • Sposobnost nudenja prve pomoči in svetovanje poškodovanim igralcem • Sposobnost oblikovanja novih znajnj, konceptov, strategij razvoja tenisa, igralcev in organizacij • Sposobnost prenosa znanj, veščin in izkušenj na sodelavce, mlajše trenerje	• Understanding tennis characteristics and demands • Ability to adapt leading style and communication according to different situations that occur in tennis coaching and training • Working in compliance with ethical rules, coaching codex and other documents which define conduct of tennis coaches • Ability for creating and marketing sports (tennis) products (programmes) • Ability to consult and direct nutritional habits of tennis players • Ability to perform first aid and to consult injured players • Ability to create new knowledge, concepts, strategies for development of tennis, players and organizations

• Sposobnost uporabe sodobnih tehnologij za spremljanje in nadzor učinkov treniranja • Sposobnost načrtovanja, organizacije in nadzora poučevanja in treniranja teniških igralcev in igralk različnih z različnimi cilji (taktični, tehnični, psihološki, kondicijski) • Sposobnost holistične analize teniškega igralca ter priprave dolgoročnih, srednjeročnih in kratkoročnih načrtov treningov in tekmovanj • Sposobnost vodenja in upravljanja teniškega kluba, centra ali šole • Poznavanje tekmovalnih sistemov, sposobnost organizacije tekmovanj ter vodenja posameznikov in ekip na tekmovanjih.	• Ability to transfer knowledge, skills and experience on to colleagues and younger coaches • Ability of using modern technologies for monitoring and controlling training effects • Ability to plan, organize and control coaching and training of different male and female tennis players with different goals (tactical, technical, psychological, fitness) • Ability of holistic analysis of tennis players and preparation of longterm, midterm and shortterm training and competition plans • Ability to run and manage tennis club, centre or academy • Knowledge of competition systems, ability to organize competitions and to lead individuals and teams in competitions.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Obvladovanje teniških udarcev in gibanj; načrtovanje, organiziranje, izvajanje in nadzor postopkov poučevanja in treniranja različnih starostnih in kakovostnih skupin ter posameznikov z različnimi trenažnimi cilji; vodenje in upravljanje teniških organizacij; izvajanje podpornih aktivnosti (svetovanje, izvajanje kondicijskih treningov, organizacija dogodkov...).	Knowledge and understanding of tennis strokes and movement patterns; Planning, organizing, executing and controlling procedures of coaching and training different age and quality groups and individuals with different training goals; running and managing tennis organizations; conducting supporting activities (consulting, executing fitness trainings, organization of events ...).

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice, nastopi, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa, projektna naloga.	Tutorial, work in group, individual work, co-learning/teaching, active (reflexive) teaching, work shops, performances, hospitations, pedagogical practice, project work.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ustni izpit	50,00 %	Oral examination
Seminarske naloge	10,00 %	Seminar work
Projektna naloga	10,00 %	Project work
Ocena učnih, organizacijskih in trenerskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	Assessment of learning, organizational and coaching abilities in strokes learning and development
Ocena igralnih in trenerskih sposobnosti pri individulenam in skupinskem treningu z različnimi cilji (teniški, psihološki, kondicijski, integralni)	20,00 %	Assessment of game and coaching abilities in individual and group training with different goals (tennis, psychological, fitness, integral)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

FILIPČIČ, Aleš, PISK, Leon, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship between the results of selected motor tests and competitive successfulness in tennis for different age categories = Povezanost rezultata odabranih testova motoričkih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti mladih tenisačica i tenisača

različitih dobnih kategorija. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 175-183, tabele. [COBISS.SI-ID 3978161], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do 7. 3. 2016: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.33, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SSCI, IF=0,525.

FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Tjaša. Secular trends in body dimensions among young tennis players from 1992 to 2008 = Tendencias seculares en las dimensiones corporales entre tenistas jóvenes desde 1992 hasta 2008. *International Journal of Morphology*, ISSN 0717-9367, 2012, vol. 30, no. 4, str. 1558-1568, graf. prikazi. http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v30n4/art47.pdf. [COBISS.SI-ID 2377939], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SCI, IF=0,234.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, REID, Machar, CRESPO, Miguel, ŠARABON, Nejc. Tournament structure and success of players based on location in men`s professional tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], june 2013, vol. 12, issue 2, str. 354-361, tabele, graf. prikazi.http://www.jssm.org/vol12/n2/18/v12n2-18text.php, http://www.jssm.org/content.php. [COBISS.SI-ID 4358065], [JCR, SNIP, WoS do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SCI, IF=0,898.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc. Classification of top male tennis players. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2014, vol. 13, no. 1 (part 2, spec. ed.), str. 36-42, ilustr., tabele. http://www.iacss.org/fileadmin/user_upload/IJCSS_Abstracts/Vol13_2014_Ed1/IJCSS-Volume13_2014_Edition1_Abstract_Filipcic.pdf, http://www.iacss.org/index.php?id=48. [COBISS.SI-ID 1536604612], [SNIP, Scopus do 26. 11. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša, LESKOŠEK, Bojan. Differences in physical fitness among young tennis players in between 1992 and 2008. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, no. 1, str. 131-143, ilustr., tabele. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/93/1096. [COBISS.SI-ID 10547785], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Tjaša, FILIPČIČ, Aleš. Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 67-75, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3645617], [JCR, SNIP, WoS do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00, normirano št. čistih citatov (NC): 14, Scopus do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3]. Baza SPORT discus.

KONDRIČ, Miran (urednik), FILIPČIČ, Aleš (urednik). Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia. Toronto: Sport books publisher, cop. 2009. XIII, 239 str., ilustr., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-0-920905-99-9. [COBISS.SI-ID 3577777]

PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Aleš. Prediction of the successfulness of tennis players with machine learning methods. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], jun. 2010, vol. 42, iss. 1, str. 98-106, tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1832147], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 11, Scopus do 7. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 2]. Baza: SSCI, IF=0,525.

MUNIVRANA, Goran, FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship of speed, agility, neuromuscular power, and selected anthropometrical variables and performance results of male and female junior tennis players. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, suppl. 1, str. 109-116, tabele.http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/1343/1196. [COBISS.SI-ID 4716465], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Tenis
Course title:	Tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

Študijski programi in stopnja	**Študijska smer**	**Letnik**	**Semestri**	**Izbirnost**
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	3. letnik	2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076626
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1078

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Aleš Filipčič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	Entry into the 3rd year of the program Sports Training.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• Tenis – analiza igre • Dejavniki poučevanja tenisa • Trener, stili vodenja in komunikacija z igralcem • Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj tenisa • Uvodne aktivnosti pri učenju tenisa in učenje tenisa skozi igro • Organizacijski model teniške šole • Etika in samo-razvoj teniškega igralca • Komunikacija pri treniranju tenisa • Organizacijski model teniškega kluba, šole... • Poslovni vidik trenerskega dela • Produkti v tenisu in trženje • Športna prehrana teniških igralcev • Poškodbe v tenisu in prva pomoč • Tenis gibalno oviranih • Uvod v teniško taktiko posameznikov in dvojic	• Tennis – game analysis • Tennis coaching factors • Coach, leading styles and communication with players • Methodical approach, learning methods and procedures, tennis development • Introductory tennis learning activities and game based tennis learning • Organization model of tennis academy • Ethics and self-development of tennis players • Communication in tennis training • Organization model of tennis clubs, academies ... • Economic aspect of coaching work • Products in tennis and marketing • Sports nutrition of tennis players • Tennis injuries and first aid • Tennis of physically handicaped persons

• Razvoj taktične odločitve • Igralne situacije pri igri posameznikov • Igralni stili, značilnosti in igralci • Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca • Taktično-tehnični trening in razvoj taktike v igri posameznikov • Taktika igre dvojic • Osnove teniških udarcev in gibanj • Analiza tehnike in razvoj udarcev • Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj • Psihološke sposobnosti in veščine v tenisu • Psihološki trening teniških igralcev • Priprava na tekmo, obnašanje med tekmo in analiza obnašanja • Široki gibalni razvoj tenisu • Kondicijski trening mladih teniških igralcev • Osnove treniranja in uspešnost v tenisu • Dolgoročni razvoj teniških igralcev • Načrtovanje treningov in tekmovanj • Individualni in skupinski trening z mladimi teniškimi igralci • Integralni pristop k teniškemu treningu • Nadzor učinkov treniranja v tenisu • Posebnosti dela z ženskimi naprednejšimi igralkami • Spremljanje mladih igralcev na tekmovanjih • Svetovanje igralcem med ekipno tekmo	• Introduction to tennis tactics in singles and doubles • Development of tactical decision • Game situations in singles play • Game styles, characteristics and players • Game analysis and characteristics of tennis players • Tactical-technical training and tactics development in singles play • Tactics in doubles play • Basics of tennis strokes and movement patterns • Psychological abilities and skills in tennis • Match preparation, behaviour during matches and behaviour analysis • Wide range of motor development in tennis • Fitness training of youth tennis players • Basics of training and successfulness in tennis • Longterm development of tennis players • Planning of trainings and competitions • Individual and group training with youth tennis players • Integral approach to tennis training • Control over training effects in tennis • Specialties of working with advanced female players • Accommpanying youth tennis players in competitions Consulting players during team matches.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2011). ITF Teniški priročnik. London: International Tennis Federation.
2. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2015). Tehnični razvoj mladih teniških igralcev. London: International Tennis Federation.
3. Filipčič A, T. Filipčič. (2003). Tenis–učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič A. (2000). Tenis–tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič A. (2001). Tenis–treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

• Filipčič A., Završki S., Čoh, M. (2007). Teniška motorika. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Poznavanje značilnosti in zahtev tenisa • Sposobnost prilagajanja stilov vodenja in komunikacije v različnih situacijah, ki se pojavljajo pri poučevanju in treniranju tenisa • Delovanje v skladu z etičnimi pravili, trenerskim kodeksom ter drugimi dokumenti, ki določajo obnašanje trenerja • Sposobnost oblikovanja in trženja športnih (teniških) produktov (programov) • Sposobnost svetovanja in usmerjanja prehranjevalnih navad teniških igralcev • Sposobnost nudenja prve pomoči in svetovanje poškodovanim igralcem • Sposobnost oblikovanja novih znajnj, konceptov, strategij razvoja tenisa, igralcev in organizacij • Sposobnost prenosa znanj, veščin in izkušenj na sodelavce, mlajše trenerje	• Understanding tennis characteristics and demands • Ability to adapt leading style and communication according to different situations that occur in tennis coaching and training • Working in compliance with ethical rules, coaching codex and other documents which define conduct of tennis coaches • Ability for creating and marketing sports (tennis) products (programmes) • Ability to consult and direct nutritional habits of tennis players • Ability to perform first aid and to consult injured players • Ability to create new knowledge, concepts, strategies for development of tennis, players and organizations

• Sposobnost uporabe sodobnih tehnologij za spremljanje in nadzor učinkov treniranja • Sposobnost načrtovanja, organizacije in nadzora poučevanja in treniranja teniških igralcev in igralk različnih z različnimi cilji (taktični, tehnični, psihološki, kondicijski) • Sposobnost holistične analize teniškega igralca ter priprave dolgoročnih, srednjeročnih in kratkoročnih načrtov treningov in tekmovanj • Sposobnost vodenja in upravljanja teniškega kluba, centra ali šole • Poznavanje tekmovalnih sistemov, sposobnost organizacije tekmovanj ter vodenja posameznikov in ekip na tekmovanjih	• Ability to transfer knowledge, skills and experience on to colleagues and younger coaches • Ability of using modern technologies for monitoring and controlling training effects • Ability to plan, organize and control coaching and training of different male and female tennis players with different goals (tactical, technical, psychological, fitness) • Ability of holistic analysis of tennis players and preparation of longterm, midterm and shortterm training and competition plans • Ability to run and manage tennis club, centre or academy • Knowledge of competition systems, ability to organize competitions and to lead individuals and teams in competitions.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Obvladovanje teniških udarcev in gibanj; načrtovanje, organiziranje, izvajanje in nadzor postopkov poučevanja in treniranja različnih starostnih in kakovostnih skupin ter posameznikov z različnimi trenažnimi cilji; vodenje in upravljanje teniških organizacij; izvajanje podpornih aktivnosti (svetovanje, izvajanje kondicijskih treningov, organizacija dogodkov...).	Knowledge and understanding of tennis strokes and movement patterns; Planning, organizing, executing and controlling procedures of coaching and training different age and quality groups and individuals with different training goals; running and managing tennis organizations; conducting supporting activities (consulting, executing fitness trainings, organization of events ...).

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice, nastopi, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa, projektna naloga.	Tutorial, work in group, individual work, co-learning/teaching, active (reflexive) teaching, work shops, performances, hospitations, pedagogical practice, project work.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
ustni izpit	50,00 %	Oral examination
seminarske naloge	10,00 %	Seminar work
projektna naloga	10,00 %	Project work
ocena učnih, organizacijskih in trenerskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	Assessment of learning, organizational and coaching abilities in strokes learning and development
Ocena igralnih in trenerskih sposobnosti pri individulenam in skupinskem treningu z različnimi cilji (teniški, psihološki, kondicijski, integralni)	20,00 %	Assessment of game and coaching abilities in individual and group training with different goals (tennis, psychological, fitness, integral)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

FILIPČIČ, Aleš, PISK, Leon, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship between the results of selected motor tests and competitive successfulness in tennis for different age categories = Povezanost rezultata odabranih testova motoričkih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti mladih tenisačica i tenisača različitih dobnih kategorija. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 175-183, tabele. [COBISS.SI-ID 3978161], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67,

normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do 7. 3. 2016: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.33, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SSCI, IF=0,525.

FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Tjaša. Secular trends in body dimensions among young tennis players from 1992 to 2008 = Tendencias seculares en las dimensiones corporales entre tenistas jóvenes desde 1992 hasta 2008. *International Journal of Morphology*, ISSN 0717-9367, 2012, vol. 30, no. 4, str. 1558-1568, graf. prikazi. http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v30n4/art47.pdf. [COBISS.SI-ID 2377939], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SCI, IF=0,234.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, REID, Machar, CRESPO, Miguel, ŠARABON, Nejc. Tournament structure and success of players based on location in men`s professional tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], june 2013, vol. 12, issue 2, str. 354-361, tabele, graf. prikazi.http://www.jssm.org/vol12/n2/18/v12n2-18text.php, http://www.jssm.org/content.php. [COBISS.SI-ID 4358065], [JCR, SNIP, WoS do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SCI, IF=0,898.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc. Classification of top male tennis players. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2014, vol. 13, no. 1 (part 2, spec. ed.), str. 36-42, ilustr., tabele. http://www.iacss.org/fileadmin/user_upload/IJCSS_Abstracts/Vol13_2014_Ed1/IJCSS-Volume13_2014_Edition1_Abstract_Filipcic.pdf, http://www.iacss.org/index.php?id=48. [COBISS.SI-ID 1536604612], [SNIP, Scopus do 26. 11. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša, LEŠKOŠEK, Bojan. Differences in physical fitness among young tennis players in between 1992 and 2008. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, no. 1, str. 131-143, ilustr., tabele. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/93/1096. [COBISS.SI-ID 10547785], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Tjaša, FILIPČIČ, Aleš. Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 67-75, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3645617], [JCR, SNIP, WoS do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00, normirano št. čistih citatov (NC): 14, Scopus do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3]. Baza SPORT discus.

KONDRIČ, Miran (urednik), FILIPČIČ, Aleš (urednik). Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia. Toronto: Sport books publisher, cop. 2009. XIII, 239 str., ilustr., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-0-920905-99-9. [COBISS.SI-ID 3577777]

PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Aleš. Prediction of the successfulness of tennis players with machine learning methods. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], jun. 2010, vol. 42, iss. 1, str. 98-106, tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1832147], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 11, Scopus do 7. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 2]. Baza: SSCI, IF=0,525.

MUNIVRANA, Goran, FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship of speed, agility, neuromuscular power, and selected anthropometrical variables and performance results of male and female junior tennis players. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, suppl. 1, str. 109-116, tabele.http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/1343/1196. [COBISS.SI-ID 4716465], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

TENIS

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Tenis
Course title:	Tennis
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0076627
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1078

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Aleš Filipčič
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Entry into the 2nd year of the program Sports Training

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• Tenis – analiza igre • Dejavniki poučevanja tenisa • Trener, stili vodenja in komunikacija z igralcem • Metodični pristopi, metode in postopki učenja in razvoj tenisa • Uvodne aktivnosti pri učenju tenisa in učenje tenisa skozi igro • Organizacijski model teniške šole • Etika in samo-razvoj teniškega igralca • Komunikacija pri treniranju tenisa • Organizacijski model teniškega kluba, šole... • Poslovni vidik trenerskega dela • Produkti v tenisu in trženje • Športna prehrana teniških igralcev • Poškodbe v tenisu in prva pomoč • Tenis gibalno oviranih • Uvod v teniško taktiko posameznikov in dvojic	• Tennis – game analysis • Tennis coaching factors • Coach, leading styles and communication with players • Methodical approach, learning methods and procedures, tennis development • Introductory tennis learning activities and game based tennis learning • Organization model of tennis academy • Ethics and self-development of tennis players • Communication in tennis training • Organization model of tennis clubs, academies ... • Economic aspect of coaching work • Products in tennis and marketing • Sports nutrition of tennis players • Tennis injuries and first aid

• Razvoj taktične odločitve • Igralne situacije pri igri posameznikov • Igralni stili, značilnosti in igralci • Analiza tekme in značilnosti teniškega igralca • Taktično-tehnični trening in razvoj taktike v igri posameznikov • Taktika igre dvojic • Osnove teniških udarcev in gibanj • Analiza tehnike in razvoj udarcev • Temeljni principi pri izvedbi teniških udarcev in gibanj • Psihološke sposobnosti in veščine v tenisu • Psihološki trening teniških igralcev • Priprava na tekmo, obnašanje med tekmo in analiza obnašanja • Široki gibalni razvoj tenisu • Kondicijski trening mladih teniških igralcev • Osnove treniranja in uspešnost v tenisu • Dolgoročni razvoj teniških igralcev • Načrtovanje treningov in tekmovanj • Individualni in skupinski trening z mladimi teniškimi igralci • Integralni pristop k teniškemu treningu • Nadzor učinkov treniranja v tenisu • Posebnosti dela z ženskimi naprednejšimi igralkami • Spremljanje mladih igralcev na tekmovanjih • Svetovanje igralcem med ekipno tekmo	• Tennis of physically handicaped persons • Introduction to tennis tactics in singles and doubles • Development of tactical decision • Game situations in singles play • Game styles, characteristics and players • Game analysis and characteristics of tennis players • Tactical-technical training and tactics development in singles play • Tactics in doubles play • Basics of tennis strokes and movement patterns • Psychological abilities and skills in tennis • Match preparation, behaviour during matches and behaviour analysis • Wide range of motor development in tennis • Fitness training of youth tennis players • Basics of training and successfulness in tennis • Longterm development of tennis players • Planning of trainings and competitions • Individual and group training with youth tennis players • Integral approach to tennis training • Control over training effects in tennis • Specialties of working with advanced female players • Accommpanying youth tennis players in competitions • Consulting players during team matches.

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2011). ITF Teniški priročnik. London: International Tennis Federation.
2. Crespo, M., Miley, D., Reid, M. (2015). Tehnični razvoj mladih teniških igralcev. London: International Tennis Federation.
3. Filipčič A, T. Filipčič. (2003). Tenis–učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič A. (2000). Tenis–tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič A. (2001). Tenis–treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič A., Završki S., Čoh, M. (2007). Teniška motorika. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Poznavanje značilnosti in zahtev tenisa • Sposobnost prilagajanja stilov vodenja in komunikacije v različnih situacijah, ki se pojavljajo pri poučevanju in treniranju tenisa • Delovanje v skladu z etičnimi pravili, trenerskim kodeksom ter drugimi dokumenti, ki določajo obnašanje trenerja • Sposobnost oblikovanja in trženja športnih (teniških) produktov (programov) • Sposobnost svetovanja in usmerjanja prehranjevalnih navad teniških igralcev • Sposobnost nudenja prve pomoči in svetovanje poškodovanim igralcem • Sposobnost oblikovanja novih znajnj, konceptov, strategij razvoja tenisa, igralcev in organizacij • Sposobnost prenosa znanj, veščin in izkušenj na sodelavce, mlajše trenerje	• Understanding tennis characteristics and demands • Ability to adapt leading style and communication according to different situations that occur in tennis coaching and training • Working in compliance with ethical rules, coaching codex and other documents which define conduct of tennis coaches • Ability for creating and marketing sports (tennis) products (programmes) • Ability to consult and direct nutritional habits of tennis players • Ability to perform first aid and to consult injured players • Ability to create new knowledge, concepts, strategies for development of tennis, players and organizations

• Sposobnost uporabe sodobnih tehnologij za spremljanje in nadzor učinkov treniranja • Sposobnost načrtovanja, organizacije in nadzora poučevanja in treniranja teniških igralcev in igralk različnih z različnimi cilji (taktični, tehnični, psihološki, kondicijski) • Sposobnost holistične analize teniškega igralca ter priprave dolgoročnih, srednjeročnih in kratkoročnih načrtov treningov in tekmovanj • Sposobnost vodenja in upravljanja teniškega kluba, centra ali šole • Poznavanje tekmovalnih sistemov, sposobnost organizacije tekmovanj ter vodenja posameznikov in ekip na tekmovanjih	• Ability to transfer knowledge, skills and experience on to colleagues and younger coaches • Ability of using modern technologies for monitoring and controlling training effects • Ability to plan, organize and control coaching and training of different male and female tennis players with different goals (tactical, technical, psychological, fitness) • Ability of holistic analysis of tennis players and preparation of longterm, midterm and shortterm training and competition plans • Ability to run and manage tennis club, centre or academy • Knowledge of competition systems, ability to organize competitions and to lead individuals and teams in competitions.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Obvladovanje teniških udarcev in gibanj; načrtovanje, organiziranje, izvajanje in nadzor postopkov poučevanja in treniranja različnih starostnih in kakovostnih skupin ter posameznikov z različnimi trenažnimi cilji; vodenje in upravljanje teniških organizacij; izvajanje podpornih aktivnosti (svetovanje, izvajanje kondicijskih treningov, organizacija dogodkov...).	Knowledge and understanding of tennis strokes and movement patterns; Planning, organizing, executing and controlling procedures of coaching and training different age and quality groups and individuals with different training goals; running and managing tennis organizations; conducting supporting activities (consulting, executing fitness trainings, organization of events ...).

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Vaje, delo v skupini, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice, nastopi, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa, projektna naloga.	Tutorial, work in group, individual work, co-learning/teaching, active (reflexive) teaching, work shops, performances, hospitations, pedagogical practice, project work.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Ustni izpit	50,00 %	Oral examination
Seminarske naloge	10,00 %	Seminar work
Projektna naloga	10,00 %	Project work
Ocena učnih, organizacijskih in trenerskih sposobnosti pri učenju in razvoju udarcev	20,00 %	Assessment of learning, organizational and coaching abilities in strokes learning and development
Ocena igralnih in trenerskih sposobnosti pri individulenam in skupinskem treningu z različnimi cilji (teniški, psihološki, kondicijski, integralni)	20,00 %	Assessment of game and coaching abilities in individual and group training with different goals (tennis, psychological, fitness, integral)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

FILIPČIČ, Aleš, PISK, Leon, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship between the results of selected motor tests and competitive successfulness in tennis for different age categories = Povezanost rezultata odabranih testova motoričkih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti mladih tenisačica i tenisača različitih dobnih kategorija. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2010, vol. 42, issue 2, str. 175-183, tabele. [COBISS.SI-ID 3978161], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67,

normirano št. čistih citatov (NC): 7, Scopus do 7. 3. 2016: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.33, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SSCI, IF=0,525.

FILIPČIČ, Aleš, LESKOŠEK, Bojan, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Tjaša. Secular trends in body dimensions among young tennis players from 1992 to 2008 = Tendencias seculares en las dimensiones corporales entre tenistas jóvenes desde 1992 hasta 2008. *International Journal of Morphology*, ISSN 0717-9367, 2012, vol. 30, no. 4, str. 1558-1568, graf. prikazi. http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v30n4/art47.pdf. [COBISS.SI-ID 2377939], [JCR, SNIP, WoS do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 24. 3. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SCI, IF=0,234.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, REID, Machar, CRESPO, Miguel, ŠARABON, Nejc. Tournament structure and success of players based on location in men`s professional tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*, ISSN 1303-2968. [Online ed.], june 2013, vol. 12, issue 2, str. 354-361, tabele, graf. prikazi.http://www.jssm.org/vol12/n2/18/v12n2-18text.php, http://www.jssm.org/content.php. [COBISS.SI-ID 4358065], [JCR, SNIP, WoS do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1, Scopus do 4. 12. 2015: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.20, normirano št. čistih citatov (NC): 1]. Baza: SCI, IF=0,898.

FILIPČIČ, Aleš, PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc. Classification of top male tennis players. *International journal of computer science in sport*, ISSN 1684-4769, 2014, vol. 13, no. 1 (part 2, spec. ed.), str. 36-42, ilustr., tabele. http://www.iacss.org/fileadmin/user_upload/IJCSS_Abstracts/Vol13_2014_Ed1/IJCSS-Volume13_2014_Edition1_Abstract_Filipcic.pdf, http://www.iacss.org/index.php?id=48. [COBISS.SI-ID 1536604612], [SNIP, Scopus do 26. 11. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša, LEŠKOŠEK, Bojan. Differences in physical fitness among young tennis players in between 1992 and 2008. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, no. 1, str. 131-143, ilustr., tabele. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/93/1096. [COBISS.SI-ID 10547785], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

FILIPČIČ, Tjaša, FILIPČIČ, Aleš. Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2009, vol. 41, no. 1, str. 67-75, tabele, graf. prikaz. [COBISS.SI-ID 3645617], [JCR, SNIP, WoS do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00, normirano št. čistih citatov (NC): 14, Scopus do 8. 4. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.50, normirano št. čistih citatov (NC): 3]. Baza SPORT discus.

KONDRIČ, Miran (urednik), FILIPČIČ, Aleš (urednik). Scientific approach in table tennis and tennis in Slovenia. Toronto: Sport books publisher, cop. 2009. XIII, 239 str., ilustr., tabele, graf. prikazi. ISBN 978-0-920905-99-9. [COBISS.SI-ID 3577777]

PANJAN, Andrej, ŠARABON, Nejc, FILIPČIČ, Aleš. Prediction of the successfulness of tennis players with machine learning methods. *Kinesiology*, ISSN 1331-1441. [English ed.], jun. 2010, vol. 42, iss. 1, str. 98-106, tabela, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1832147], [JCR, SNIP, WoS do 7. 5. 2016: št. citatov (TC): 3, čistih citatov (CI): 3, čistih citatov na avtorja (CIAu): 1.00, normirano št. čistih citatov (NC): 11, Scopus do 7. 4. 2016: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0.67, normirano št. čistih citatov (NC): 2]. Baza: SSCI, IF=0,525.

MUNIVRANA, Goran, FILIPČIČ, Aleš, FILIPČIČ, Tjaša. Relationship of speed, agility, neuromuscular power, and selected anthropometrical variables and performance results of male and female junior tennis players. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2015, vol. 39, suppl. 1, str. 109-116, tabele.http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/1343/1196. [COBISS.SI-ID 4716465], [SNIP, Scopus do 25. 2. 2016: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]. Baza: SPORT discus.

TRIATLON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Triatlon
Course title:	Triathlon
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042859
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1073

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Samo Rauter, prof. dr. Branko Škof
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik univerzitetnega študija v program Športno treniranje	Enrollment in the first year the study program "Sports Training"

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
• **1. SKLOP : TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU** (4KT) • Klasifikacijska struktura posameznih disciplin v kolesarstvu na osnovi fizioloških, tehničnih in taktičnih zahtev • Definiranje obremenitev in metod pri treningu kolesarjev in triatloncev • Metodično didaktični postopki pri treniranju vzdržljivostnih disciplin • Različne oblike treninga za razvoj posameznih sposobnostih, ki so pomembne za uspešnost na tekmovanjih (vzdržljivost, moč, hitrostna moč in hitrost, ter druge sposobnosti) • Antropološka analiza sposobnosti in telesnih značilnosti pomembnih za uspešnost v posameznih kolesarskih disciplinah in triatlonu	**PART 1: GENERAL AND SPECIFIC TRAINING METHODS FOR CYCLING PART IN TRIATHLON** • Rules and distribution of disciplines in cycling on the basis of technical and tactical requirements • Definition of training loads and methods in cycling training • Methodicaldidactic principles of training in different cycling disciplines • Specific training methods for the development of different motor abilities that are important for performance in cycling part of triathlon competitions (endurance, strength, speed, and other competences)

• Tehnične in taktične prvine v kolesarskega dela v triatlonu v povezavi s tekmovalno uspešnostjo • Vloga trenerja (načrtovanje, izvedba in spremljanje treninga na kolesu) • Pomen in značilnosti sodobne kolesarske opreme in vpliv tehnologije na rezultate • Pravilna nastavitev položaja na kolesu • Aerodinamika	• Importance of anthropological and physiological characteristics of athletes for performance in different cycling disciplines and triathlon • An overview of important technical skills for cycling part of triathlon • The role of coach (planning, performing and monitoring of training of cycling part in triathlon) • The technology and cycling equipment • Bike fitting • Aerodynamics

Temeljna literatura in viri/Readings:

Modul: **Teki na srednje in dolge proge**

1. OBVEZNA IN PRIPOROČLJIVA LITERATURA

FIZIOLOŠKE IN BIOKEMIJSKE OSNOVE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE:

1. Noakes T.: LORE OF RUNNING (2003). Human Kinetics;
2. Maughan, R.; Gleeson, M. & Greenhaff, P.L. (2002). BIOCHEMISTRY OF EXERCISE & TRAINING. Oxford medical publications
3. Wilmore J. H. & Costill, D.L. (2005). PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE. Human Kinetics
4. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.
5. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). London: John Wiley & Sons

TEHNIKA TEKA

1. Cavanagh P.: BIOMECHANICS OF DISTANCE RUNNING (1990). Human Kinetic; Poglavje: Muscle activity in running. Str.: 165 – 179; Poglavje: Realationship between distance running biomechanics and running economy. Str.: 271 – 297
2. ŠKOF, Branko, ŠTUHEC, Stanko. Kinematic analysis of Jolanda Ceplak's running technique. *New stud. athl.*, 2004, letn. 19, št. 1, str. 23-31, ilustr., tabele, graf. prikazi.
3. ŠKOF, Branko. KINEMATIČNO-DINAMIČNI IN ANATOMSKO-FIZIOLOŠKI MODEL TEKA. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 145-164, graf. prikazi.
4. DOLENEC, Aleš, ŠKOF, Branko. SPREMEMBE V VZORCU EMG SIGNALA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 165-175, graf. prikazi.
5. ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš. SPREMEMBE DINAMIČNIH PARAMETROV TEKALNEGA KORAKA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 176-190, graf. prikazi.
6. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.Poglavja: Anatomical and Anthrometric Fundementals of Endurance str.: 35 – 45

METODIKA TRENIRANJA TEKOV NA SREDNJE IN DOLGE PROGE

1. Martin D.E., N.P. Coe. BETTER TRAINING FOR DISTANCE RUNNERS (1997). Human Kinetics
   Poglavje: A Unified strategy for training distance runners. Str.: 115 – 167
   Poglavje: Comprehensive conditioning for runners. Str.: 173 - 208
1. ŠKOF, Branko. METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI : (aplikacija na trening trčanja na srednje i duge staze). V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). Međuradoni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 246-255, ilustr.
2. ŠKOF, Branko, UŠAJ, Anton, UŠENIČNIK, Maja. Monitoring of the training process in middle distance runs. Pračenje procesa treninga u trkača na srednje pruge. *Kineziologija*, 1996, let. 28, št. 2, str. 46-51
3. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.
4. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). John Wiley & Sons ; Poglavje: Theory into Practice. Str.:177 – 198
5. Noakes T.: LORE OF RUNNING (1991). Human Kinetics; Poglavje: Theory and Practice of Training. Str.: 169 – 215
6. Janssen, P. (2001). LACTAT TRESHOLD TRAINING. Human Kinetics
7. Podgoršek, J. (2004). Analiza tekmovalne kariere tekača na 3000 m zapreke. Diplomska naloga
8. Kaluža T. (2016).Diplomska naloga

TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU

1. Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Sciene: Champaign (IL): Human Kinetics
2. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
3. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
4. Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
5. Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
6. Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidik*. Kranj: izdano v samozaložbi.

TRIATLON

1. Friel J., Vance J., (2013). TRIATHLON SCIENCE. Human Kinetics.
2. Friel J., (2015). THE TRIATHLETE´S TRAINING BIBLE. Velopress
3. Bernhardt, G. 2004. Triathlon training basics. Boulder. Velopress.

članki:

1. Trends in Triathlon Performance: Effects of Sex and Age. Lepers R, Knechtle B, Stapley PJ. Sports Med. 2013 Sep; 43(9):851-63.
2. Specific aspects of contemporary triathlon: implications for physiological analysis and performance. Bentley DJ, Millet GP, Vleck VE, McNaughton LR. Sports Med. 2002; 32(6):345-59.
3. Physical and physiological factors associated with success in the triathlon. Sleivert GG, Rowlands DS. Sports Med. 1996 Jul; 22(1):8-18.
4. Physiological attributes of triathletes. J Sci Med Sport. 2010 May;13(3):340-7.
5. Physiological characteristics of elite short- and long-distance triathletes. Eur J Appl Physiol. 2003 Jan;88(4-5):427-30.
6. Swimming intensity during triathlon: a review of current research and strategies to enhance race performance. J Sports Sci. 2009 Aug;27(10):1079-85.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študenti spoznajo širši kontekst in umestitev triatlona v športu in družbi (zgodovinski okvir, družbeni pomen, itd.) • Študenti spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike plavanja, cestnega kolesarjenja in teka. • Spoznajo tekmovalna pravila v posamznih disciplinah in specifična tekmovalna pravila v triatlonu • Študenti se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe teka, plavanja in kolesarjenja • Poznajo metode za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu. • Študenti se spoznanjo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih • Spoznanjo osnovne principe prehrane v vzdržljivostnih disciplinah • Spoznajo preobremenitvene poškodbe v teku, plavanju in kolesarjenju in osnovne postopke preventive ter ukrepanja pri poškodbah **Predmetno-specifične kompetence:** Metodične in didaktične kompetence za učenju in izpopolnjevanju tehnike vseh treh disciplin triatlona in specifičnih postopkov v triatlonu. Metodične in didaktične kompetence za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešen	**Objectives:** • Students learn about the wider context of triathlon in sports and society (historical context, social meaning, etc.) • Students learn the main technical and tactical cycling, running and swimming skills • Students get acquainted with rules in all three disciplines of triathlon and specific triathlon rules • Students get acquainted with the necessary equipment and technology of all three disciplines in triathlon • They understand methods for the development of motor abilities that are important for triathlon performance • Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines • Students in different situations before, during, and after the cycling competition • Students get acquainted with common injuries by swimming, running and cycling, and also learn about the basic prevention and how to react by injuries **Topic-specific competences:** Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of triathlon.

tekmovalni nastop in znanja za izbiro ustreznih taktičnih tekmovalnih načrtov. Poznajo specifičnost dela z mladimi športniki v vzdržljivostnih športih Znajo načrtovati in voditi proces športne vadbe tekačev, kolesarjev, plavalcev in seveda triatloncev različnih starostnih kategorij in ravni uspešnosti. So usposobljeni za pripravo in izvedbo triatlonskih tekmovanj.	Methodical and didactical competences for the development of different motor abilities that are important for optimal performance in triathlon. They get acquainted with specific principles of working with young athletes in endurance disciplines. Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender They know how to organize and prepare triathlon competitions

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja, plavanja in teka. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti razvoja tehnike kolesarjenja, teka in plavanja in fiziološke podlage napora v triatlonu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila	Knowledge and understanding: Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of running, cycling and swimming. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling, running and swimming and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal triathlon performance. Students know and understand the competition rules of traithlon.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, hospitacije, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.	Lectures, theoretical and practical seminars, hospitations, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit, ustno izpraševanje, seminarske teoretične in praktične naloge, projekt) OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1.Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. in 3. sklopa (prisotnost vsaj 80 %) 2.Opravljene seminarske naloge (pri vsakem vsebinskem sklopu ena + letni program vadbe) 3. Opravljen teoretičen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. TM treniranja v kolesarjenju b. TM treniranja v tekih in plavanju c. TM treniranja v triatlonu 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev, tekačev , plavalcev (eno letno spremljanje) in triatloncev; 3 letno permanentno delovanje• Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, tekačev, plavalcev (po 3 dni na vsakih) in triatloncev (2 krat po 5 dni) • Opravljena		STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describe in part 1, 2, 3. (presence of at least 80%) 2. A completed seminar work assigned to all parts of the study program + A yearly training program 3.. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods for cycling part in triathlon b. General and specific training methods for swimming and running part of triathlon c. Specific methods of training in triathlon 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in specific triathlon sport diagnostics, • Participation and cooperation with triathlon clubs in triathlon training camps or triathlon competitions • Practice: Experience of working in a cycling club. Two year practice (150 hours). (certified and signed diary by the mentor)

praksa: 2- letna permanentna praksa (150 ur) v triatlonskem klubu (potrjen n podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Prof. dr. Branko Škof

- doktor kineziooloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1993
- redni profesor, Univerza v Ljubljani, 2007-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2012-
- avtor/soavtor preko 400 bibliografskih zapisov (od tega 65 znanstvenih prispevkov in 5 univerzitetnih učbenikov ali znanstvenih monografij
- nacionalni trener za teke na srednje in dolge proge pri AZS od 1995 do 2006
- trener številnih tekačev, ki so za reprezentanco Jugoslavije in Slovenije nastopali na velikih mednarodnih tekmovanjih
- strokovni vodja programa rekreativnega teka v Sloveniji pod okriljem časopisne hiše Delo – Polet (od 2003 do 2012)

Izbrana bibliografija:

1. ŠKOF, Branko. Koncepti in pojavne oblike športa mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 60-68.
2. ŠKOF, Branko. Tekmovalni šport mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 70-127.
3. ŠKOF, Branko. Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 344-375.
4. ŠKOF, Branko. Vadba vzdržljivosti. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 602-657.
5. ŠKOF, Branko. Telesna vadba v luči vrhunskih dosežkov. V: KNAP, Bojan (ur.), HORVAT, Matija (ur.). *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Zgornja Kungota: Društvo Forabel. 2014, str. 129-155.
6. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206.
7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. PloS one, 2013, vol. 8, issue 319.
8. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
9. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13,
10. AUERSPERGER, I., ULAGA, Maja, ŠKOF, Branko. An expert model for determining success in middle-distance running = Ekspertni model uspešnosti za teke na srednje proge. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, 2009, vol. 15, no. 2, str. 5-15.
11. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. Biology of Sport, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
12. TOMAŽIN, Katja, ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš, ČOH, Milan. Gender-related differences in maximum mechanical power output in short-term activities in children and adoloscents = Spolne razlike u maksimalnoj mehaničkoj snazi tijekom kratkotrajnih aktivnosti kod djece i adolecenata. Collegium antropologicum, 2008, vol. 32, no. 3, str. 821-828.

13. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. Journal of strength and conditioning research, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.
14. ŠKOF, Branko, KROPEJ, Veronika L., 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.
15. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. British journal of sports medicine, , 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
16. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2006, vol. 27, 220-225.
17. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje, PIŠOT, Rado. Ugotavljanje dejavnikov, povezanih z doseganjem platoja VO2 pri treniranih dečkih. Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis, ISSN 1408-533X, 2005, letn. 15, št. 1, str. 137-142.
18. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. The influence of aerobic and anaerobic characteristics of children of different age on achievement of VO2 plateau. Biology of Sport, 2005, vol. 22, no. 1, str. 67-79.
19. 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.
20. 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,
21. TOMAŽIN, Katja, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko. Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters = Povezanost morfoloških in motoričnih spremenljivk z uspešnostjo mladih šprinterk v teku na 60 metrov. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 49-56,

ŠKOF, Branko. Značilnosti tekmovalnega športa otrok in mladostnikov ter nekatera zdravstvena tveganja mladih v tovrstnem športu = The characteristics of competitive youth sport and different health risks. Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki], 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.

doc. dr. Samo Rauter

- doktor kineziooloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.
  http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf,
  http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso, doi: 10.4067/S0717-95022017000300018. [COBISS.SI-ID 5175729], [JCR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: 10.4018/IJAPUC.2015040103. [COBISS.SI-ID 18994966]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIĆ, Radoje, ŽELE, Luka, HVASTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID 4711601]

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

- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: 10.1016/j.neucom.2014.07.034. [COBISS.SI-ID 17999638], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]
kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT
točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID 4092337], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID 3954609]
kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD
točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport toursits : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831. [COBISS.SI-ID 4558513], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]
kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002553. [COBISS.SI-ID 5278385], [JCR, SNIP]
kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran
točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf. [COBISS.SI-ID 4540593]
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf. [COBISS.SI-ID 4476849]
kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str.

48. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5105329]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6

- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf, http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf. [COBISS.SI-ID 4559537]
kategorija: SU (S)
točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIĆ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID 4594353]
kategorija: SU (S)
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID 4596145]
kategorija: SU (S)
točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID 4599473]
kategorija: SU (S)
točke: 0.4, št. avtorjev: 5

TRIATLON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Triatlon
Course title:	Triathlon
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042898
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1153

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75	0	45			120	8

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Samo Rauter, prof. dr. Branko Škof
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	**Prerequisites:**
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje.	Enrollment in the second year the study program "Sports Training"

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
• **2. SKLOP: TEHNIKA IN METODIKA TRENIRANJA TEKA IN PLAVANJA V TRIATLONU (8KT)** 1. TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA V TEKIH NA SREDNJE IN DOLGE PROGE (dr. Branko Škof) 4 KT • Dejavniki uspeha v tekih na srednje in dolge proge • zgodovinski pregled razvoja vadbenih metod vzdržljivostnih športnikov • fiziološke osnove tekov na srednje in dolge proge • tehnika in taktika tekov na srednje in dolge proge • metodika treniranja tekov na srednje in dolge proge: metodika razvoja vzdržljivost, mišične moči in hitrosti • načrtovanje – ciklizacija treninga tekačev	**PART 2: GENERAL AND SPECIFIC TRAINING METHODS FOR SWIMMING AND RUNNING PART OF TRIATHLON** 1. THEORY AND METHODS OF TRAINING FOR MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS • Optimal performance factors in middle and long distance runners • Historical overview of the development of training methods for endurance athletes • The physiological demands of middle and long distance running • Technical and tactical requirements of middle and long distance running • Specific training methods for middle and long distance runners : methods for development of different motor abilities)

• diagnostične metode v treningu teka na srednje in dolge proge • vloga trenerja in motivacijski prijemi pri vadbi vzdržljivosti • posebnosti v treningu mladih tekačev 2. BIOMEHANSKE OSNOVE PLAVANJA - TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA V PLAVANJU (dr. B. Štrumbelj 4 KT) • dejavniki uspeha v plavanju na dolge proge (antropometrijski, morfološki in funkcionalni) • biomehanske zakonitosti plavanja (hidrostatične in hidrodinamične zakonitosti) • metode razvoja vzdržljivosti in hitrosti v plavanju (aerobnih in anaerobnih procesov) • vadba plavalcev na suhem (razvoj gibljivosti, hitrosti in moči) • opis tehnik kravl, hrbtno in prsno • metodika in odpravljanje napak v tehnikah kravl, hrbtno in prsno • perizodizacija v plavanju • višinski trening • vloga, osebnostne lastnosti trenerja in motivacija plavalcev pri vadbi • varnost med plavalno vadbo • dolgoročni razvoja plavalcev • analiza nastopov in meritve v plavanju	• Periodization and tapering for optimal performance in running • The role of coach and motivation approaches by endurance • Special features in the training of young runners • SWIMMING BIOMECHANICS THEORY AND METHODS OF TRAINING IN SWIMMING (Dr. B. Štrumbelj 4 ECTS) • Optimal performance factors in long distance swimming • Biomechanical principles of swimming (hydrostatic and hydrodynamic principles) • Training methods for developing endurance and speed in swimming part of triathlon (aerobic and anaerobic processes) • Swimming training in dry conditions • Description of the different swimming techniques • Methodology of learning different swimming techniques (free cravl, back breaststroke) • Periodization and tapering in swimming • Altitude training • The role of coach and motivation approaches by swimmers • Safety during swimming exercise • Long term development process of swimmers • Analysis of swimming events and sport diagnostic methods by swimmers

Temeljna literatura in viri/Readings:

Modul: **Teki na srednje in dolge proge**

1. OBVEZNA IN PRIPOROČLJIVA LITERATURA

FIZIOLOŠKE IN BIOKEMIJSKE OSNOVE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE:

1. Noakes T.: LORE OF RUNNING (2003). Human Kinetics;
2. Maughan, R.; Gleeson, M. & Greenhaff, P.L. (2002). BIOCHEMISTRY OF EXERCISE & TRAINING. Oxford medical publications
3. Wilmore J. H. & Costill, D.L. (2005). PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE. Human Kinetics
4. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.
5. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). London: John Wiley & Sons

TEHNIKA TEKA

1. Cavanagh P.: BIOMECHANICS OF DISTANCE RUNNING (1990). Human Kinetic; Poglavje: Muscle activity in running. Str.: 165 – 179; Poglavje: Realationship between distance running biomechanics and running economy. Str.: 271 – 297
2. ŠKOF, Branko, ŠTUHEC, Stanko. Kinematic analysis of Jolanda Ceplak's running technique. *New stud. athl.*, 2004, letn. 19, št. 1, str. 23-31, ilustr., tabele, graf. prikazi.
3. ŠKOF, Branko. KINEMATIČNO-DINAMIČNI IN ANATOMSKO-FIZIOLOŠKI MODEL TEKA. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 145-164, graf. prikazi.
4. DOLENEC, Aleš, ŠKOF, Branko. SPREMEMBE V VZORCU EMG SIGNALA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 165-175, graf. prikazi.
5. ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš. SPREMEMBE DINAMIČNIH PARAMETROV TEKALNEGA KORAKA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 176-190, graf. prikazi.

6. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.Poglavja: Anatomical and Anthrometric Fundementals of Endurance str.: 35 – 45

METODIKA TRENIRANJA TEKOV NA SREDNJE IN DOLGE PROGE

1. Martin D.E., N.P. Coe. BETTER TRAINING FOR DISTANCE RUNNERS (1997). Human Kinetics
   Poglavje: A Unified strategy for training distance runners. Str.: 115 – 167
   Poglavje: Comprehensive conditioning for runners. Str.: 173 - 208
1. ŠKOF, Branko. METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI : (aplikacija na trening trčanja na srednje i duge staze). V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). Međuraodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 246-255, ilustr.
2. ŠKOF, Branko, UŠAJ, Anton, UŠENIČNIK, Maja. Monitoring of the training process in middle distance runs. Pračenje procesa treninga u trkača na srednje pruge. *Kineziologija*, 1996, let. 28, št. 2, str. 46-51
3. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.
4. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). John Wiley & Sons ; Poglavje: Theory into Practice. Str.:177 – 198
5. Noakes T.: LORE OF RUNNING (1991). Human Kinetics; Poglavje: Theory and Practice of Training. Str.: 169 – 215
6. Janssen, P. (2001). LACTAT TRESHOLD TRAINING. Human Kinetics
7. Podgoršek, J. (2004). Analiza tekmovalne kariere tekača na 3000 m zapreke. Diplomska naloga
8. Kaluža T. (2016).Diplomska naloga

TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU

1. Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Sciene: Champaign (IL): Human Kinetics
2. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
3. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
4. Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
5. Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
6. Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidik*. Kranj: izdano v samozaložbi.

TRIATLON

1. Friel J., Vance J., (2013). TRIATHLON SCIENCE. Human Kinetics.
2. Friel J., (2015). THE TRIATHLETE´S TRAINING BIBLE. Velopress
3. Bernhardt, G. 2004. Triathlon training basics. Boulder. Velopress.

članki:

1. Trends in Triathlon Performance: Effects of Sex and Age. Lepers R, Knechtle B, Stapley PJ. Sports Med. 2013 Sep; 43(9):851-63.
2. Specific aspects of contemporary triathlon: implications for physiological analysis and performance. Bentley DJ, Millet GP, Vleck VE, McNaughton LR. Sports Med. 2002; 32(6):345-59.
3. Physical and physiological factors associated with success in the triathlon. Sleivert GG, Rowlands DS. Sports Med. 1996 Jul; 22(1):8-18.
4. Physiological attributes of triathletes. J Sci Med Sport. 2010 May;13(3):340-7.
5. Physiological characteristics of elite short- and long-distance triathletes. Eur J Appl Physiol. 2003 Jan;88(4-5):427-30.
6. Swimming intensity during triathlon: a review of current research and strategies to enhance race performance. J Sports Sci. 2009 Aug;27(10):1079-85.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Cilji: • Študenti spoznajo širši kontekst in umestitev triatlona v športu in družbi (zgodovinski okvir, družbeni pomen, itd.) • Študenti spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike plavanja, cestnega kolesarjenja in teka.	**Objectives:** • Students learn about the wider context of triathlon in sports and society (historical context, social meaning, etc.) • Students learn the main technical and tactical cycling, running and swimming skills

• Spoznajo tekmovalna pravila v posamznih disciplinah in specifična tekmovalna pravila v triatlonu • Študenti se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe teka, plavanja in kolesarjenja • Poznajo metode za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu. • Študenti se spoznanjo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih • Spoznanjo osnovne principe prehrane v vzdržljivostnih disciplinah • Spoznajo preobremenitvene poškodbe v teku, plavanju in kolesarjenju in osnovne postopke preventive ter ukrepanja pri poškodbah **Predmetno-specifične kompetence:** Metodične in didaktične kompetence za učenju in izpopolnjevanju tehnike vseh treh disciplin triatlona in specifičnih postopkov v triatlonu. Metodične in didaktične kompetence za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešen tekmovalni nastop in znanja za izbiro ustreznih taktičnih tekmovalnih načrtov. Poznajo specifičnost dela z mladimi športniki v vzdržljivostnih športih Znajo načrtovati in voditi proces športne vadbe tekačev, kolesarjev, plavalcev in seveda triatloncev različnih starostnih kategorij in ravni uspešnosti. So usposobljeni za pripravo in izvedbo triatlonskih tekmovanj	• Students get acquainted with rules in all three disciplines of triathlon and specific triathlon rules • Students get acquainted with the necessary equipment and technology of all three disciplines in triathlon • They understand methods for the development of motor abilities that are important for triathlon performance • Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines • Students in different situations before, during, and after the cycling competition • Students get acquainted with common injuries by swimming, running and cycling, and also learn about the basic prevention and how to react by injuries **Topic-specific competences:** Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of triathlon. Methodical and didactical competences for the development of different motor abilities that are important for optimal performance in triathlon. They get acquainted with specific principles of working with young athletes in endurance disciplines. Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender They know how to organize and prepare triathlon competitions

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja, plavanja in teka. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti razvoja tehnike kolesarjenja, teka in plavanja in fiziološke podlage napora v triatlonu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila	Knowledge and understanding: Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of running, cycling and swimming. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling, running and swimming and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal triathlon performance. Students know and understand the competition rules of traithlon.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, hospitacije, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.	Lectures, theoretical and practical seminars, hospitations, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pisni izpit, ustno izpraševanje, seminarske teoretične in praktične naloge, projekt) OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1.Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. in 3. sklopa (prisotnost vsaj 80 %) 2.Opravljene seminarske naloge (pri vsakem vsebinskem sklopu ena + letni program vadbe) 3. Opravljen teoretičen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. TM treniranja v kolesarjenju b. TM treniranja v tekih in plavanju c. TM treniranja v triatlonu 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev, tekačev , plavalcev (eno letno spremljanje) in triatloncev; 3 letno permanentno delovanje • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, tekačev, plavalcev (po 3 dni na vsakih) in triatloncev (2 krat po 5 dni) • Opravljena praksa: 2 letna permanentna praksa (150 ur) v triatlonskem klubu (potrjen n podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		Type (examination, oral, coursework, seminar work, project): STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describe in part 1, 2, 3. (presence of at least 80%) 2. A completed seminar work assigned to all parts of the study program + A yearly training program 3.. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods for cycling part in triathlon b. General and specific training methods for swimming and running part of triathlon c. Specific methods of training in triathlon 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in specific triathlon sport diagnostics, • Participation and cooperation with triathlon clubs in triathlon training camps or triathlon competitions • Practice: Experience of working in a cycling club. Two year practice (150 hours). (certified and signed diary by the mentor)

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

Reference nosilca: prof. dr. Branko Škof

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1993
- redni profesor, Univerza v Ljubljani, 2007-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2012-
- avtor/soavtor preko 400 bibliografskih zapisov (od tega 65 znanstvenih prispevkov in 5 univerzitetnih učbenikov ali znanstvenih monografij
- nacionalni trener za teke na srednje in dolge proge pri AZS od 1995 do 2006
- trener številnih tekačev, ki so za reprezentanco Jugoslavije in Slovenije nastopali na velikih mednarodnih tekmovanjih
- strokovni vodja programa rekreativnega teka v Sloveniji pod okriljem časopisne hiše Delo – Polet (od 2003 do 2012)

Izbrana bibliografija:

1. ŠKOF, Branko. Koncepti in pojavne oblike športa mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 60-68.
2. ŠKOF, Branko. Tekmovalni šport mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 70-127.
3. ŠKOF, Branko. Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 344-375.
4. ŠKOF, Branko. Vadba vzdržljivosti. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 602-657.
5. ŠKOF, Branko. Telesna vadba v luči vrhunskih dosežkov. V: KNAP, Bojan (ur.), HORVAT, Matija (ur.). *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Zgornja Kungota: Društvo Forabel. 2014, str. 129-155.

6. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206.
7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. PloS one, 2013, vol. 8, issue 319.
8. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
9. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13,
10. AUERSPERGER, I., ULAGA, Maja, ŠKOF, Branko. An expert model for determining success in middle-distance running = Ekspertni model uspešnosti za teke na srednje proge. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, 2009, vol. 15, no. 2, str. 5-15.
11. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. Biology of Sport, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
12. TOMAŽIN, Katja, ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš, ČOH, Milan. Gender-related differences in maximum mechanical power output in short-term activities in children and adoloscents = Spolne razlike u maksimalnoj mehaničkoj snazi tijekom kratkotrajnih aktivnosti kod djece i adolecenata. Collegium antropologicum, 2008, vol. 32, no. 3, str. 821-828.
13. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. Journal of strength and conditioning research, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.
14. ŠKOF, Branko, KROPEJ, Veronika L., 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.
15. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. British journal of sports medicine, , 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
16. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2006, vol. 27, 220-225.
17. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje, PIŠOT, Rado. Ugotavljanje dejavnikov, povezanih z doseganjem platoja VO2 pri treniranih dečkih. Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis, ISSN 1408-533X, 2005, letn. 15, št. 1, str. 137-142.
18. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. The influence of aerobic and anaerobic characteristics of children of different age on achievement of VO2 plateau. Biology of Sport, 2005, vol. 22, no. 1, str. 67-79.
19. 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.
20. 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,
21. TOMAŽIN, Katja, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko. Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters = Povezanost morfoloških in motoričnih spremenljivk z uspešnostjo mladih šprinterk v teku na 60 metrov. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 49-56,
22. ŠKOF, Branko. Značilnosti tekmovalnega športa otrok in mladostnikov ter nekatera zdravstvena tveganja mladih v tovrstnem športu = The characteristics of competitive youth sport and different health risks. Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki], 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.

Reference nosilca: doc. dr. Samo Rauter

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele. http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf, http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso, doi: 10.4067/S0717-95022017000300018. [COBISS.SI-ID 5175729], [JCR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: 10.4018/IJAPUC.2015040103. [COBISS.SI-ID 18994966]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIĆ, Radoje, ŽELE, Luka, HVASTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167, ilustr. [COBISS.SI-ID 4711601]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 6, št. avtorjev: 5
- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: 10.1016/j.neucom.2014.07.034. [COBISS.SI-ID 17999638], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]
  kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID 4092337], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID 3954609]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport toursits : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831. [COBISS.SI-ID 4558513], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]
  kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002553. [COBISS.SI-ID 5278385], [JCR, SNIP]
  kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran
  točke: 13.29, št. avtorjev: 7

- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf. [COBISS.SI-ID 4540593]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf. [COBISS.SI-ID 4476849]
  kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
  točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5105329]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf, http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf. [COBISS.SI-ID 4559537]
  kategorija: SU (S)
  točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIĆ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID 4594353]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID 4596145]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID 4599473]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.4, št. avtorjev: 5

TRIATLON

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Triatlon
Course title:	Triathlon
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0099060
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1153

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Samo Rauter, prof. dr. Branko Škof
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje.	Enrollment in the third year the study program "Sports Training"

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
3. SKLOP: SPECIFIČNOSTI V TEORIJI IN METODIKI TRENIRANJA TRIATLONA (7 KT) TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA V TRIATLONU • Razvoj triatlona v svetu in v Sloveniji • Dejavniki uspeha v triatlonu • Dolgi triatlon • Tehnično taktični vidik menjav v triatlonu • Metodika treninga specialnih vsebin v triatlonu (menjave, plavanje) • Dolgoročni razvoj športnika v triatlonu • Načrtovnaje v triatlonu • Paratriatlon • Pravila, organizacija triatlona • Prehrana in prehranski dodatki v triatlonu • Preobremenitvene poškodbe v triatlonu	**3. PART: SPECIFIC METHODS OF TRAINING IN TRIATLON (7 ECTS)** THEORY AND METHOD OF TRAINING IN TRIATLON - History and development of the triathlon worldwide and in Slovenia - Optimal performance in triathlon - Long triathlon - The technical tactical aspect of the transition area in triathlon - Specific training method in triathlon (transition, swimming) - Long-term development process of triathletes - Paratriatlon - Rules and organiziation of triathlon

DELO NA PRIPRAVAH in TEKMOVANJIH • Seznanitev z načeli glede varnosti in tveganja pri treningu triatlona • Pomoč pri pripravi koles in druge opreme in • Seznanitev z organizacijskimi oblikami dela in tekmovanja v triatlonu DELO NA MERITVAH Usposabljanje in delo na meritvah triatloncev	- Nutrition and nutritional supplements in triathlon - Overload damage in the triathlon COOPERATING IN TRAINING CAMPS AND COMPETITIONS • Getting to know safety and risk principles Helping to prepare bicycles and and other triathlon specific equipment and Getting acquainted with organizational forms of work and competitions in triathlon COOPERATION ON CYCLING DIAGNOSTICS Getting acquainted and working on triathlon measurements

Temeljna literatura in viri/Readings:

Modul: **Teki na srednje in dolge proge**

1. OBVEZNA IN PRIPOROČLJIVA LITERATURA

FIZIOLOŠKE IN BIOKEMIJSKE OSNOVE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE:

1. Noakes T.: LORE OF RUNNING (2003). Human Kinetics;
2. Maughan, R.; Gleeson, M. & Greenhaff, P.L. (2002). BIOCHEMISTRY OF EXERCISE & TRAINING. Oxford medical publications
3. Wilmore J. H. & Costill, D.L. (2005). PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE. Human Kinetics
4. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.
5. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). London: John Wiley & Sons

TEHNIKA TEKA

1. Cavanagh P.: BIOMECHANICS OF DISTANCE RUNNING (1990). Human Kinetic; Poglavje: Muscle activity in running. Str.: 165 – 179; Poglavje: Realationship between distance running biomechanics and running economy. Str.: 271 – 297
2. ŠKOF, Branko, ŠTUHEC, Stanko. Kinematic analysis of Jolanda Ceplak's running technique. *New stud. athl.*, 2004, letn. 19, št. 1, str. 23-31, ilustr., tabele, graf. prikazi.
3. ŠKOF, Branko. KINEMATIČNO-DINAMIČNI IN ANATOMSKO-FIZIOLOŠKI MODEL TEKA. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 145-164, graf. prikazi.
4. DOLENEC, Aleš, ŠKOF, Branko. SPREMEMBE V VZORCU EMG SIGNALA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 165-175, graf. prikazi.
5. ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš. SPREMEMBE DINAMIČNIH PARAMETROV TEKALNEGA KORAKA MED TEKOM NA 3000 M. V: ČOH, Milan (ur.). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001, str. 176-190, graf. prikazi.
6. Shephard R.J., P.O. Astrand (1992). ENDURANCE IN SPORT. Blackwell science.Poglavja: Anatomical and Anthrometric Fundementals of Endurance str.: 35 – 45

METODIKA TRENIRANJA TEKOV NA SREDNJE IN DOLGE PROGE

1. Martin D.E., N.P. Coe. BETTER TRAINING FOR DISTANCE RUNNERS (1997). Human Kinetics
   Poglavje: A Unified strategy for training distance runners. Str.: 115 – 167
   Poglavje: Comprehensive conditioning for runners. Str.: 173 - 208

1. ŠKOF, Branko. METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI : (aplikacija na trening trčanja na srednje i duge staze). V: MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). Međuradodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 246-255, ilustr.
2. ŠKOF, Branko, UŠAJ, Anton, UŠENIČNIK, Maja. Monitoring of the training process in middle distance runs. Pračenje procesa treninga u trkača na srednje pruge. *Kineziologija*, 1996, let. 28, št. 2, str. 46-51
3. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.
4. Newsholme E., T Leech, G. Duester. KEEP ON RUNNING (1994). John Wiley & Sons ; Poglavje: Theory into Practice. Str.:177 – 198
5. Noakes T.: LORE OF RUNNING (1991). Human Kinetics; Poglavje: Theory and Practice of Training. Str.: 169 – 215
6. Janssen, P. (2001). LACTAT TRESHOLD TRAINING. Human Kinetics

7. Podgoršek, J. (2004). Analiza tekmovalne kariere tekača na 3000 m zapreke. Diplomska naloga
8. Kaluža T. (2016).Diplomska naloga

TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA KOLESARSTVA V TRIATLONU
1. Cheung, S. in Zabala, M. (2017). Cycling Sciene: Champaign (IL): Human Kinetics
2. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005a). The Science of Cycling Factors Affecting Performance – Part 2, 35(4), 313–337.
3. Faria, E. W., Parker, D. L., in Faria, I. E. (2005b). The Science of Cycling Physiology and Training – Part 1, 35(4), 285–312.
4. Friel, J. (2009). The Cyclist's Training Bible. Boulder, Colorado: Velopress
5. Hunter, A. in Coggan, A. (2010.). *Training and racing with a Power Meter*. Boulder, Colorado: Velopress.
6. Kavaš, M. (2013). *Trening kolesarjev: praktični vidik*. Kranj: izdano v samozaložbi.

TRIATLON
1. Friel J., Vance J., (2013). TRIATHLON SCIENCE. Human Kinetics.
2. Friel J., (2015). THE TRIATHLETE´S TRAINING BIBLE. Velopress
3. Bernhardt, G. 2004. Triathlon training basics. Boulder. Velopress.

članki:
1. Trends in Triathlon Performance: Effects of Sex and Age. Lepers R, Knechtle B, Stapley PJ. Sports Med. 2013 Sep; 43(9):851-63.
2. Specific aspects of contemporary triathlon: implications for physiological analysis and performance. Bentley DJ, Millet GP, Vleck VE, McNaughton LR. Sports Med. 2002; 32(6):345-59.
3. Physical and physiological factors associated with success in the triathlon. Sleivert GG, Rowlands DS. Sports Med. 1996 Jul; 22(1):8-18.
4. Physiological attributes of triathletes. J Sci Med Sport. 2010 May;13(3):340-7.
5. Physiological characteristics of elite short- and long-distance triathletes. Eur J Appl Physiol. 2003 Jan;88(4-5):427-30.
6. Swimming intensity during triathlon: a review of current research and strategies to enhance race performance. J Sports Sci. 2009 Aug;27(10):1079-85.

Cilji in kompetence:

Cilji:
- Študenti spoznajo širši kontekst in umestitev triatlona v športu in družbi (zgodovinski okvir, družbeni pomen, itd.)
- Študenti spoznajo tehniko in metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike plavanja, cestnega kolesarjenja in teka.
- Spoznajo tekmovalna pravila v posamznih disciplinah in specifična tekmovalna pravila v triatlonu
- Študenti se seznanijo s potrebno opremo in tehnologijo pri izvajanju vadbe teka, plavanja in kolesarjenja
- Poznajo metode za razvoj vseh gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu.
- Študenti se spoznanjo s specifičnimi didaktičnimi in metodičnimi principi dela v vzdržljivostnih športih
- Spoznanjo osnovne principe prehrane v vzdržljivostnih disciplinah
- Spoznajo preobremenitvene poškodbe v teku, plavanju in kolesarjenju in osnovne postopke preventive ter ukrepanja pri poškodbah

Predmetno-specifične kompetence:
Metodične in didaktične kompetence za učenju in izpopolnjevanju tehnike vseh treh disciplin triatlona in specifičnih postopkov v triatlonu.

Objectives and competences:

Objectives:
- Students learn about the wider context of triathlon in sports and society (historical context, social meaning, etc.)
- Students learn the main technical and tactical cycling, running and swimming skills
- Students get acquainted with rules in all three disciplines of triathlon and specific triathlon rules
- Students get acquainted with the necessary equipment and technology of all three disciplines in triathlon
- They understand methods for the development of motor abilities that are important for triathlon performance
- Students get acquainted with specific didactic and methodical principles of training methods in endurance sports
  Students understand basic nutrition principles and regeneration methods in endurance sports disciplines
- Students in different situations before, during, and after the cycling competition
- Students get acquainted with common injuries by swimming, running and cycling, and also learn about the basic prevention and how to react by injuries

Topic-specific competences:

Metodične in didaktične kompetence za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešen tekmovalni nastop in znanja za izbiro ustreznih taktičnih tekmovalnih načrtov. Poznajo specifičnost dela z mladimi športniki v vzdržljivostnih športih Znajo načrtovati in voditi proces športne vadbe tekačev, kolesarjev, plavalcev in seveda triatloncev različnih starostnih kategorij in ravni uspešnosti. So usposobljeni za pripravo in izvedbo triatlonskih tekmovanj	Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of triathlon. Methodical and didactical competences for the development of different motor abilities that are important for optimal performance in triathlon. They get acquainted with specific principles of working with young athletes in endurance disciplines. Ability to plan, guide and monitor the cycling training process of different age categories, different levels (pre-) knowledge of technical skills and gender They know how to organize and prepare triathlon competitions

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študenti poznajo osnovne didaktične in metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tehnike kolesarjenja, plavanja in teka. Študenti poznajo in razumejo osnovne biomehanske zakonitosti razvoja tehnike kolesarjenja, teka in plavanja in fiziološke podlage napora v triatlonu. Študenti poznajo in razumejo osnovne fiziološke in biokemijske principe razvoja temeljnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešnost v triatlonu Študenti poznajo in razumejo tekmovalna pravila	Knowledge and understanding: Students know the basic didactical and methodical principles for learning technical skills of running, cycling and swimming. Students know and understand the basic biomechanical principles of cycling, running and swimming and the physiological demands in cycling. Students know and understand the basic physiological and biochemical principles for development of basic motor abilities that are important for optimal triathlon performance. Students know and understand the competition rules of traithlon.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, teoretične in praktične seminarske vaje, hospitacije, pedagoški nastopi, delavnice, študijski tabori na terenu, laboratorijsko delo, spremljanje in analiza vadbenih programov športnikov na pripravah in testiranjih.	Lectures, theoretical and practical seminars, hospitations, pedagogical performances, workshops, field camps, laboratory work, monitoring and analysis of cycling training programs.

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit, ustno izpraševanje, seminarske teoretične in praktične naloge, projekt) OBVEZNOSTI ŠTUDENTA 1.Opravljene pedagoške obveznosti 1., 2. in 3. sklopa (prisotnost vsaj 80 %) 2.Opravljene seminarske naloge (pri vsakem vsebinskem sklopu ena + letni program vadbe) 3. Opravljen teoretičen izpit/obveznost pri posameznem sklopu: a. TM treniranja v kolesarjenju b. TM treniranja v tekih in plavanju c. TM treniranja v triatlonu 4. Druge opravljene obveznosti: • Sodelovanje na meritvah kolesarjev, tekačev , plavalcev (eno letno spremljanje) in triatloncev; 3 letno permanentno delovanje • Sodelovanje na študijskih taborih pripravah ali tekmovanjih kolesarjev, tekačev, plavalcev (po 3 dni na vsakih) in		Type (examination, oral, coursework, seminar work, project): STUDENT OBLIGATIONS 1.Obligations describe in part 1, 2, 3. (presence of at least 80%) 2. A completed seminar work assigned to all parts of the study program + A yearly training program 3.. An exam / obligation for a given course: a. General and specific training methods for cycling part in triathlon b. General and specific training methods for swimming and running part of triathlon c. Specific methods of training in triathlon 4. Other commitments made: • Participation and cooperation in specific triathlon sport diagnostics, • Participation and cooperation with triathlon clubs in triathlon training camps or triathlon competitions • Practice: Experience of working in a cycling club.

triatloncev (2 krat po 5 dni) • Opravljena praksa: 2 letna permanentna praksa (150 ur) v triatlonskem klubu (potrjen n podpisan dnevnik dela s strani mentorja)		Two year practice (150 hours). (certified and signed diary by the mentor)

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

Reference nosilca: prof. dr. Branko Škof

- doktor kineziooloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 1993
- redni profesor, Univerza v Ljubljani, 2007-
- gostujoči profesor na Univerzi Zagreb, Kineziološka fakulteta, Zagreb, 2012-
- avtor/soavtor preko 400 bibliografskih zapisov (od tega 65 znanstvenih prispevkov in 5 univerzitetnih učbenikov ali znanstvenih monografij
- nacionalni trener za teke na srednje in dolge proge pri AZS od 1995 do 2006
- trener številnih tekačev, ki so za reprezentanco Jugoslavije in Slovenije nastopali na velikih mednarodnih tekmovanjih
- strokovni vodja programa rekreativnega teka v Sloveniji pod okriljem časopisne hiše Delo – Polet (od 2003 do 2012)

Izbrana bibliografija:

1. ŠKOF, Branko. Koncepti in pojavne oblike športa mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 60-68.
2. ŠKOF, Branko. Tekmovalni šport mladih. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 70-127.
3. ŠKOF, Branko. Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 344-375.
4. ŠKOF, Branko. Vadba vzdržljivosti. V: ŠKOF, Branko (ur.), et al. *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. 2016, str. 602-657.
5. ŠKOF, Branko. Telesna vadba v luči vrhunskih dosežkov. V: KNAP, Bojan (ur.), HORVAT, Matija (ur.). *Gibanje je zdravje : zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje*. Zgornja Kungota: Društvo Forabel. 2014, str. 129-155.
6. FERFILA, Nina, MILIĆ, Radoje, ŠKOF, Branko. Vpliv energijskega profila na rezultat v teku na 600 metrov pri otrocih. 2014, letn. 62, št. 3/4, str. 201-206.
7. AUERSPERGER, Irena, ŠKOF, Branko, LESKOŠEK, Bojan, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, LAINŠČAK, Mitja. Exercise-induced changes in iron status and hepcidin response in female runners. PloS one, 2013, vol. 8, issue 319.
8. AUERSPERGER, Irena, KNAP, Bojan, JERIN, Aleš, BLAGUS, Rok, LAINŠČAK, Mitja, SKITEK, Milan, ŠKOF, Branko. The effects of 8 weeks of endurance running on hepcidin concentrations, inflammatory parameters and iron status in female runners. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2012, vol. 22, issue 1, str. 55-63.
9. ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. Stroke volume dynamics in male subjects of different fitness levels = Dinamika utripnega volumna srca pri moških različne telesne pripravljenosti. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, 2012, vol. 18, no. 1, str. 5-13,
10. AUERSPERGER, I., ULAGA, Maja, ŠKOF, Branko. An expert model for determining success in middle-distance running = Ekspertni model uspešnosti za teke na srednje proge. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, 2009, vol. 15, no. 2, str. 5-15.
11. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Differences in neuromuscular fatigue after aerobic and anaerobic running loads. Biology of Sport, 2008, vol. 25, no. 4, str. 307-320.
12. TOMAŽIN, Katja, ŠKOF, Branko, DOLENEC, Aleš, ČOH, Milan. Gender-related differences in maximum mechanical power output in short-term activities in children and adoloscents = Spolne razlike u

maksimalnoj mehaničkoj snazi tijekom kratkotrajnih aktivnosti kod djece i adolecenata. Collegium antropologicum, 2008, vol. 32, no. 3, str. 821-828.
13. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. The effect of two warm-up protocols on some biomechanical parameters of the neuromuscular system of middle distance runners. Journal of strength and conditioning research, 2007, vol. 21, no. 2, 394-399.
14. ŠKOF, Branko, KROPEJ, Veronika L., 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.
15. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuromuscular fatigue and recovery dynamics following prolonged continuous run at anaerobic threshold. British journal of sports medicine, , 2006, vol. 40, no. 3, str. 219-222.
16. ŠKOF, Branko, STROJNIK, Vojko. Neuro-muscular fatigue and recovery dynamics following anaerobics interval workload. International journal of sports medicine, ISSN 0172-4622, 2006, vol. 27, 220-225.
17. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje, PIŠOT, Rado. Ugotavljanje dejavnikov, povezanih z doseganjem platoja VO2 pri treniranih dečkih. Annales : anali za istrske in mediteranske študije, Series historia naturalis, ISSN 1408-533X, 2005, letn. 15, št. 1, str. 137-142.
18. KROPEJ, Veronika L., ŠKOF, Branko, MILIĆ, Radoje. The influence of aerobic and anaerobic characteristics of children of different age on achievement of VO2 plateau. Biology of Sport, 2005, vol. 22, no. 1, str. 67-79.
19. 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.
20. 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,
21. TOMAŽIN, Katja, ČOH, Milan, ŠKOF, Branko. Correlation of morphologic and motor variables with performance of young female sprinters on 60 meters = Povezanost morfoloških in motoričnih spremenljivk z uspešnostjo mladih šprinterk v teku na 60 metrov. Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2001, letn. 7, št. 1/2, str. 49-56,
22. ŠKOF, Branko. Značilnosti tekmovalnega športa otrok in mladostnikov ter nekatera zdravstvena tveganja mladih v tovrstnem športu = The characteristics of competitive youth sport and different health risks. Medicinski razgledi : [medicinski pregledni, strokovni in raziskovalni članki], 2014, letn. 53, št. 4, str. 565-583.

Reference nosilca: doc. dr. Samo Rauter

- doktor kinezioloških znanosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012
- član strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije (od leta 2013)
- trener gorskih kolesarjev na najvišjem nivoju / (Tanja Žakelj – olimpijka in zmagovalka svetovnega pokala ter evropska prvakinja v disciplini kros z gorskimi kolesi; Zarja Černilogar – zmagovalka evropskega pokala v disciplini spust z gorskimi kolesi)

Izbrana bibliografija:

- RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez, ŠIMENKO, Jožef. Body asymmetries in young male road cyclists = Asimetrías corporales en ciclistas de carretera masculinos jóvenes. *International journal of morphology*, ISSN 0717-9502, 2017, vol. 35, no. 3, str. 907-912, tabele.
  http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n3/art18.pdf,
  http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0717-950220170003&lng=en&nrm=iso, doi: 10.4067/S0717-95022017000300018. [COBISS.SI-ID 5175729], [JCR, SNIP, Scopus do 16. 10. 2017: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, čistih citatov na avtorja (CIAu): 0]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 15.52, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, FISTER, Iztok, FISTER, Iztok. How to deal with sports activity datasets for data mining and analysis : some tips and future challenges. *International journal of advanced pervasive and ubiquitous computing*, ISSN 1937-965X, 2015, vol. 7, iss. 2, str. 1-11, doi: 10.4018/IJAPUC.2015040103. [COBISS.SI-ID 18994966]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 10, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, MILIĆ, Radoje, ŽELE, Luka, HVASTIJA, Martin, VODIČAR, Janez. Laboratorijske meritve in kriteriji uspešnosti pri kolesarjih mlajših kategorij. V: ERČULJ, Frane (ur.). *Kolesarstvo*, (Šport, ISSN 0353-7455, Letn. 63, št. 1-2, 2015). Ljubljana: Fakulteta za šport. 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 161-167,

ilustr. [COBISS.SI-ID 4711601]
kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
točke: 6, št. avtorjev: 5

- FISTER, Iztok, RAUTER, Samo, YANG, Xin-She, LJUBIČ FISTER, Karin, FISTER, Iztok. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, ISSN 0925-2312. [Print ed.], 3 Feb. 2015, vol. 149, part B, str. 993-1002, doi: 10.1016/j.neucom.2014.07.034. [COBISS.SI-ID 17999638], [JCR, SNIP, WoS do 2. 4. 2018: št. citatov (TC): 26, čistih citatov (CI): 20, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.00, Scopus do 28. 3. 2018: št. citatov (TC): 30, čistih citatov (CI): 24, čistih citatov na avtorja (CIAu): 4.80]
  kategorija: 1A1 (Z, A', A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICT
  točke: 20.55, št. avtorjev: 5
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*, ISSN 1331-1441. [English ed.], 2011, vol. 43, no. 1, str. 82-90, tabele. [COBISS.SI-ID 4092337], [JCR, SNIP, WoS do 21. 1. 2018: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00, Scopus do 24. 4. 2017: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, čistih citatov na avtorja (CIAu): 3.00]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: SCI, SSCI, Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 23.87, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists = Aktywność sportowa i motywy kolarzy górskich i kolarzy szosowych. *Ido. Ruch dla Kultury*, ISSN 1730-2064, 2010, vol. 10, no. 1, str. 36-40, tabela. [COBISS.SI-ID 3954609]
  kategorija: 1A4 (Z); uvrstitev: Scopus (h), Scopus (d), Scopus; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 20, št. avtorjev: 2
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Runners as sport toursits : the experience and travel behavio[u]rs of Ljubljana marathon participants. *Collegium antropologicum*, ISSN 0350-6134, 2014, vol. 38, no. 3, str. 909-915, tabele, graf. prikaz. http://www.collantropol.hr/antropo/article/view/236/831. [COBISS.SI-ID 4558513], [SNIP, Scopus do 27. 10. 2017: št. citatov (TC): 4, čistih citatov (CI): 4, čistih citatov na avtorja (CIAu): 2.00]
  kategorija: 1A3 (Z, A', A1/2); uvrstitev: Scopus (d), Scopus (h), Scopus, MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 33.65, št. avtorjev: 2
- ČOH, Milan, VODIČAR, Janez, ŽVAN, Milan, ŠIMENKO, Jožef, STODÓŁKA, Jacek, RAUTER, Samo, MAĆKAŁA, Krzysztof. Is the change-of-direction speed and reactive agility are independent skills even using the same movement pattern?. *Journal of strength and conditioning research*, ISSN 1533-4287, 2018, 9 str., ilustr. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/publishahead/Is_the_change_of_direction_Speed_and_Reactive.95401.aspx, doi: 10.1519/JSC.0000000000002553. [COBISS.SI-ID 5278385], [JCR, SNIP]
  kategorija: 1A2 (Z, A1/2); uvrstitev: SCI, Scopus, MBP; tip dela ni verificiran
  točke: 13.29, št. avtorjev: 7
- RAUTER, Samo. Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event) = Množične športne prireditve kot način življenja (razlike med udeleženci kolesarske in tekaške prireditve). *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, ISSN 1318-2269. [Print ed.], 2014, vol. 20, no. 1, str. 5-15, tabeli. http://www.kinsi.si/upload/clanki/034356_254.pdf. [COBISS.SI-ID 4540593]
  kategorija: 1C (Z); uvrstitev: MBP; tip dela je verificiral OSICD
  točke: 30, št. avtorjev: 1
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Differences in travel behaviors of small and large cycling events participants. *Apstract : applied studies in agribusiness and commerce*, ISSN 1789-221X, 2013, no. 1, str. 77-82, tabele. http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/152229/2/14_Mojca.pdf. [COBISS.SI-ID 4476849]
  kategorija: 1NK (S); tip dela je verificiral OSICD
  točke: 2.5, št. avtorjev: 2
- UŠAJ, Anton, RAUTER, Samo, SLUGA, Viktor, PUŠAVEC, Tadej, LUZNAR, Aleš, VODIČAR, Janez. Performance of soldiers during marching in mountains. V: UŠAJ, Anton (ur.), et al. *High altitude and isobaric hypoxia influence on human performance : science and practice : book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 27, ilustr. [COBISS.SI-ID 4930737]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.33, št. avtorjev: 6
- MILIĆ, Radoje, DOPSAJ, Milivoj, ŠIMENKO, Jožef, RAUTER, Samo, MOHORIČ, Uroš, ČOH, Milan. Protein fat index at adolescent male athletes : quantitative characteristics of novel body composition

index. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2016, str. 48. http://www.fsp.uni-lj.si/en/research/events/introduction/2016041214592983/. [COBISS.SI-ID 5105329]
kategorija: SU (S)
točke: 0.33, št. avtorjev: 6

- VODIČAR, Janez, RAUTER, Samo. Cooling effect of different "cooling" sport shirts by cycle test on ergometer : a case study. V: DEBEVEC, Tadej (ur.), MEKJAVIĆ, Igor B. (ur.). *Okoljska ergonomija in fiziologija : zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014, 9. oktober 2014, [Ljubljana, Slovenia] : zvezek I = Environmental ergonomics & physiology : proceedings of the 17th International Multiconference Information Society - IS 2014, October 9th, 2014, Ljubljana, Slovenia : volume I*. Ljubljana: Institut Jožef Stefan. 2014, str. 38. http://library.ijs.si/Stacks/Proceedings/InformationSociety/2014/2014_IS_CP_Volume-I_%28EEP%29.pdf, http://is.ijs.si/zborniki/2014_IS_CP_Volume-I_(EEP).pdf. [COBISS.SI-ID 4559537]
  kategorija: SU (S)
  točke: 1, št. avtorjev: 2
- MILIĆ, Radoje, RAUTER, Samo, VODIČAR, Janez. Treadmill test on roller skis during the pre-season period by Slovenian female biathletes and cross country skiers. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 34. [COBISS.SI-ID 4594353]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- RAUTER, Samo, DOUPONA TOPIČ, Mojca, FISTER, Iztok. Mobile sport applications can make our cycling more sociable. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 41. [COBISS.SI-ID 4596145]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.67, št. avtorjev: 3
- FISTER, Iztok, LJUBIČ FISTER, Karin, BREST, Janez, FISTER, Iztok, RAUTER, Samo. Avoiding over-training with data mining in process of mountain biking training. V: DOUPONA TOPIČ, Mojca (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Youth sport : abstract book*. Ljubljana: Faculty of Sport. 2014, str. 52. [COBISS.SI-ID 4599473]
  kategorija: SU (S)
  točke: 0.4, št. avtorjev: 5

TURNO KOLESARSTVO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Turno kolesarstvo
Course title:	Touring bike
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045116
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Tadej Debevec, izr. prof. dr. Samo Rauter
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):
Teoretični del: • Organiziranost kolesarjev in inforamcijski 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	

• Tehnika in taktika vožnje kolesa individualno in v skupini **Praktični del:** • 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. • Predstavitev seminarske naloge na kabinetnih in/ali terenskih vajah. • Terenske vaje: • d) priprava (opis ture, vris v zemljevid, skica poti, profil poti) in vodenje turno kolesarskega izleta. a) tehnika vožnje kolesa b) osnovno vzdrževanje kolesa in popravila na terenu c) orientacija	

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Planinska šola: učbenik, različni avtorji, Ljubljana: Planinska zveza Slovenije 2005
- Vodniški učbenik: učbenik, različni avtorji, Ljubljana: Planinska zveza Slovenije 2006
- Gorazd Stražišar: Sem kolesar, gorski kolesar, MTB priročnik, Pisanica, 2007
- Narava v gorskem svetu: učbenik, različni avtorji, Ljubljana: Planinska zveza Slovenije 2006
- Alpin-lehrplan band 7, Hermann Böhler et al.: Mountainbiken, Deutcher Alpenverein, Verband Deutscher Berg und Skifürer, Alpenferein Südtirol

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Gorsko kolesarstvo se je razvilo na podlagi tehničnega napredka koles, ki so omogočila vožnjo v strmem svetu 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. 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 vlakah 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 vlakah in poljskih poteh z zelo redkimi ovirami). Pridobili bodo tudi ustrezno znanje orientacije za gibanje po omenjem terenu.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Študenti so sposobni podajati temeljna znanja o turnem kolesarstvu. • Sposobni so pripraviti in voditi izlete, športne dneve in interesne dejavnosti s turno kolesarskimi vsebinami v gorskem okolju in zunaj urejenih cest. • Sposobni so oceniti tehnične in telesne sposobnosti in zmogljivosti udeležencev turno kolesarskega izleta in ustrezno prilagoditi zahtevnost izleta.	

• 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. • 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. 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. • 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.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, terenske vaje	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni/ustni izpit, ocenjena seminarska naloga, preizkusna tura.		

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

VATERPOLO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Vaterpolo
Course title:	Water poolo
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042872
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1086

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Jernej Kapus
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Ustrezna športna anamneza in standardni pogoji za vpis v prvi letnik.	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vaterpolo 1 • zgodovina vaterpola v Sloveniji in v svetu, zgodovinski razvoj pravil in njihov vpliv na razvoj igre • pomen, posebnosti in pravila malega vaterpola • pravila igre, tehnika sojenja in pisanje zapisnika • osnove tehnike in metodike gibanj brez žoge in z žogo • analiza igre(faze igre) :preprečevanje protinapada, trenutna obramba, pozicijska obramba, obramba z igralcem manj, obramba z igralcem več, protinapad, pozicijski napad, napad z igralcem več, napad z igralcem manj) • individualni in skupinski elementi igre v obrambi • individualni in skupinski elementi igre v napadu • osnove taktike malega vaterpola – posebnosti taktike igre pri malem vaterpolu	

• osnove taktike igre v obrambi in napadu (načini branjenja in napadi proti njim – posamična obramba, conske obrambe kombinirane obrambe, obrambe z igralcem manj • modelne značilnosti in sposobnosti igralcev • posebnosti treninga mladih (kondicijska priprava mladihmoč, gibljivost, koordinacija, vzdržljivost) • organizacijske metode in oblike vadbe • elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v vaterpolsko igro	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kačić, Z.(2002). Vratar u vaterpolu. Zagreb, Gopal-sportska knjiga.
2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč
3. Kapus, V., Bednarik, J., Šajber Pincolič, D., Štrumbelj, B., Kapus, J.,Vute R., Šink , I., Kapus, M. (2001). *Plavanje, učenje in osnove biomehanike*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Štirn, I. (2001). *Mali vaterpolo*. Kranj: Vaterpolska zveza Slovenije.
5. Štirn, I., Peranovič, T., Ošljak, A.(2007). Osnove vaterpola – tehnika. Interaktivni računalniški DVD. Ljubljana, Fakulteta za šport.
6. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video
7. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video
8. Tanner, J.(2004). Deffensive skills for waterpolo. Stanford University, DVD-video
9. Tanner, J.(2004). Offensive skills. Stanford University, DVD-video
10. Tanner, J.(2004). Team Tactics for waterpolo. Stanford University, DVD-video

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov nadaljevalnega učenja in predvsem vadbe vaterpola. • Preveriti študentovo sposobnost oblikovanja in vodenja procesa treniranja • Preveriti študentovo sposobnost demonstracije in odpravljanja napak na uri/treningu • Preveriti študentovo sposobnost prilagajanja učnih vsebin znanju vadečih in njihovi motivaciji • Preveriti študentovo sposobnost vodenja ekipe na tekmi.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent bo usposobljen za samostojno učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbenega procesa. Študent bo razumel in poznal metodiko poučevanja vaterpolskih tehnik in taktike igre in bo posamezne elemente sposoben tudi praktično pokazati. Študent bo poznal osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih Usposobljenost za samostojno organiziranje in izvedbo vadbe vaterpola v okviru športnih društev in šolskih interesnih dejavnosti. Usposobljenost za samostojno načrtovanjem in vodenje tekem mlajših kategorij na uradnih tekmovanjih in šolskih športnih tekmovanjih	

Usposobljenost prepoznavanja nadarjenih otrok in njihovo usmerjanje v naprednejšo vadbo. Obvladovanje športnih znanj in veščin izbrane športne panoge. Usposobljenost za organiziranje in vodenje procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah. Usposobljenost za vodenje ekipe na tekmovanju. Študent-trener bo usposobljen za samostojno vodenje klubskega ali reprezentančnega moštva vseh starostnih kategorij.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Vodeni individualni študij, predavanja, vaje, raziskovalni seminar, nastopi	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Opravil/ni opravil obveznosti 1. letnika pri tem predmetu (ni izpita)		

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Igor Štirn je bil aktivni igralec in trener vaterpola. Igral je za kadetsko reprezentanco Jugoslavije, ter za slovensko člansko reprezentanco. Bil je trener tako mlajših kot članskih ekip, ki jih je vodil na različnih nivojih tekmovanj: državna prvenstva in pokalna tekmovanja, mednarodne lige, evropska liga (predtekmovanje), sredozemski pokal, sredozemske igre, evropsko prvenstvo (mladinsko in člansko), olimpijske igre mladih (EYOF).
- Igor Štirn vodi programe usposabljanja slovenskih vaterpolskih trenerjev od leta 1997. Nekatere strokovne in znanstvene reference so navedene v nadaljevanju.
- ŠTIRN, Igor, PERANOVIČ, Tadej, OŠLJAK, Aleš. *Osnove vaterpola : tehnika*, (Zbirka Voda, naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.
- ŠTIRN, Igor, STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko. The examination of different tests for the evaluation of the efficiency of the eggbeater kicks. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 41, str. 215-226,
- ŠTIRN, Igor. Razlike između mladih (13-14 godina) vaterpolo igrača, koji su kasnije bili ili nisu bili izabrani u nacionalni tim. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010. ŠTIRN, Igor, DORIĆ, Robert, KAPUS, Venceslav, MILIĆ, Radoje. Ugotavljanje gibalnih sposobnosti vaterpolistov = The evaluation of motor abilities of water polo players. *Šport (Ljublj.)*, 1996, letn. 44, št. 2/3, str. 54-57
- ŠTIRN, Igor. Primerjava igralne učinkovitosti slovenske vaterpolske reprezentance na dveh evropskih prvenstvih. *Šport (Ljublj.)*, 2003, vol. 51, št. 4, str. 85-91
  ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus
- Štirn, Igor. Analiza nekaterih morfoloških in specialnih gibalnih sposobnosti mladih vaterpolistov. *Šport (Ljublj.)*, 2011,ISSN: 0353-7455
- ŠTIRN, Igor, KAPUS, Venceslav. Šola v naravi in mali vaterpolo. V: 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [3.-5. 11.] 2005. *Zbornik*. Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti, 2005, str. 171-178 ISBN: 961-90115-5-4
- STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor. Povezanost med različnimi testi za ugotavljanje dinamike vaterpolskih škarij. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 114-120, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4311985]
- ŠTIRN, Igor. Bodo spremembe pravil pozitivno vplivale na razvoj vaterpola?. *Šport (Ljublj.)*, 2005, letn. 53, št. 3, str. 21-26 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus
- ŠTIRN, Igor. Tehnika osnovnega vaterpolskega meta = The technique of the basic water-polo throw. *Šport (Ljublj.)*, 2009, let. 57, št. 1/2, str. 43-46
  ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus

VATERPOLO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Vaterpolo
Course title:	Water polo
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045347
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1154

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Igor Štirn
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 2. letnik programa Športno treniranje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Vaterpolo 2
• nadaljevalne vaterpolske tehnike brez žoge in z žogo (položaji, premiki, zahtevni meti)
• metodika učenja nadaljevalnih vaterpolskih tehnik in odpravljanje napak.
• Individualizacija vadbe:
  • Posebnosti igre in treninga vratarja
  • Posebnosti igre in treninga centra
  • Posebnosti igre in treninga branilca
  • Posebnosti igre in treninga napadalca
• Moštvena taktika - različne obrambe in napadi proti njim, igra z igralcem več/manj
• Kondicijska priprava vaterpolista (vadba na suhem, plavalna priprava, situacijska vadba)
• Vodenje treninga – različne oblike treninga, demonstracija tehnike in taktike in demonstracija napak
• Priprava na tekmo, vodenje tekme, analiza tekme	

• znanstveno raziskovalno delo na področju vaterpola • Priprava mikrocikla z ustreznimi učnimi in vadbenimi vsebinami	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kačić, Z.(2002). Vratar u vaterpolu. Zagreb, Gopal-sportska knjiga.
2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč
3. Kapus, V., Bednarik, J., Šajber Pincolič, D., Štrumbelj, B., Kapus, J.,Vute R., Šink , I., Kapus, M. (2001). *Plavanje, učenje in osnove biomehanike.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Štirn, I. (2001). *Mali vaterpolo.* Kranj: Vaterpolska zveza Slovenije.
5. Štirn, I., Peranovič, T., Ošljak, A.(2007). Osnove vaterpola – tehnika. Interaktivni računalniški DVD. Ljubljana, Fakulteta za šport.
6. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video
7. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video
8. Tanner, J.(2004). Deffensive skills for waterpolo. Stanford University, DVD-video
9. Tanner, J.(2004). Offensive skills. Stanford University, DVD-video
10. Tanner, J.(2004). Team Tactics for waterpolo. Stanford University, DVD-video

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov nadaljevalnega učenja in predvsem vadbe vaterpola. • Preveriti študentovo sposobnost oblikovanja in vodenja procesa treniranja • Preveriti študentovo sposobnost demonstracije in odpravljanja napak na uri/treningu • Preveriti študentovo sposobnost prilagajanja učnih vsebin znanju vadečih in njihovi motivaciji • Preveriti študentovo sposobnost vodenja ekipe na tekmi.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent bo usposobljen za samostojno učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbenega procesa. Študent bo razumel in poznal metodiko poučevanja vaterpolskih tehnik in taktike igre in bo posamezne elemente sposoben tudi praktično pokazati. Študent bo poznal osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih Usposobljenost za samostojno organiziranje in izvedbo vadbe vaterpola v okviru športnih društev in šolskih interesnih dejavnosti. Usposobljenost za samostojno načrtovanjem in vodenje tekem mlajših kategorij na uradnih tekmovanjih in šolskih športnih tekmovanjih Usposobljenost prepoznavanja nadarjenih otrok in njihovo usmerjanje v naprednejšo vadbo. Obvladovanje športnih znanj in veščin izbrane športne panoge. Usposobljenost za organiziranje in vodenje procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah. Usposobljenost za vodenje ekipe na tekmovanju.	

Študent-trener bo usposobljen za samostojno vodenje klubskega ali reprezentančnega moštva vseh starostnih kategorij.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Vodeni individualni študij, predavanja, vaje, raziskovalni seminar, nastopi	

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Opravil/ni opravil vsebin 2. letnika pri tem predmetu.		

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Igor Štirn je bil aktivni igralec in trener vaterpola. Igral je za kadetsko reprezentanco Jugoslavije, ter za slovensko člansko reprezentanco. Bil je trener tako mlajših kot članskih ekip, ki jih je vodil na različnih nivojih tekmovanj: državna prvenstva in pokalna tekmovanja, mednarodne lige, evropska liga (predtekmovanje), sredozemski pokal, sredozemske igre, evropsko prvenstvo (mladinsko in člansko), olimpijske igre mladih (EYOF).
- Igor Štirn vodi programe usposabljanja slovenskih vaterpolskih trenerjev od leta 1997. Nekatere strokovne in znanstvene reference so navedene v nadaljevanju.
- ŠTIRN, Igor, PERANOVIČ, Tadej, OŠLJAK, Aleš. *Osnove vaterpola : tehnika*, (Zbirka Voda, naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.
- ŠTIRN, Igor, STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko. The examination of different tests for the evaluation of the efficiency of the eggbeater kicks. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 41, str. 215-226,
- ŠTIRN, Igor. Razlike između mladih (13-14 godina) vaterpolo igrača, koji su kasnije bili ili nisu bili izabrani u nacionalni tim. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010. ŠTIRN, Igor, DORIĆ, Robert, KAPUS, Venceslav, MILIĆ, Radoje. Ugotavljanje gibalnih sposobnosti vaterpolistov = The evaluation of motor abilities of water polo players. *Šport (Ljublj.)*, 1996, letn. 44, št. 2/3, str. 54-57
- ŠTIRN, Igor. Primerjava igralne učinkovitosti slovenske vaterpolske reprezentance na dveh evropskih prvenstvih. *Šport (Ljublj.)*, 2003, vol. 51, št. 4, str. 85-91
  ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus
- Štirn, Igor. Analiza nekaterih morfoloških in specialnih gibalnih sposobnosti mladih vaterpolistov. *Šport (Ljublj.)*, 2011,ISSN: 0353-7455
- ŠTIRN, Igor, KAPUS, Venceslav. Šola v naravi in mali vaterpolo. V: 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [3.-5. 11.] 2005. *Zbornik*. Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti, 2005, str. 171-178 ISBN: 961-90115-5-4
- STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor. Povezanost med različnimi testi za ugotavljanje dinamike vaterpolskih škarij. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2012, letn. 60, št. 3/4, str. 114-120, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID 4311985]
- ŠTIRN, Igor. Bodo spremembe pravil pozitivno vplivale na razvoj vaterpola?. *Šport (Ljublj.)*, 2005, letn. 53, št. 3, str. 21-26 ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus
- ŠTIRN, Igor. Tehnika osnovnega vaterpolskega meta = The technique of the basic water-polo throw. *Šport (Ljublj.)*, 2009, let. 57, št. 1/2, str. 43-46
  ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus

VATERPOLO

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Vaterpolo
Course title:	Water polo
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0083514
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1154

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Igor Štirn
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni/selective

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 3. letnik programa Športno treniranje	

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Vaterpolo 3 *Teorija igre:* značilnosti vaterpolske igre; sistemi tekmovanj, pravila vaterpolske igre in inštrukcije za sojenje; vpliv pravil na razvoj vaterpolske igre; odnosi trener - sodnik – igralec; model vaterpolskega kluba; sistem izobraževanja trenerjev *Teorija in metodika treniranja:* Ocenjevanje uspešnosti igranja posameznega igralca in celotnega moštva, modelne značilnosti moštva; model igre vaterpolskega moštva, analiza igre moštev različnih starostnih in kakovostnih kategorij s poudarkom na vrhunskih klubskih in reprezentančnih ekipah, analiza igre posameznika na različnih igralnih mestih v različnih fazah igre; upravljanje procesa treniranja; metode iskanja nadarjenih za vaterpolo in spremljanja njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju; merski postopki za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti nekaterih pomembnih	

osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti; načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja; periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme; moštveni in posamični programi; vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja po posameznih obdobjih; posebnosti pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij in glede na spol; timsko delo pri treniranju (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa); metode obnove zmogljivosti igralcev; tehnična opremljenost za strokovno delo; možnosti uporabe računalnika pri strokovnem delu trenerja. *Vaterpolska tehnika* .Definicija in pomen tehnike; motorično učenje; metodika učenja in izpopolnjevanja tehničnih elementov pri vaterpolu Elementi tehnike v obrambi, elementi tehnike v napadu, analiza kinematične strukture posameznih elementov tehnike povezanost tehnike in taktike, organizacijske oblike treninga tehnike *Taktika vaterpolske igre* Definicija in pomen taktike igre; taktika igre in strategija; Individualna, skupinska in moštvena taktika, metodika učenja in izpolnjevanja posamične, skupinske in skupne taktike; posebnosti v taktični pripravi glede na sposobnosti igralcev, na starostne kategorije in spol; priprava taktike za tekmo, vodenje tekme; zapisovanje in analiza igralnih dogajanj. Trening individualne taktike – vratar, center, branilec, napadalec Igra v napadu: -protinapad (1:0, 1:0(+1), 2:1, 3:2,4:3, 5:4,), pozicijski napad proti posamični in proti različnim tipom conskih obramb, napad z igralcem več Igra v obrambi: posamična obramba, različne oblike conske obrambe (z usmerjanjem centra stran in proti coni), obramba z igralcem manj(statična, gibljiva) Organizacijske oblike treninga taktike. *Kondicijski trening* Razdelitev treninga glede na organizacijsko obliko - trening na suhem, trening v vodi, plavalni trening, trening brez žoge, z žogo, situacijski trening, igra kot kondicijski trening (prilagojena pravila igre) Razdelitev treninga glede na vsebino - koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost, preciznost, trening meta Posebnosti kondicijskega treninga pri igralcih različnih starostnih in kakovostnih kategorij ter glede na spol; metode treniranja kondicijskih sposobnosti vaterpolistov, naprave in rekviziti za kondicijski trening; modeli kondicijskih treningov. *Individualizacija treninga* Trening vratarja, centra, branilca *Najpogostejše poškodbe in preventiva pred njimi* Poškodbe kolena, rame, komolca, primikalke nog, poškodba bobniča – preventivna vadba (izbor vaj, izvedba) *Uporaba tehnologije* za pomoč trenerju – videoanaliza, statistka	

Ciklizacija trenažnega procesa (prehodno, pripravljalno, tekmovalno obdobje)	

Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Kačić, Z.(2002). Vratar u vaterpolu. Zagreb, Gopal-sportska knjiga.
2. Kapus, V. in sodelavci (2004). Reševanje iz vode, Aktivna varnost in prva pomoč
3. Kapus, V., Bednarik, J., Šajber Pincolič, D., Štrumbelj, B., Kapus, J.,Vute R., Šink , I., Kapus, M. (2001). *Plavanje, učenje in osnove biomehanike.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Štirn, I. (2001). *Mali vaterpolo.* Kranj: Vaterpolska zveza Slovenije.
5. Štirn, I., Peranovič, T., Ošljak, A.(2007). Osnove vaterpola – tehnika. Interaktivni računalniški DVD. Ljubljana, Fakulteta za šport.
6. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video
7. Tanner, J. Coaching waterpolo. Stanford University, DVD-video
8. Tanner, J.(2004). Deffensive skills for waterpolo. Stanford University, DVD-video
9. Tanner, J.(2004). Offensive skills. Stanford University, DVD-video
10. Tanner, J.(2004). Team Tactics for waterpolo. Stanford University, DVD-video

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
Vaterpolo 3 Študenti bodo dobili teoretična in praktična znanja za načrtovanje, organizacijo, uspešno in varno vodenje programov vadbe vaterpola.	

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
Znanje in razumevanje: Študent bo usposobljen za samostojno učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbenega procesa. Študent bo razumel in poznal metodiko poučevanja vaterpolskih tehnik in taktike igre in bo posamezne elemente sposoben tudi praktično pokazati. Študent bo poznal osnove reševanja iz vode v bazenskih kopališčih Usposobljenost za samostojno organiziranje in izvedbo vadbe vaterpola v okviru športnih društev in šolskih interesnih dejavnosti. Usposobljenost za samostojno načrtovanjem in vodenje tekem mlajših kategorij na uradnih tekmovanjih in šolskih športnih tekmovanjih Usposobljenost prepoznavanja nadarjenih otrok in njihovo usmerjanje v naprednejšo vadbo. Obvladovanje športnih znanj in veščin izbrane športne panoge. Usposobljenost za organiziranje in vodenje procesa vadbe v vseh starostnih kategorijah. Usposobljenost za vodenje ekipe na tekmovanju. Študent-trener bo usposobljen za samostojno vodenje klubskega ali reprezentančnega moštva vseh starostnih kategorij.	

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Vodeni individualni študij, predavanja, vaje, raziskovalni seminar, nastopi	

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

Pogoj za pristop k izpitu je opravljen seminar in poročilo o praksi	10,00 %	
Ustni /pisni izpiti; Od 6-10 (pozitivno), 5 negativno.	70,00 %	
Nastop	20,00 %	

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

- Igor Štirn je bil aktivni igralec in trener vaterpola. Igral je za kadetsko reprezentanco Jugoslavije, ter za slovensko člansko reprezentanco. Bil je trener tako mlajših kot članskih ekip, ki jih je vodil na različnih nivojih tekmovanj: državna prvenstva in pokalna tekmovanja, mednarodne lige, evropska liga (predtekmovanje), sredozemski pokal, sredozemske igre, evropsko prvenstvo (mladinsko in člansko), olimpijske igre mladih (EYOF).
- Igor Štirn vodi programe usposabljanja slovenskih vaterpolskih trenerjev od leta 1997. Nekatere strokovne in znanstvene reference so navedene v nadaljevanju.
- ŠTIRN, Igor, PERANOVIČ, Tadej, OŠLJAK, Aleš. *Osnove vaterpola : tehnika*, (Zbirka Voda, naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.
- ŠTIRN, Igor, STRMECKI, Jernej, STROJNIK, Vojko. The examination of different tests for the evaluation of the efficiency of the eggbeater kicks. *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2014, vol. 41, str. 215-226,
- ŠTIRN, Igor. Razlike između mladih (13-14 godina) vaterpolo igrača, koji su kasnije bili ili nisu bili izabrani u nacionalni tim. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010. ŠTIRN, Igor, DORIĆ, Robert, KAPUS, Venceslav, MILIĆ, Radoje. Ugotavljanje gibalnih sposobnosti vaterpolistov = The evaluation of motor abilities of water polo players. *Šport (Ljublj.)*, 1996, letn. 44, št. 2/3, str. 54-57
- ŠTIRN, Igor. Primerjava igralne učinkovitosti slovenske vaterpolske reprezentance na dveh evropskih prvenstvih. *Šport (Ljublj.)*, 2003, vol. 51, št. 4, str. 85-91
  ISSN: 0353-7455, Baza: Sport Discus
- Štirn, Igor. Analiza nekaterih morfoloških in specialnih gibalnih sposobnosti mladih vaterpolistov. *Šport (Ljublj.)*, 2011,ISSN: 0353-7455
- ŠTIRN, Igor, KAPUS, Venceslav. Šola v naravi in mali vaterpolo. V: 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [3.-5. 11.] 2005. *Zbornik*. Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti, 2005, str. 171-178 ISBN: 961-90115-5-4

VESLANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Veslanje
Course title:	Rowing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042873
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1087

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

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

VESLANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Veslanje
Course title:	Rowing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042900
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1155

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
75		45	0	0	120	8

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

VESLANJE

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Veslanje
Course title:	Rowing
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0045366
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1186

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
60	15	30	0	0	105	7

Nosilec predmeta/Lecturer:	Ivan Čuk
Vrsta predmeta/Course type:	izbirni

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

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

Vsebina:	Content (Syllabus outline):

Temeljna literatura in viri/Readings:

Cilji in kompetence:	Objectives and competences:

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:

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

Ocenjevalna lestvica: **Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

VIŠINSKA VADBA V ŠPORTU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Višinska vadba v športu
Course title:	Altitude training in sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0127655
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	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:	prof. dr. Tadej Debevec, prof. dr. Anton Ušaj
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:
Za pristop k predmetu ni posebnih pogojev.	No special requirements

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Okoljski dejavniki v športu *Ključni dejavniki* *Terminologija* *Pogled v zgodovino*	**Environmental factors in sport** *Key factors* *Terminology* *Historical overview*
Višinska fiziologija *Vplivi velikih nadmorskih višin na človeka* *Športnik na povečani nadmorski višini*	**Altitude physiology** *Physiological effects of high altitude* *Athletes at moderate / high altitudes*
Višinski trening in tekmovanja na povečani višini *Sodobni modeli višinskega treninga* *Uporaba hiperoksije* *Implementacija v trenažni proces* *Tempiranje višinske vadbe glede na vadbene cikle* *Strategije ob tekmovanjih na višini*	**Altitude training and competition** *Contemporary altitude training models* *Potential uses of hyperoxia* *Implementation in training programmes* *Timing of altitude training cycles*

Strategije ob tekmovanjih na nižini *Sodobne tehnologije za simulacijo nadmorske višine* **Vpliv okoljske temperature na športno sposobnost v ekstremnih okoljih** *Ključni termoregulacijski procesi v mrazu in vročini* *Osnovne metode adaptacije na vročino/mraz* *Implementacija v trenažni proces* *Tempiranje vročinske vadbe glede na vadbene cikle* *Vadbene/adaptacijske strategije ob tekmovanjih v vročini* *Vadbene/adaptacijske strategije ob tekmovanjih v mrazu* *Metode akutnega ogrevanja/ohlajanja v mrazu/vročini* *Tehnologija okoljskih komor* **Vadba v onesnaženih okoljih** *Onesnaženost zraka in športna sposobnost* Metode zmanjševanja negativnih vplivov polutantov **Biološki ritmi in športna sposobnost** *Vpliv fizioloških ritmov na športno sposobnost* *Motnje ritmov kot posledica okoljskih dejavnikov*	*Strategies for competitions at altitude* *Strategies for competitions at sea level* *Modern technologies for altitude simulation* **Effects of ambient temperature on sports performance in extreme environments** *Key thermoregulatory factors in the cold / the heat* *Basic methods of heat/cold adaptation* *Implementation in training programmes* *Timing of heat training cycles* *Training/adaptation strategies for competitions in the heat* *Training/adaptation strategies for competitions in the cold* *Contemporary acute warming/cooling methods* *Technology of environmental chambers* **Exercise in polluted environments** *Air pollution and sports performance* Strategies to reduce pollutant-related negative effects. **Biological rhythms and sports performance** *Circadian rhythms and performance* *Environmental-induced circadian rhythms disturbances*

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:	**Objectives and competences:**
Glavni cilj predmeta je študente usposobiti za uporabo različnih okoljskih vabenih 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.	Key objective of this course it 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.

• Razumeti integrativne in povezane fiziološke odzive človeka na kombinirane okoljske dejavnike. • Razumeti in znati uporabljati različne metode športne vadbe, ki zmanjšajo negativni vpliv različnih okoljskih dejavnikov. • Znati implementirati metode okoljske vadbe (višinski trening itd.) v trenažni proces za izboljšanje športnega rezultata. • Pridobivati in kritično ovrednotiti strokovno literaturo na področju okoljske športne fiziologije. **Splošne kompetence** • Razumevanje integrativnega prepletanja fizioloških sistemov v mirovanju in med vadbo. • Sposobnost iskanja novih in povezanih dejstev ter znanj. • Sposobnost kritičnega preverjanja ter pridobivanja informacij. • Usposobljenost za uporabo empiričnih in teoretičnih strategij v športu. **Specifične kompetence** • Poznavanje interaktivnih vplivov različnih okoljskih dejavnikov in človeka. • Zmožnost analize vplivov okolja na vadbeni proces in tekmovalno sposobnost. • Sposobnost implementacije okoljskih faktorjev v vadbeni proces z namenom izboljševanja športne sposobnosti. • Zmožnost interdisciplinarnega povezovanja znanj in vadbenih metod s področji vezanih na okoljsko fiziologijo (kineziologija, fiziologija napora).	• To understand the integrative physiological responses related to combined environmental stressors. • To understand and know how to utilize different exercise training approaches to reduce the potential negative effects of extreme environments. • To be able to implement environmental training methods (e.g. altitude training) in the athletes' • preparation with the aim of further performance improvement. • To be able to obtain and critically assess scientific literature in the environmental exercise physiology field. **General competences** • Understanding the integrative nature of physiological responses during rest and exercise. • Ability to utilize experimental and theoretical strategies in exercise physiology. • Ability to identify and obtain important facts and new knowledge. • Ability to obtain and critically assess crucial information. **Topic-specific competences** • Understanding the interactive effects of individual or combined environmental factors • Ability to analyse the effects environmental factors might exert on training and competition capacity. • Ability to implement the environmental stressors in the athletes' training in order to further enhance sport performance. • Ability to employ interdisciplinary experimental approaches (related to kinesiology, sports physiology) to answer contemporary environmental exercise physiology issues.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Študentje bodo poznali osnovne principe in fiziološke mehanizme, ki vplivajo na adaptacijo posameznika na različne okoljske dejavnike. • Sposobni bodo kritično oceniti potencialne negativne in pozitivne učinke različnih okoljskih dejavnikov na športnika. • Poznali bodo različne metode višinske in vročinske aklimatizacije ter bodo sposobni njihove implementacije v trenažni process. • Sposobni bodo pridobivati in kritično ovrednotiti literaturo na področju okoljske športne fiziologije.	• Students will know and understand the basic physiological principles and mechanism governing adaptation of humans to various extreme environments. • Students will be able to critically distinguish potential positive and negative effects of environmental factors on athletes. • Students will understand and know how to utilize different methods of altitude and heat acclimation. • Students will be able to critically evaluate the scientific literature covering the field of environmental exercise physiology.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje	Lectures, seminars, coursework, tutorial

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

Seminar z zagovorom	50,00 %	Seminar presentation
Pisni izpit	50,00 %	Written exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

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 kineziooloških 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., Mekjavić 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., 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.
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. & 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., Mcdonell 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., 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.

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 Universita degli studi di Udine: Maximal lacate steady state and minimal pH steady state during running. (1998)
- Vabljeno predavanje na Universita 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.
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, 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 VADBE V VODI ZA DOJENČKE IN MALČKE S STARŠI PO FREDOVEM PROGRAMU

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet: **Course title:**	Vodenje vadbe v vodi za dojenčke in malčke s starši po Fredovem programu Facilitating water-based activities for infants and toddlers together with their parents according to Fred's program
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0644396

Predavanja /Lectures	**Seminar /Seminar**	**Vaje /Tutorials**	**Klinične vaje /Clinical tutorials**	**Druge oblike študija /Other forms of study**	**Samostojno delo /Individual student work**	**ECTS**
15	20	25			60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: izr. prof. dr. Dorica Šajber

Vrsta predmeta/Course type: Splošni izbirni predmet/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 opravljen izpit iz predmeta *Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode*	The prerequisite for joining the subject is passing the exam of the subject Swimming 1 with the basics of water rescue.

Vsebina:	**Content (Syllabus outline):**
Predmet zajema tako teoretične vsebine, kot praktične vsebine in seminarje. Temeljne teoretične vsebine: • Osnovni pogoji za vadbo v vodi za dojenčke in malčke • Razvojne značilnosti dojenčkov in malčkov ter odzivanje v vodi • Vloga učitelja plavanja v tem obdobju se osredotoča na poučevanje plavanja. Učitelj uči starše, le ti pa svoje otroke. Ključna sta komunikacija in prenos informacij.	The subject covers both theoretical and practical contents, as well as seminars. Basic theoretical contents: • Basic conditions for water activities for infants and toddlers • Developmental characteristics of infants and toddlers and their responses in water • The role of the swimming teacher during this period focuses on teaching swimming. The instructor educates parents, who in turn teach

• Predstavitev različnih pristopov vadb v vodi za dojenčke in malčke. • Značilnosti Fredove metode učenja plavanja • Program za 10-urni plavalni program za dojenčke po Fredovi metodi – 1. stopnja • Program za 10-urni plavalni program za malčke po Fredovi metodi – 2. stopnja • Zagotavljanje aktivne varnosti, reševanje iz vode in izvedba prve pomoči pri dojenčkih in malčkih Praktične vsebine: • Vadba v vodi po programu z malčki in njihovimi starši – 2. stopnja • in praktična vadba po Fredovem programu za dojenčke – 1. stopnja • Priprava na uro in vodenje pedagoške ure	their children. Communication and the transfer of information are key. • Presentation of different approaches to water exercises for infants and toddlers. • Characteristics of Fred's method of teaching swimming • Syllabus for a 10-hour swimming program for infants according to Fred's method – Level 1 • Syllabus for a 10-hour swimming program for toddlers according to Fred's method – Level 2 • Ensuring active safety, rescue from the water and first aid in infants and toddlers Practical content: • Practical water exercises with toddlers and their parents – Level 2 • and practical exercise program for infants according to Fred's method – Level 1 • Preparation and oversight of the pedagogical lesson

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Šajber, Dorica (2022): Plavanje od rojstva do šole. Didakta, Radovljica.
- Šajber, Dorica (2024).: Delovni zvezki za tristopenjsko učenje plavanja po Fredovi metodi. 1. e-izd. Ljubljana: Založba Univerze: Fakulteta za šport ; prvi in drugi delovni zvezek - https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/book/711

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
• Posredovati študentom temeljna teoretična in praktična znanja ter veščine za varno vodenje vadbe v vodi za dojenčke in malčke. • Naučiti različnih metodoloških pristopov k učenju, s posebnim poudarkom na Fredovi metodi za 1. in 2. stopnjo učenja plavanja. • Usposobiti študente, da razumejo vloge družine/staršev v povezavi s plavanlnim procesom. • Naučiti, da znajo voditi vadbo preko komunikacije s starši. • Poleg tega usposobiti, da spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na učni proces in pridobijo veščine za varno vodenje vadbe. • Usposobiti kandidate in jim podeliti ustrezne kompetence za vodenje vadbe v vodi za dojenčke in malčke.	• To provide students with basic theoretical and practical knowledge and skills for safely conducting water exercises for infants and toddlers. • To explore different methodological approaches to learning, with particular focus on the Fred's method for learning to swim - Levels1 and 2. • To enable students to understand the role of family/parents to the swimming process. • To teach them how to conduct exercises through communication with parents. • In addition, to instruct them to critically assess other factors that influence the learning process and acquire skills for safely conducting exercises. • To train candidates and provide them with the appropriate competencies for conducting water exercises for infants and toddlers.

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
• Študenti se zavedajo tako subjektivnih kot objektivnih nevarnosti in so usposobljeni za varno izvajanje vadbe. • Pravilno uporabljajo različne pripomočke ter vključujejo družino v proces. Seznanjeni so s Fredovo metodo učenja plavanja – 1. in 2. stopnjo. • Razumejo, kako različni dejavniki vplivajo na uspešnost vadbe v vodi, razvoj gibalnih	• Students are aware of both subjective and objective dangers and are trained to perform the exercises safely. • They use carious aids correctly and include family in the process. • They are familiar with Fred's method of teaching swimming – Level 1 and 2. • They understand how various factors affect the success of exercise in water, the development of

sposobnosti in vpliv gibanja na telesni razvoj dojenčkov. • Spoznavajo odzive vadečih in znajo ustrezno prilagoditi vadbo v vodi. • Razumevanje posebnosti dojenčkov in malčkov je ključno za njihov razvoj, kar vpliva na izbiro vaj. Pridobljeno znanje se lahko uporabi za razvoj delovnega načrta in učnih priprav za vodne aktivnosti z dojenčki in malčki. • Udeleženci so sposobni kritično ovrednotiti svoje pedagoško pristope ter prepoznati svoja močna in šibka področja.	motor skills and the impact of movement on the physical development of infants. • They learn about the responses of the exercisers and are able to adapt the exercise in water accordingly. • Understanding the specificities of infants and toddlers is key to their development, which affects the choice of exercises. The knowledge gained can be used to develop a work plan and teaching materials for aquatic activities with infants and toddlers. • Participants are able to critically evaluate their pedagogical approaches and identify their strong and weak areas.

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
Metode poučevanja vključujejo predavanja (aktivno poučevanje), seminarje (projektno delo), vaje (delo v bazenu z dojenčki in malčki, vodenje ure).	Teaching methods include lectures (active teaching), seminars (project work), exercises (work in a swimming pool with infants and toddlers, teachings).

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
Pisni izpit	50,00 %	Written exam
Praktikum	40,00 %	Practical teaching lesson
Seminarska naloga	10,00 %	Seminar paper

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

- **ŠAJBER**, Dorica. Čimbenici uspješnosti obuke neplivača u radu s bebama i mališanima. V: FINDAK, Vladimir (ur.). *Zbornik radova 15. hrvatskog savjetovanja o obuci neplivača, Orahovica, 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]
- 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 Freu[!]dovem programu = The analyse[!] of babie's[!] development by movement in water via Fred's programm[!]. 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
- **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]
- **ŠAJBER**, Dorica (2022): Plavanje od rojstva do šole. Didakta, Radovljica
- **ŠAJBER**, Dorica (2024).: Delovni zvezki za tristopenjsko učenje plavanja po Fredovi metodi. 1. e-izd. Ljubljana: Založba Univerze: Fakulteta za šport ; prvi in drugi delovni zvezek - https://ebooks.uni-lj.si/ZalozbaUL/catalog/book/711

ZGODOVINA ŠPORTA

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet:	Zgodovina športa
Course title:	History of Sport
Članica nosilka/UL Member:	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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042626
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1036

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	15				45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	izr. prof. dr. Tomaž Pavlin
Vrsta predmeta/Course type:	obvezni/compulsory

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

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v 1. letnik	Enrolment in 1st year of study program

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
»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.	"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:

A Brief History of Physical Eduation and Sport (1958). Ronald Press Comapany, New York.
Enciklopedija fizičke kulture (1975-77). Jugoslovanski leksikografski zavod, Zagreb.
Kos Dušan: Turnirska knjiga Gašperja Lamberga, čas bojevnikov (1997). Viharnik, Ljubljana.
Guttman Allen (1994): Games and Empires. Columbia University Press, New York.
»Naša pot«; 150 let ustanovitve Južnega Sokola in sokolskega gibanja (2014, ur. T. Pavlin). Ljubljana: Fakulteta za šport.
Miller David (2003): Athens to Athens. Mainstream publishing, Edinburgh & London.
Pavlin Tomaž (2005): »Zanimanje za sport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje«. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
Radan Živko (1979): Pregled historije tjelesnog vežbanja i sporta. Školska knjiga, Zagreb.
Stepišnik Drago (1968): Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem. DZS, Ljubljana.
Swaddling Judith (1999): The Ancient Olympic Games. University of Texas Press, Austin.

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
-spoznati in razumeti zgodovino in razvoj dejavnosti ter zgodovinske tehnike in dediščino -uporaba zgodovinskih tehnik pri delu v športnih organizacijah	- to know and understand the history and development of activities as well as some historic skills or techniques and heritage -to use historical techniques at work in sports organizations

Predvideni študijski rezultati:	**Intended learning outcomes:**
- 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 -razumevanje pojmov, struktur, procesov v evoluciji in institucionalizaciji tradicionalne telesne dejavnosti in iger v moderni šport -usposobiti študenta za objektivno kritično presojo ter ga opozoriti na dediščino in odnos do nje	-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 -to understand concepts, structures, processes in the evolution and institutionalization of traditional physical activities and games in modern sport -to qualify student to objectively critical assessment and the attention to the heritage and attitude to it

Metode poučevanja in učenja:	**Learning and teaching methods:**
-predavanja in seminarsko delo z nastopom	-lecturing and seminar with presentation

Načini ocenjevanja:	**Delež/Weight**	**Assessment:**
-pisni izpit, seminarska naloga pogoj za opravljanje izpita	100,00 %	-examination, positive seminar is demanded to acced to exam

Ocenjevalna lestvica:	**Grading system:**

Reference nosilca/Lecturer's references:

PAVLIN, Tomaž. Jugoslovanski Sokol. V: PAVLIN, Tomaž (ur.). *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, str. 101-158. [COBISS.SI-ID 3226740]

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/#20131028123138 34. [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 novejše 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

Predmet:	Živčno-mehanske osnove gibanja 1
Course title:	Neuromechanical basics of movement 1
Članica nosilka/UL Member:	UL FŠ

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

Univerzitetna koda predmeta/University course code:	0042725
Koda učne enote na članici/UL Member course code:	1100

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
30	0	15	0	0	45	3

Nosilec predmeta/Lecturer:	prof. dr. Vojko Strojnik, prof. dr. Katja Tomažin
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:

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
Predmet zajema predstavitev osnovnih elementov gibalnega sistema (mišica, kost, sklep, receptorji, živčni sistem) predvsem z vidika njihovih mehanskih lastnosti oziroma vloge v integraciji. Poseben poudarek je dan njihovi integraciji v okviru predstavitve gibalnih strategij. Poleg teoretične predstavitve bodo predstavljeni praktični primeri, laboratorijske meritve, študenti bodo na osnovi rezultatov meritev na pritiskovni plošči izdelali profil športnika z vidika delovanja gibalnega aparata v različnih gibalnih strategijah in jih povezali s športnimi in drugimi gibalnimi nalogami. **Značilnosti Ž-M sistema**	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. **Features of the neuro-muscular system** • Structure and mechanics of the basic elements of a movement apparatus.

• 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 • Osnovni refleksi (miotatični refleks, golgijev kitni refleks, refleks nasprotnega ekstenzorja, refleks umika, refleks recipročne inhibicije, refleks rekurentne inhibicije, tonični vibracijski refleks, jendrasikov manever, , H refleks...)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, ...)	• The structure and function of neurons in terms of movement. • Motor unit, mechanical characteristics, determination. • EMG, signal source, treatment, connection with muscle force. Reflexes (stretch reflex, withdrawal reflex, extensor, reflex retrieval, reciprocal inhibition, recurrent inhibition, tonic vibration reflex, jendrasic maneuver, 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, ...).

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Enoka, R.M. (2001) Neuromechanics of Human Movement. Human Kinetics, Champaigne.
- Priporočena literatura
- Dolenec A. (1997) Analiza delovanja skočnega sklepa pri različnih tehnikah izvedbe vertikalnih skokov, magisterij, 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

Cilji in kompetence:	**Objectives and competences:**
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. **Predmetno specifične kompetence:** **Značilnosti Ž-M sistema** • Uporabiti živčno-mišično-kitno-skeletni model za reševanje gibalnih problemov in pri tem uporabiti različna digitalna orodja. • Analizirati osnove elektromiografske podatke. • Oceniti delovanje perifernega živčnega sistema v povezavi z gibanjem. • Uporabiti osnove mišične mehanike za analizo gibanja	Objectives of the course: • To learn about the characteristics of the elements of the neuro-muscular 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. **Subject-specific competences:** **Features of the neuro-muscular system** • Use a neuro-muscular, tendon and skeleton model to solve movement problems using various digital tools. • Analyze basic electromyographic data. • Evaluate the function of the peripheral nervous system in relation to movement. • Apply basic muscle mechanics to analyze movement.

Predvideni študijski rezultati:	Intended learning outcomes:
Poznavanje in razumevanje temeljnih konceptov delovanja živčno-mišičnega sistema, gibalnih strategij, elektromiografije in temeljev diagnostičnih metod na tem področju. Razumevanje in opis delovanja gibalnega aparata s pomočjo s pomočjo petih osnovnih gradilnih elementov gibalnega aparata.	Knowledge and understanding of fundamental concepts of the functioning of the neuro-muscular system, movement strategies, electromyography and the foundations of diagnostic methods in this field. Understanding and describing the operation of the movement apparatus by means of the five basic building elements of the movement apparatus.

Metode poučevanja in učenja:	Learning and teaching methods:
Predavanja, laboratorijske vaje Sodelovalno učenje, refleksija, samoevalvacija	Lectures, laboratory sessions Collaborative learning, self-reflexion, self-assessment

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Pogoj za opravljanje teoretičnega izpita je ustrezna prisotnost na vajah. Ustni ali pisni izpit.	100,00 %	The condition for taking the theoretical examination is the appropriate attendance at the practical part of the course. Oral or written examination.

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:
5 - 10, pri čemer velja, da je pozitivna ocena od 6 - 10	5 - 10, a student passes the exam if he is graded from 6 to 10

Reference nosilca/Lecturer's references:

prof. dr. Vojko Strojnik

- SPUDIĆ, Darjan, STROJNIK, Vojko, ŠTIRN, Igor, PORI, Primož, ŠARABON, Nejc. Effects of flywheel resistance training on countermovement jump performance and vastus lateralis muscle stiffness : a controlled study. Journal of sports sciences. 2024, vol. , iss. , str. 1-12, ilustr. ISSN 1466-447X. https://www.tandfonline.com/eprint/XHCSN3JVRSBDZQF2TR3C/full?target=10.1080/02640414.2024.2434285.
- MOŠKON, Sara, ŠINKOVEC, Lara, TOMAŽIN, Katja, AMON, Rok, STROJNIK, Vojko, SPUDIĆ, Darjan. Učinek podpražne električne stimulacije tibialnega živca na navor iztegovalk gležnja pri zdravih odraslih in odraslih z multiplo sklerozo. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 3/4, str. 93-101.
- ŠTIRN, Igor, GARCÍA RAMOS, Amador, FERICHE, Belén, STROJNIK, Vojko, TOMAŽIN, Katja. Influence of an acute exposure to a moderate real altitude on motoneuron pool excitability and jumping performance. Frontiers in physiology. 2022, vol. 13, art. 861927, str. 1-8.
- DOLENEC, Aleš, SVETINA, Mojca, STROJNIK, Vojko. Electromyographic comparison of an abdominal rise on a ball with a traditional crunch. Sensors. 2022, iss. 5, art. 1979, str. 1-9, ilustr. ISSN 1424-8220. https://www.mdpi.com/1424-8220/22/5/1979/htm
- KALC, Miloš, RITZMANN, Ramona, STROJNIK, Vojko. Effects of whole-body vibrations on neuromuscular fatigue : a study with sets of different durations. PeerJ., 2020, vol. 8, str. [1]-20. https://peerj.com/articles/10388/.

prof. dr. Katja Tomažin

- ROŠKER, Jernej, LESKOVEC, Tinka, TOMAŽIN, Katja, MAJCEN ROŠKER, Živa. Pupillometry as a biomarker of postural control: deep learning models reveal side-specific pupillary responses to increased intensity of balance tasks. Psychophysiology. 2024, vol. , no. , str. 1-13.
- MOŠKON, Sara, ŠINKOVEC, Lara, TOMAŽIN, Katja, AMON, Rok, STROJNIK, Vojko, SPUDIĆ, Darjan. Učinek podpražne električne stimulacije tibialnega živca na navor iztegovalk gležnja pri zdravih odraslih in odraslih z multiplo sklerozo. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 2024, letn. 72, št. 3/4, str. 93-101.
- PREVC, Petra, MISOTIČ, Nina, ŠTIRN, Igor, TOMAŽIN, Katja. Perceived discomfort and voluntary activation of quadriceps muscle assessed with interpolated paired or triple electrical stimuli. International journal of environmental research and public health. [Online ed.]. Mar. 2023, vol. 20, iss. 6, art. 4799, str. 1-10.

- ŠTIRN, Igor, GARCÍA RAMOS, Amador, FERICHE, Belén, STROJNIK, Vojko, TOMAŽIN, Katja. Influence of an acute exposure to a moderate real altitude on motoneuron pool excitability and jumping performance. Frontiers in physiology. 2022, vol. 13, art. 861927, str. 1-8.
- 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.