

	<b>UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS</b>
<b>Predmet</b>	<b>Priprava v rekreaciji in vrhunskem športu</b>
<b>Course title</b>	<b>Preparation in Recreation and High-Performance Sport</b>

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

**Vrsta predmeta/Course type** izbirni/elective

**Univerzitetna koda predmeta/University course code** FTH 3 IPStr UN5

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

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Gašper Kovač, pred.

<b>Jeziki/ Languages:</b>	<b>Predavanja/Lectures:</b>	slovenski/Slovenian
	<b>Vaje/Tutorial:</b>	slovenski/Slovenian

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

Vpis v tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the third year of study.
--	---

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

<p><i>Osnove kondicijskega treninga:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Specifičnost športa</li> <li>• Individualni pristop do posameznika</li> <li>• Mišična adaptacija</li> <li>• Intenzivnost napora</li> <li>• Trajanje telesnega napora</li> <li>• Količina treningov</li> <li>• Periodizacija</li> <li>• Objektivni kazalci telesne kondicije</li> </ul> <p><i>Motorične sposobnosti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ključni dejavniki za razvoj moči</li> <li>• Ključni dejavniki za razvoj aerobne vzdržljivosti</li> </ul>	<p><i>The basics of conditioning training:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport specifics</li> <li>• Individual approach</li> <li>• Muscular adaptation</li> <li>• Intensity of effort</li> <li>• Duration of physical effort</li> <li>• Quantity of trainings</li> <li>• Periodization</li> <li>• Objective indicators of physical condition</li> </ul> <p><i>Motor skills:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Key factors for strength and power development</li> <li>• Key factors for the development of aerobic endurance</li> </ul>
---	---

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

#### **Temeljna literatura in viri/Readings:**

##### **Temeljna literatura/Basic literature**

- Pori, P., Dolenc, M. in Vidić, S. (2022). 251 vaj moči za radovedne (2. izd., str. 136). Športna unija Slovenije.
- Dolenc, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2022). Športna rekreacija (2. izd., str. 110). Športna unija Slovenije.

##### **Priporočljiva literatura/Recommended literature**

- Petrović, S. (2005). Pot do uspeha: multimedijški osebni trener. Ljubljana : Palestra.
- Ušaj, A. (2003). Osnove športnega treniranja. Ljubljana : Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe) : gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana : Fakulteta za šport.
- 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 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.

*Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:*

#### **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 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.

*The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• uporabi teoretičnega in praktičnega znanja pri organizaciji, načrtovanju in izvajanju dela,</li> <li>• poznavanju načel kondicijske priprave,</li> <li>• izvajanju treninga s pomočjo ustreznih metod in tehnik,</li> <li>• prepoznavanju, spoštovanju, upoštevanju in vključevanju individualnih potreb posameznikov v njihovo obravnavo,</li> <li>• uporabi trenažerjev in rekvizitov za izvajanje treninga,</li> <li>• promociji zdravja ter ohranjanja in izboljševanja kakovosti življenja,</li> <li>• evalviranju rezultatov in učinkovitosti treninga (kritična refleksija).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• the use of theoretical and practical knowledge in the organization, planning and performance of work,</li> <li>• knowledge of the principles of conditioning training,</li> <li>• conducting training using the appropriate methods and techniques,</li> <li>• recognition, respect, consideration and integration of individual needs,</li> <li>• the use of trainers and equipment for training,</li> <li>• promoting health and maintaining and improving the quality of life,</li> <li>• evaluation of results and effectiveness of training (critical reflection).</li> </ul>
---	---

**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"> <li>• izpit</li> <li>• kolokvij (kabinetne vaje)</li> </ul> Ocenjevalna lestvica: ECTS.	80 % 20 %	Types: <ul style="list-style-type: none"> <li>• exam</li> <li>• preliminary exam (cabinet work)</li> </ul> Grading scheme: ECTS