

GUIDELINES FOR PREREQUISITE EXAM/NAVODILA ZA DIFERENCIALNI IZPIT

Teorija športnega treniranja / Teorija športnega treniranja

PROFESSORS/NOSILCI:

Prof. Dr. Rado Pišot

CONTACT/KONTAKT

rado.pisot@zrs-kp.si

Vsebina:

Temeljne značilnosti športne vadbe

- vloga gibalnih kompetenc in kompetenčni model
- obremenitev, napor, utrujenost, izčrpanost, odmor
- posebnosti pri vadbi otrok in mladostnikov

Vpliv športne vadbe na razvoj motoričnih sposobnosti in znanj

- koordinacija gibanja: opredelitev; nevrofiziološke osnove koordinacije; sredstva, metode, pripomočki, nasveti za izboljšanje koordinacije; učinki vadbe
- moč: opredelitev; biološki in psihološki temelji moči; sredstva, metode, pripomočki, nasveti za izboljšanje moči; količina vadbe; učinki vadbe
- hitrost: opredelitev; biološki in psihološki temelji hitrosti; sredstva, metode, pripomočki, nasveti za izboljšanje hitrosti; količina vadbe; učinki vadbe
- gibljivost: opredelitev; biološke osnove gibljivosti; sredstva, metode, pripomočki, nasveti za izboljšanje gibljivosti; količina vadbe; učinki vadbe
- ravnotežje: opredelitev; biološki temelji ravnotežja; sredstva, metode, pripomočki, nasveti za izboljšanje ravnotežja; količina vadbe; učinki vadbe

Content:

Basic characteristics of sports exercising

- the role of movement competencies and the competency model
- Loading, effort, fatigue, rest
- Particularities in training of children and youth

The effects of sports exercising onto development of motor abilities and knowledge

Coordination of movement: definition; neuro-physiological foundation of coordination; means, methods, tools and advice for improvement of coordination; effects of exercising

- Strength: definition; biological and psychological foundations of strength; means, methods, tools and advice for improvement of strength; amount of exercising; effects of exercising
- Speed: definition; biological and psychological foundations of speed; means, methods, tools and advice for improvement of speed; amount of exercising; effects of exercising
- Flexibility: definition; biological foundations of flexibility; means, methods, tools and advice for improvement of flexibility; amount of exercising; effects of exercising
- Balance: definition; biological foundations of balance; means, methods, tools and advice

- preciznost/natančnost zadevanja cilja: opredelitev; biološke osnove; sredstva, metode, pripomočki, nasveti za izboljšanje preciznosti; količina vadbe; učinki vadbe
- vzdržljivost: opredelitev; biološki in psihološki temelji vzdržljivosti; sredstva, metode, pripomočki, nasveti za izboljšanje vzdržljivosti; količina vadbe; učinki vadbe
- proces motoričnega učenja
- vloga motoričnega transferja

Vpliv športne vadbe na razvoj drugih psihosomatičnih razsežnosti

- vpliv športne vadbe na kognitivne, čustveno-socialne, morfološke razsežnosti

Ocenjevanje uspešnosti športne vadbe

- spremljanje, ocenjevanje in vrednotenje športnikove pripravljenosti

Športne poškodbe

- spremljanje, preventiva in rehabilitacija, intervencije

for improvement of balance; amount of exercising; effects of exercising

- Precision: definition; biological foundations of precision; means, methods, tools and advice for improvement of precision; amount of exercising; effects of exercising
- Endurance: definition; biological and psychological foundation of endurance; means, methods, tools and advice for improvement of endurance; amount of exercising; effects of exercising
- Process of motor learning
- The role of motor transfer

The effect of sports training onto development of other psycho-somatic dimensions

- The effect of sports training onto cognitive, emotional-social, morphological dimensions

Evaluation of the success of sports training

- Evaluation and monitoring of sportsmen's preparation

Sports injuries

- monitoring, prevention and rehabilitation, interventions

Temeljna literatura in viri / Readings:

- Stone, M.H., Stone, M., & Sands, W. (2007). Principles and practice of resistance training. Champaign: Human Kinetics.
- Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- PIŠOT, Rado (avtor, fotograf), KIPP, Ron, SUPEJ, Matej (avtor, fotograf). Skiing is a game : pedagogical and biomechanical foundations of learning to ski, (Knjižnica Annales Kinesilogiae). 2nd print. Koper: Univerzitetna založba Annales: = Annales University Press; Ljubljana: ZUTS - Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije: = SIAS - Ski Instructors Association of Slovenia, 2015.
- PLEVNIK, Matej, PIŠOT, Rado. Pomen elementarnih gibalnih vzorcev za življenje posameznika. V: PLEVNIK, Matej (ur.), PIŠOT, Rado (ur.). Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu, (Knjižnica Annales Kinesilogiae). Koper: Univerzitetna založba Annales. 2016
- VOLMUT, Tadeja, PIŠOT, Rado, ŠIMUNIČ, Boštjan. The effect of regular sport exercise on muscle contractile properties in children. V: EMINOVIČ, Fadilj (ur.), DOPSAJ, Milivoj (ur.). Physical activity effects on the anthropological status of children, youth and adults, (Physical fitness, diet and exercise). New York: Nova Science Publishers. cop. 2016

- ŠIMUNIČ, Boštjan, PIŠOT, Rado. A new perspective in physical inactivity related mechanisms of muscle mass loss. V: OSTOJIĆ, Sergej M. (ur.). Human health and nutrition : new research, (Food and beverage consumption and health). New York: Nova Biomedical. cop. 2015
- Pišot, R., Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Založba Annales.
- Ušaj, A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dodatno literaturo bo nosilec/ka določal/a sprotno v vsakoletnem učnem programu. / Additional literature will be defined every study year by the lecturer.

• **Načini ocenjevanja:** Pisni ali ustni izpit

• **Assessment:** Written or oral exam

Date/datum: 9.4.2026

Signature/podpis: Prof. Dr. Rado Pišot