

	UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet	Kondicijska priprava v rekreaciji in vrhunskem športu
Course title	Conditioning in Recreation and High-Performance Sport

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Fizioterapija / I. stopnja Physiotherapy / 1 st Cycle	Ni smeri študija No study field	3. letnik 3 rd year	6. 6 th

Vrsta predmeta/Course type modularni/module

Univerzitetna koda predmeta/University course code FTH 3 M5 UN 2

Predavanja Lectures	Sem. vaje Tutorial	Kab. vaje Cabinet tutorial	Lab. vaje Laboratory work	Teren. vaje Field work	Samost. delo Individ. work	ECTS
45		30			75	5

Nosilec predmeta/Lecturer: Gašper Kovač, pred.

Jeziki/ Languages:	Predavanja/Lectures:	slovenski/Slovenian
	Vaje/Tutorial:	slovenski/Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:	Prerequisites:
Vpis v drugi ali tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the second or third year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p>1. <i>Osnove kondicijskega treninga:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Specifičnost športa • Individualni pristop do posameznika • Mišična adaptacija • Intenzivnost napora • Trajanje telesnega napora • Količina treningov • Periodizacija • Objektivni kazalci telesne kondicije <p>2. <i>Motorične sposobnosti:</i></p>	<p>1. <i>The basics of conditioning training:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport specifics • Individual approach • Muscular adaptation • Intensity of effort • Duration of physical effort • Quantity of trainings • Periodization • Objective indicators of physical condition <p>2. <i>Motor skills:</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> • Ključni dejavniki za razvoj moči • Ključni dejavniki za razvoj aerobne vzdržljivosti • Ključni dejavniki za razvoj gibljivosti • Ključni dejavniki za razvoj koordinacije • Ključni dejavniki za razvoj ravnotežja • Ključni dejavniki za razvoj hitrosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Key factors for strength and power development • Key factors for the development of aerobic endurance • Key factors for the development of flexibility • Key factors for the development of balance • Key factors for the development of speed
3. <i>Vpliv treninga na zdravje</i>	3. <i>The impact of training on health</i>
4. <i>Spremembe življenjskega sloga</i>	4. <i>Changes in lifestyle</i>
5. <i>Somatotip ali telesni tipi</i>	5. <i>Somatotype or body types</i>
6. <i>Prehrana pred, med in po intenzivnem telesnem naporu</i>	6. <i>Nutrition before, during and after the intense physical effort</i>
7. <i>Ohranjanje primerne telesne aktivnosti in napredovanje</i>	7. <i>Maintaining proper physical activity and progression</i>
8. <i>Preprečevanje poškodb</i>	8. <i>Prevention of injuries</i>
9. <i>Telesna kondicija pri starostnikih</i>	9. <i>Physical condition in older adults</i>

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura/Basic literature

- Dolenc, V. L. *Kondicijska priprava v rekreaciji in vrhunskem športu*. Visokošolski učbenik v pripravi.
- Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Priporočljiva literatura/Recommended literature

- Bravničar-Lasan, M. (1996). *Fiziologija Športa - harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Homeostaza telesne toplote. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Enoka, R. M. (1994). *Neuromechanical Basis of Kinesiology*. Second Edition. Human Kinetics.
- Izbrani članki iz zbornikov znanstvenih srečanj, izbrani članki iz domačih in tujih znanstvenih revij s področja kondicijske priprave, izbrane internetne strani.

Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je, da študent pridobi teoretično in praktično znanje o ustrezni kondicijski pripravi posameznika glede na cilj treniranja, o dejavnikih, ki vplivajo na razvoj

Objectives and competences:

The objective of the course is to provide the student with theoretical and practical knowledge about the appropriate conditioning of the individual according to

<p>posamezne motorične sposobnosti, o preprečevanju poškodb med treningom, o pravilni prehrani pred, med in po treningu/tekmi in o načrtovanju treningov glede na tekmovalno obdobje.</p> <p><i>Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • uporabi teoretičnega in praktičnega znanja pri organizaciji, načrtovanju in izvajanju dela, • poznavanju načel kondicijske priprave, • izvajanju treninga s pomočjo ustreznih metod in tehnik, • prepoznavanju, spoštovanju, upoštevanju in vključevanju individualnih potreb posameznikov v njihovo obravnavo, • uporabi trenažerjev in rekvizitov za izvajanje treninga, • promociji zdravja ter ohranjanja in izboljševanja kakovosti življenja, • evalviranju rezultatov in učinkovitosti treninga (kritična refleksija). 	<p>the goal of training; about the factors that influence the development of individual motor skills; regarding the prevention of injuries during training; the correct diet before, during and after the training, as well as about planning the training according to the competition period.</p> <p><i>The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • the use of theoretical and practical knowledge in the organization, planning and performance of work, • knowledge of the principles of conditioning training, • conducting training using the appropriate methods and techniques, • recognition, respect, consideration and integration of individual needs, • the use of trainers and equipment for training, • promoting health and maintaining and improving the quality of life, • evaluation of results and effectiveness of training (critical reflection).
--	--

Predvideni študijski rezultati:

Študent/študentka:

Po zaključku tega predmeta bo študent sposoben:

- izkazati teoretično in praktično znanje o kondicijski pripravi posameznika,
- analizirati, spremljati, vrednotiti, sposobnosti in značilnosti športnika,
- organizirati kondicijske treninge,
- reševati probleme trenažnega procesa,
- sodelovati z ostalimi strokovnimi delavci.

Intended learning outcomes:

Students:

- demonstrate theoretical and practical knowledge about the conditioning training of the individual,
- analyse, monitor, evaluate the abilities and characteristics of an athlete,
- are able to organise conditioning training,
- solve the problems of the training process,
- cooperate with other professionals.

Metode poučevanja in učenja:

- *predavanja* z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov),
- *kabinetne vaje*: demonstracija, metoda praktičnih del, delo v parih, študije primera, razgovor, diskusija, simulacija.

Learning and teaching methods:

- *lectures* with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving),
- *cabinet tutorial*: demonstration, method of practical work, work in pairs, case

	studies, conversation, discussion, simulation.
--	--

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) Weight (in %)	Assessment:
Načini: <ul style="list-style-type: none"> • izpit • kolokvij Ocenjevalna lestvica: ECTS.	80 % 20 %	Types: <ul style="list-style-type: none"> • exam • preliminary exam Grading scheme: ECTS