

Naziv predmeta: OSNOVE ŠPORTNE VADBE

Vrsta predmeta: obvezni

Število KT: 6

Vsebina:

Športna vadba kot sistem:

- Temeljne značilnosti športne vadbe kot sistema
- Načela procesa športne vadbe
- Biološke zakonitosti procesa športne vadbe

Človek v procesu športne vadbe:

- Obremenitev
- Napor
- Utrujenost
- Odmor
- Vloga genetike za razvoj priho-fizičnih zmogljivosti

Spreminjanje psihomotoričnih sposobnosti:

- Psihomotorične sposobnosti: koordinacija, gibljivost, moč, hitrost, hitrostna vzdržljivost, dolgotrajna vzdržljivost
- Analitična obravnava posameznih psihomotoričnih sposobnosti: substrukturiranost, biološka podlaga, omejitveni dejavniki, sredstva in metode za razvoj, količine in vsebine za razvoj

Ciklizacija v procesu športne vadbe:

- Cikli v procesu športne vadbe
- Splošna načela in pomen spreminjanja količin in intenzivnosti vadbe
- Osnovna in specialna priprava
- Tapering

Vodenje procesa športne vadbe:

- Načrtovanje procesa športne vadbe
- Določanje vadbenega cilja
- Postavljanje izhodišč
- Postopek izdelave vadbenega načrta
- Izvedba procesa športne vadbe
- Nadzor procesa športne vadbe

Ocenjevanje uspešnosti procesa športne vadbe