

# UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

**Predmet:** Odbojka na mivki  
**Course title:** Beachvolley

**Študijski programi in stopnja**

Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni

**Študijska smer**

Ni členitve (študijski program)

**Letnik**

Letni

**Univerzitetna koda predmeta/University course code:** 000

Predavanja	Seminar	Vaje	Klinične vaje	Druge oblike študija	Samostojno delo	ECTS
15		45			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Tine Sattler

**Vrsta predmeta/Course type:** splošni izbirni/general selective

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures: Slovenščina  
 Vaje/Tutorial: Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Vpis v 3. letnik. Ni posebnih pogojev.

**Prerequisites:**

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

- Osnovna predstavitev športne discipline kot olimpijske panoge,
- Zgodovina odbojke na mivki in pravila igre,
- Organiziranost panoge doma in v svetu,
- Elementarne in uvajalne igre odbojke na mivki,
- Metodični postopek učenja tehnike,
- Načrtovanje treninga (ciklizacija),
- Vaje primerne za vadbo v različnih kategorijah,
- Taktična uporaba tehničnih prvin v odbojki na mivki,
- Ugotavljanje uspešnosti in učinkovitosti igralcev in ekip,
- Različne pojavne oblike igranja odbojke na mivki,
- Poškodbe in preprečevanje le teh pri odbojki na mivki.

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, SPASIĆ, Miodrag, OSMANKAČ, Nedžad, JOÃO, P. V., DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Isokinetic knee strength qualities as predictors of jumping performance in high-level volleyball athletes : multiple regression approach. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 2016, no. 1-2, str. 60-69.
- SATTLER, Tine, SEKULIĆ, Damir, ESCO, Michael R., MAHMUTOVIĆ, Ifet, HADŽIĆ, Vedran. Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping capacity in high-level female volleyball athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 2015, iss. 5, str. 613-618.
- SATTLER, Tine, HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin, MARKOVIĆ, Goran. Vertical jump performance of professional male and female volleyball players : effects of playing position and competition level. *Journal of strength and conditioning research*, 2015, iss. 6, str. 1486-1493.



- SATTLER, Tine. Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. *Šport*, 2015, letn. 63, št. 1/2, str. 110-114.
- HADŽIČ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIČ, Goran, DERVIŠEVIČ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. *Journal of athletic training*, 2014, vol. 49, no. 2, 7 str.
- SATTLER, Tine, SEKULIČ, Damir, HADŽIČ, Vedran, ULJEVIČ, Ognjen, DERVIŠEVIČ, Edvin. Vertical jumping in elite volleyball: reliability, validity and playing-position specifics. *Journal of strength and conditioning research*, 2012, vol. 26, no. 6, str. 1532-1538.
- HADŽIČ, Vedran, SATTLER, Tine, MARKOVIČ, Goran, VESELKO, Matjaž, DERVIŠEVIČ, Edvin. The isokinetic strength profile of quadriceps and hamstrings in elite volleyball players. *Isokinetics and exercise science*, 2010, vol. 18, no. 1, str. 31-37,
- HADŽIČ, Vedran, SATTLER, Tine, TOPOLE, Eva, JARNOVIČ, Zoran, BURGER, Helena, DERVIŠEVIČ, Edvin. Risk factors for ankle sprain in volleyball players: a preliminary analysis. *Isokinetics and exercise science*, 2009, vol. 17, no. 3, 155-160.
- SATTLER, Tine, DERVIŠEVIČ, Edvin, HADŽIČ, Vedran. Značilnosti obremenitev gibal pri odbojki. *Šport*, 2016, letn. 64, št. 1/2, str. 151-156.
- PERHAJ, Gregor. *Kondicijska priprava v odbojki na mivki : diplomsko delo*. Ljubljana: 2016.
- Štekl, J., Hribar, G.: *Odbojka na mivki*. Odbojkarska zveza Slovenije, Ljubljana, (2006).
- Trioschi, D., Gatelli, D.: *Beach volley: evoluzione, tecnica, tattica, allenamento*. Calzetti – Mariucci, Ponte San Giovanni, (2003).
- Kiraly, K., Shewman, B.: *Beach volleyball*, Human Kinetics (1999)
- Federation Internationale de Volleyball: *Beach Volleyball Drill-book*. Technical and Development Department (2011).
- Burke, T.: *Order on the Court: Pro Beach Volleyball a Rally for Respect & Recognition*. Olympic Proportions press (2008).
- Couvillon, A.: *Sands of Time: The History of Beach Volleyball*. Information guides (2002).

**Cilji in kompetence:**

- Posredovati študentom temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih tehničnih prvin (servis, zgornji odboj, spodnji odboj, udarec, blok, padci).
- Poznavanje metodičnih postopkov učenja posameznih prvin.
- Prilagoditi vaje posameznim starostnim kategorijam in različnim kategorijam znanja.
- Prepoznati napake in jih znati preprečiti.
- Pravilna in varna demonstracija vaj.

**Objectives and competences:**

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- Različnih oblik igre kot enega najbolj razširjenih rekreativnih športov.
- Osnovnih razumevanj tehnike za začetno delo in usmeritev talentiranih igralcev.
- Uporaba pridobljenih znanj kot sredstvo telesne priprave v drugih športih.
- Uporaba pridobljenih znanj za preventivno vadbo in tudi kot postrehabilitacijski trening

**Intended learning outcomes:**

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, praktične vaje, demonstracije.

**Learning and teaching methods:**

**Načini ocenjevanja:**

Pisni izpit

**Delež/Weight**

50,00 %

**Assessment:**

Praktični izpit – demonstracija tehničnih prvin, učinkovitost v igri in sojenje

50,00 %



**Reference nosilca/Lecturer's references:**

Kompetence za izvajanje predmeta Tine Sattler izkazuje kot profesionalni trener (klubski in reprezentančni) kot večletni sodelavec pri predmetih na FŠ (Odbojka, Alpsko smučanje, Potapljanje).

Nekatera dela:

Sattler, T., Sekulic, D., Esco, M. R., Mahmutovic, I., & Hadzic, V. (2014). Analysis of the association between isokinetic knee strength with offensive and defensive jumping capacity in high-level female volleyball athletes.

Journal of Science and Medicine in Sport. ISSN 1440-2440,

Sattler, T., Sekulic, D., Hadzic, V., Uljevic, O., & Dervisevic, E. (2012). Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity, and playing-position specifics. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(6), 1532-1538. ISSN 1064-8011,

Sattler, T., Hadzic, V., Dervisevic, E., Markovic, G. (2014). Vertical jump performance of professional male and female volleyball players : effects of playing position and competition level. Journal of Strength and Conditioning Research, ISSN 1064-8011,

Sattler, T., Sekulic, D., Spasic, M., Osmankac, N., Joao, P.V., Dervisevic, E., & Hadzic, V. (2015). Isokinetic knee strength qualities as predictors of jumping performance in high-level volleyball athletes; multiple regression approach. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, ISSN 0022-4707,

Sattler, T. (2015). Ugotavljanje razlik v nekaterih prvinah igralne uspešnosti med zmagovalci in poraženci v vrhunski moški odbojki. Šport, ISSN 0353-7455, 2015, letnik 63, št.1/2, str.110-114,

Hadzic, V., Sattler, T., Veselko, M., Markovic, G., & Dervisevic, E. (2014). Strength Asymmetry of the Shoulders in Elite Volleyball Players. Journal of Athletic Training, 49(3), 338-344. ISSN 1062-6050,

Hadzic, V., Sattler, T., Topole, E., Jarnovic, Z., Burger, H., & Dervisevic, E. (2009). Risk factors for ankle sprain in volleyball players: A preliminary analysis. Isokinetics and Exercise Science, 17(3), 155-160. ISSN 0959-3020.

