

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

SKIJANJE 1.

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta: | Skijanje 1 |
| - godina studija: | 3. godina |
| - studij: | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 6. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 45 |
| - broj ECTS bodova | 4 |

- 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:

Podjela skijanja na alpske i nordijske discipline. Utjecaj primjene pojedinih struka skijaškog gibanja u procesu vježbanja na promjenu psihosomatskog statusa. Oprema (vrste skija, štapova, vezova, odjeće i obuće). Način izbora opreme. Vrste snijega. Voskovi. Povijest skijanja. Opasnosti u planinama u zimskim uvjetima. Ozljeđe, uzroci i prevencija. Prva pomoć i transport povrijeđenog. Skijaški centri i uređena skijališta. Ponašanje pojedinaca i grupe na uređenim skijalištima. Osnovne značajke alpskog skijanja. Elementi prilagodbe osnovne škole alpskog skijanja (vježbe na ravnom, padanja i dizanja, penjanja, okreti na ravnom i na padini). Elementi osnovne škole alpskog skijanja (osnovni skijaški stav, spust ravno, plužni stav i pluženje ravno, plužni i klinasti zavoji, kosi spust, otklizavanje, zavoj k brijegu, osnovni zavoj, osnovno vijuganje, paralelni zavoj od brijega). Biomehanička analiza osnovnih elemenata alpskog skijanja (spust ravno, bočno otklizavanje, ...) Osnovne značajke skijaškog trčanja: dijagonalni, paralelni i klizački koraci. Metodika učenja osnovnih elemenata alpskog skijanja i skijaškog trčanja. Redosljed usvajanja elemenata. Igra i natjecanja u skijanju.

- Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih predavanja, student-i/ice će:

- Znati navesti najvažnije događaje iz povijesti skijanja u svijetu i Hrvatskoj.
- 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.

Syllabus – Skijanje 1.

- Znati planiranje i realizaciju programa skijanja u radu s djecom, mladeži i odraslima.
- Znati opisati tehniku (izvedbu) elemenata osnovne škole skijanja.
- Znati biomehaničku analizu pojedinih elemenata tehnike osnovne škole alpskog skijanja.
- Znati objasniti osnovne elemente tehnike nordijskog trčanja.
- Biti upoznat sa pravilima ponašanja na skijalištima i ukazivanjem prve medicinske pomoći.
- Znati redosljed usvajanja elemenata tehnike i organizaciju igara i natjecanja.

Nakon praktičnih vježbi student-i/ice će:

- Znati tehniku izvođenja i prezentacije elemenata osnovne škole alpskog skijanja.
- Znati niz drugih pomoćnih tehnika alpskog skijanja.
- Znati će najosnovnije elemente tehnike nordijskog trčanja.
- Znati će uočiti pogreške u izvedbi i njihovo ispravljanje.
- Znati će postavljati skijaške poligone.

3) Ustroj nastave:

→ broj sati predavanja:	45
→ broj sati seminara:	00
→ broj sati kinezioloških vježbi:	30
→ ukupan broj sati nastave:	75

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	Skijaška oprema	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Opasnosti u zimskim uvjetima	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Pravila ponašanja na skijaškim terenima	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Povijesni razvoj skijanja i skijaških tehnika kod nas i u svijetu	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Elementi tehnike osnovne škole alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Proces učenja i savladavanja skijaških znanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Metodika obučavanja alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Dinamička ravnoteža skijaša i osnovna skijaška gibanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
2	Osnovne tehnike alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
3	Osnovne tehnike alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
4	Biomehanička analiza osnovnih tehnika alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
5	Osnovne tehnike skijaškog trčanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
5	Biomehanička analiza osnovnih tehnika skijaškog trčanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
5	Pravila	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević

Syllabus – Skijanje 1.

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 osnovne 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.

U slučaju da student ne položi praktični dio ispita iz objektivnih razloga (ozljeda i sl.) rješenje 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 1.

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,LJ.: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.

Syllabus – Skijanje 1.

- 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 zavoj k brijegu – ne, hvala. Knjižna zadruga. Ljubljana
- Pištrot R., & Videmšek M. (2004): Smučanje je igra. Z-U-T-S. Ljubljana
- 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