

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

SKIJANJE 2

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Skijanje 2 |
| - godina studija: | 1. godina |
| - studij: | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 2. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 30 |
| - broj ECTS bodova | 3 |

- O nastavnicima:

prof. dr. sc. Nikola Rausaljević, nositelj predmeta
tel: 021/302-440, e-mail: raus@kifst.hr
konzultacije: svaki dan od 09.00 do 10.00 sati

Vanjski suradnici:

prof.dr.sc. Miran Kondrič, izv. prof.

e-mail: miran.kondric@fsp.uni-lj.si

dr.sc. Mario Kasović, znanstveni novak

e-mail: mario.kasovic@kif.hr

Danijela Kuna, prof., stručni suradnik

e-mail: danijela.kuna@gmail.com

Zlatko Gale, prof., stručni suradnik

e-mail: zlatkogale@gmail.com

Petra Vukoša, prof., stručni suradnik

e-mail: pevukosa@gmail.com

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Tehnika i biomehanička analiza elemenata napredne škole alpskog skijanja: osnovni prijestupni zavoj, paralelni zavoj od brijega, prijestupni zavoji od brijega, brzo vijuganje, terenski skokovi. Posebnosti vožnje u dubokom snijegu. Carving tehnika. Redoslijed usvajanja elemenata. Organizacija i sadržaj skupnog boravka djece i mladeži (dnevni i višednevni). Terensko skijanje - tehnika i oprema prilagođena za kretanje u prirodnim uvjetima za potrebe vojske i policije.

- Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih predavanja, student-i/ice će:

- Znati primijeniti znanstvena i stručna znanja iz skijanja koja su potrebna u nastavnom i izvannastavnom procesu, školskim natjecanjima i rekreativnim aktivnostima.
- Znati osnovna motorička znanja i metodičke postupke učenja skijanja.
- Znati opisati tehniku (izvedbu) elemenata napredne škole skijanja.
- Znati biomehaničku analizu elemenata tehnike napredne škole alpskog skijanja.

Nakon praktičnih vježbi student-i/ice će:

- Znati tehniku izvođenja i prezentaciju elemenata napredne škole alpskog skijanja.
- Znati niz drugih pomoćnih tehnika za realizaciju učenja alpskog skijanja.
- Znati će najosnovnije elemente tehnike nordijskog trčanja.
- Znati će uočiti pogreške u izvedbi i njihovo ispravljanje.

Syllabus – Skijanje 2.

- Znati će postavljati skijaške staze.

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 15
- broj sati seminara: 00
- broj sati kinezioloških vježbi: 15
- ukupan broj sati nastave: 30

Predavanja se izvode dijelom u predavaonici na samom skijalištu, velikoj učionici KF (fiziološki kabinet) ili u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), ovisno o broju studenata, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Elementi tehnike napredne škole alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Biomehanička analiza tehnike napredne škole alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Specifično skijanje (za potrebe vojske i policije)	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
2	Motoričke sposobnosti	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Vježbe za fizičku pripremu skijaša	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Učitelji skijanja i škole skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Organizacija zimovanja i skijaških tečajeva	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević

Kineziološke vježbe (terenska nastava) se izvode s grupom od maksimalno 12 studenata na skijalištu prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Elementi tehnike napredne škole alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević Prof.dr.sc. Damir Sekulić Prof.dr.sc. Natasa Zenic-Sekulić Prof.dr.sc. Miran Kondrič Dr.sc. Mario Kasović Danijela Kuna, prof. Zlatko Gale, prof. Petra Vukoša, prof.
	<i>Praktični ispit</i>	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Kineziterapija određuje se temeljem ocjena iz:

- **praktičnog ispita**
nosi 80% od konačne ocjene
- **usmenog ispita**
nosi 20% od konačne ocjene

Praktični ispit (video zapis)

Održati će se u zadnjem danu nastave, nakon izvršene pripreme studenata i određivanja terena za ispit. Student treba izvesti zadane elemente skijaške tehnike. Svaki element biti će prethodno prikazan od strane nastavnika. Student će biti ocjenjen za svaki izvedeni element tehnike na skijalištu te nakon pregleda video zapisa dobiti konačnu ocjenu za praktični dio ispita od strane predmetnog nastavnika.

Syllabus – Skijanje 2.

U slučaju da student ne položi praktični dio ispita iz objektivnih razloga (ozljeda i sl.) riješenje će zbog specifičnosti predmeta dogovoriti sa predmetnim nastavnikom.

Teorijski dio ispita

Teorijski dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Sastoji se iz pismenog dijela od 3 pitanja (1 pitanje iz kineziološke i biomehaničke analize tehnike alpskog skijanja, 1 pitanje iz metodičkih postupaka učenja elemenata tehnike skijanja, te 1 opće pitanje.) i usmenog dijela u kojem će se pojasniti eventualne nedorečenosti na pismenom dijelu ispita.

Temeljem uspješno savladanog svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita iz predmeta Skijanje 2.

5) Obavezna literatura

- Lešnik, B. & Žvan, M.: NAŠE SMUČINE (teorija in metodika alpskega smučanja), Studio print d.o.o. Ljubljana, 2010.
- Hzuts: ALPSKO SKIJANJE, Tiskara znanje d.o.o. Zagreb, 2009.
- Bilić, Ž., Mijanovoć, M. & Božić, L.: OD PRVOG KORAKA DO CARVINGA, Štamparija Fojnica, Mostar 2007.
- Jurković, N. & Jurković, D.: SKIJANJE (tehnika, metodika i osnove treninga) Graphis, Zagreb, 2003.
- Matković, B., Ferenčak, S. & Žvan, M.: SKIJAJMO ZAJEDNO Ferbos, Zagreb, 2004.
- Gamma, K.: SVE O SKIJANJU Mladost, Zagreb, 1982.

6) Dopunska literatura

- Enciklopedija fizičke kulture (1977): Svezak II (P-Ž; Dodatak), Jugoslavenski leksikografski zavod, Zagreb
- Jajčević, Z. (1994): 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagrebački skijaški savez, Zagreb
- Kammler, J. (1996): Richtig skifahren. Munchen
- Kuchler, W. (1989): Die neue Skitechnik. Reinbek
- Lanc, M., G. Oreb, J. Oreb-Gošnik, B. Matković: Naučimo skijati. VI., izd., Zagreb.
- Linser, F. (1994): Effektives Krafttraining. Grunlagen und Praxis am Beispiel des alpinen Skilaufs, Wiesbaden
- Matković, B. (1996): Iz učionice za skijanje. Kako postati skijaški učitelj (1). SKI magazin, Zagreb, br. 2, god. 1.
- Matković, B.R., Matković, B. (1992): Physiological characteristics of prospective alpine skiers. Zbornik radova Olimpijskog kongresa, Albertville-Chamonix, Francuska
- Matković, B., Matković B.R. (1996): Characteristics of alpine ski racers with mental retardation. 1st International Congress on Skiing and sciences, St. Christoph A. Arlberg, Austria
- Maver, M., Belehar, I. (1995): Spet zavoje k brijegu – ne, hvala. Knjižna zadruga. Ljubljana
- Pištrot R., & Videmšek M. (2004): Smučanje je igra. Z-U-T-S. Ljubljana

Syllabus – Skijanje 2.

- Testo tecnico-metodico per l'insengamento dello sci Alpino. Scuola Italiana di sci, Edizione 1987.
- Žvan, M., Šturm, R. (1993): Šola alpskega smučanja. Učni načrt-žepni priročnik, Ljubljana