

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

SKIJANJE 3

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Skijanje 3 |
| - godina studija: | 2. godina |
| - studij: | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 4. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 45 |
| - 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:

Natjecateljsko skijanje. Tehničke discipline: slalom i veleslalom. Brze discipline: superveleslalom i spust. Biomehanička analiza natjecateljske škole alpskog skijanja. Carving tehnika i biomehanička analiza. Metodika učenja elemenata natjecateljskog alpskog skijanja. Redoslijed usvajanja elemenata. Terensko skijanje. Natjecanja za svjetski kup.

- Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih predavanja, student-i/ice će:

- Znati znanstvene i stručne spoznaje potrebne za primjenu skijanja na višoj razini.

Nakon praktičnih vježbi student-i/ice će:

- Znati tehniku izvođenja i prezentaciju natjecateljskog alpskog skijanja.
- Znati niz drugih pomoćnih tehnika za realizaciju natjecateljskog alpskog skijanja.
- Znati će uočiti pogreške u izvedbi i njihovo ispravljanje.
- Znati će postavljati staze za skijaške utakmice.

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
→ broj sati seminara: 00

Syllabus – Skijanje 3.

- broj sati kinezioloških vježbi: 15
- ukupan broj sati nastave: 45

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 natjecateljskog alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Osnovne značajke skijaških disciplina i postavljanje staza	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Terensko skijanje	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
2	Biomehanička analiza tehnike natjecateljskog alpskog skijanja	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević
	Kondicijske pripreme skijaša	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	Osnovne tehnike napredne škole alpskog skijanja	Dr.sc. Mario Kasović
	<i>Praktični ispit</i>	Prof.dr.sc. Nikola Rausavljević Dr.sc. Mario kasović

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.) 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.

Syllabus – Skijanje 3.

Temeljem uspješno savladanog svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita iz predmata Skijanje 3.

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 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 priručnik, Ljubljana