

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Vadba starejših oseb, oseb z nekaterimi kroničnimi boleznimi, oseb z akutnimi in/ali kroničnimi poškodbami in okvarami gibal 2
Course title:	Exercise of elderly persons, persons with some chronic diseases, persons with acute and/or chronic injuries of locomotor apparatus 2

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Kineziologija, magistrski	vse	2.	3.
Kinesiology, masters' study	all	2 nd	3 rd

Vrsta predmeta / Course type Obvezni/compulsory

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

	Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klin. vaje work	Druge obl. študija	Sam. delo Individ. work	ECTS
Šport invalidov 2 ali Vadba pri kroničnih boleznih	15	10	60	0	5	90	6
	15	10	60	0	5	90	6
Skupaj:	15	10	60	0	5	90	6

Nosilec predmeta / Lecturer: Prof. dr. Vojko Strojnik

Jeziki / Languages:	Predavanja / Lectures:	Slovenski, lahko angleški /Slovene, possible English
	Vaje / Tutorial:	Slovenski, lahko angleški/Slovene, possible English

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

Pogoj za vključitev je predhodno poslušanje predmeta Vadba starejših oseb, oseb z nekaterimi kroničnimi boleznimi, oseb z akutnimi in/ali kroničnimi poškodbami in okvarami gibal 1.

Prerequisites:

Prerequisite for attending this class is previous attending of Exercise of elderly persons, persons with some chronic diseases, persons with acute and/or chronic injuries of locomotor apparatus 1.

Vsebina:

Posebnosti predmeta:

Študenti smeri *Posebna telesna aktivnost*, ki so v prvem delu predmeta izbrali Šport invalidov 1, poslušajo sedaj Šport invalidov 2. V njegovem okviru obvezno poslušajo del Gibanje v vodi in izbirajo med Zimskimi športi ali Nezimski športi.

Študenti smeri *Posebna telesna aktivnost*, ki so v prvem delu predmeta izbrali Vadbo za starejše osebe, lahko izberejo le Vadba pri kroničnih boleznih.

- Vadba pri kroničnih boleznih
 - Načrtovanje vadbe
 - Organizacija vadbe
 - Sredstva, metode, ciklizacija vadbe pri pogostejših kroničnih boleznih
 - Načrtovanje, izdelava in demonstracija vadbenih programov pri nekaterih pogostejših kroničnih boleznih kot so:
 - Srčno-žilne bolezni
 - Sladkorni boleznici tipa 1 in tipa 2
 - Osteoartritis
 - Osteoporoza
 - Možganska kap
 - Debelost
 - ...
- Šport invalidov 2
 - Gibanje v vodi
 - Nezimski športi
 - Dviganje uteži;
 - Judo;
 - Sabljanje na vozičkih;
 - Lokostrelstvo;
 - Jahanje
 - Veslanje
 - Rugby na vozičkih
 - Tenis na vozičkih
 - Showdown

Content (Syllabus outline):

Special conditions of the subject:

Students of Special PA choosing Sport of disabled 1 at the first part of this subject will attend only Sport of disabled 2. They should listen to the Water exercises and choose between Winter sports or Non-winter sports. Students of field Kinesiotherapy and those from Special PA that selected Sport of elderly persons will only attend Exercise and chronic diseases.

- Exercise and chronic diseases
 - Planning of exercise
 - Organization of exercise
 - Tools, methods, periodization of exercise for more frequent chronic diseases
 - Planning, developing and demonstration of exercise programs for more frequent chronic diseases:
 - Cardio-vascular disease
 - Diabetes type 1 and type 2
 - Osteoarthritis
 - Osteoporosis
 - Brain stroke
 - Obesity
 - ...
- Sport of disabled 2
 - Water exercises
 - Non-winter sports
 - Weightlifting
 - Judo
 - Fencing in chairs
 - Archery
 - Horse riding
 - Rowing
 - Rugby in chairs
 - Tennis in chairs
 - Showdown
 - Dancing in chairs
 - Winter sports

- Ples z vozički;
- Zimski športi
 - Tek na smučeh
 - Alpsko smučanje
 - Hokej
 - Biatlon
 - Curling na vozičkih

- Cross-country skiing
- Alpine skiing
- Hockey
- Biathlon
- Curling in chairs

Temeljni literatura in viri / Readings:

- Kraemer WJ, Häkkinen K, Strength training for sport. Blackwell Publishing, 2002.
- Beachle TR, Westcott WL, Fitness Professionals's Guide to Strength Training Older Adults. 2nd Edition, Human Kinetics, 2010.
- Walter R. Frontera, David M. Slovik, David M. Dawson. Exercise in Rehabilitation Medicine, 2nd Edition, HumanKinetics, 2006
- Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. 3rd Edition, Human Kinetics, 2009
- Peggy A. Houglum. Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries, 3rd Edition, HumanKinetics, 2009
- Vanlandewijck YC, Thompson WR (2011) IOC Handbook »The Paralympic Athlete«. Willey – Blackwell.
- Black, A.&C. (1992). Swimming for people with Dissabilities. London: Association of Swimming Therapy.
- Harald, R. Lie. (1997). Water-Activities as on O. T. Intervention to Children (and Adults) with Phisical and/or Mental Disabilities. Personal development through sportsparticipation. Aarhus: Hasam: Halliwick samarbejdet in Denmark International Halliwick Conference.
- Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., & Čermak, V. (2002). Plavanje, učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Krušec, K.; & Madić, B. (2000). Naučimo se plavati po metodi Halliwick. Ceter za usposabljanje invalidnih otrok »Janka Premrla-Vojka«. Vipava.
- Plevnik, M. (2008). Plavanje – gibanje v vodi za najtežje telesno prizadete osebe. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je, da študenti znajo načrtovati in praktično izvesti vadbo za posebne skupine oseb.

Predmetno specifične kompetence:

- Študenti poznajo bistvene značilnosti načrtovanja in izvajanja vadbe za osebe s posebnimi potrebami: izbira vaj, metod

Objectives and competences:

The objective of the subject is to enable students to plan, organize and conduct exercise practice for special groups of persons.

Subject's specific competences:

- Students know essential characteristics of planning, organization and conducting exercise for persons with special needs: exercise selection, methods of loading,

obremenjevanja, ciklizacija, kontrola učinkov vadbe

- Študenti so sposobni samostojno izdelati program in voditi vadbo za specifične skupine oseb (starejše osebe, invalidi oziroma kronične bolezni, poškodbe gibal)

periodization, control of exercise effects

- Students are able to program and conduct exercise program for special groups of persons (older persons, disabled, chronic diseases, injuries of muscle-skeletal system)

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:
Poznavanje in razumevanje procesa načrtovanja in izvedbe vadbe za posebne skupine oseb.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:
Knowing and understanding the process of planning and conducting the exercise for special groups of persons.

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, vaje, seminar, panel,

Learning and teaching methods:

Lectures, exercises, seminars, panels

Delež (v %) /

Weight (in %)

Načini ocenjevanja:

Vsak modul se zaključí z izpitom (delnim), ki je lahko usten ali pismen. Končna ocena je povprečje delnih ocen. Študenti morajo opraviti tudi praktični preizkus znanj, kjer se ocenjuje z opravi oziroma ni opravi. Za pozitivno oceno modula mora biti seminarska naloga pri modulu ocenjena z oceno opravi. Končna ocena se vpiše, ko so vse delne ocene (izpit, praktični preizkus, seminarska naloga) pozitivne. Ocenjevalna lestvica: od 1 do 5 negativno in od 6 do 10 pozitivno.

Assessment:

Each module finishes with partial exam that can be oral or written. Final mark is average of marks from partial exams. Students have to do practical exam as well which is assessed with passed/not passed. For positive module mark a seminar work must be assessed as passed. Final mark will be granted when all partial marks (partial exams, practice, seminar) will be positive. Examination scale: 1-5 negative, 6-10 positive

Reference nosilca / Lecturer's references:

STROJNIK, Vojko, VENGUST, Rok, PAVLOVČIČ, Vinko. The effect of proprioceptive training on neuromuscular function in patients with patellar pain. *Cell. Mol. Biol. Lett.*, 2002, vol. 7, no. 1, str. 170-[171], graf. prikaza. [COBISS.SI-ID [1446065](#)]
tipologija 1.08 -> 1.01

STROJNIK, Vojko, VENGUST, Rok. Neuromuscular responses to maximum voluntary training and electrical stimulation in patient with laterar patellar shift. V: ANTOLIČ, Vane (ur.), BAEBLER, Boštjan (ur.), BRECELJ, Janez (ur.), GORENŠEK, Miro (ur.), HERMAN, Srečko (ur.), KRAMBERGER, Slavko (ur.), PAVLOVČIČ, Vinko (ur.), PIŠOT, Venčeslav (ur.), TONIN, Martin (ur.), VENGUST, Vilibald (ur.). 3rd Central European Orthopaedic Congress, June 7 - 10, 2000, Portorož, Slovenia. *Book of abstracts*. Ljubljana: Cankarjev dom, Cultural and Congress Centre, 2000, str. 115. [COBISS.SI-ID [11442649](#)]

ŠARABON, Nejc, PALMA, Polona, VENGUST, Rok, STROJNIK, Vojko. Effects of trunk functional stability training in subjects suffering from chronic low back pain : a pilot study = Učinkovitost senzorično-motorične stabilizacijske vadbe trupa pri pacientih s kronično bolečino v ledvenem delu hrbtenice : pilotska študija. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2011, vol. 17, no. 2, str. 25-37, ilustr., graf. prikazi. http://www.kinsi.si/upload/clanki/053953_218_%20sarabon.pdf. [COBISS.SI-ID [2092755](#)]

GRUBER, Markus, LINNAMO, Vesa, STROJNIK, Vojko, RANTALAINEN, T., AVELA, Janne. Excitability at the motoneuron pool and motor cortex is specifically modulated in lengthening compared to isometric contractions. *Journal of neurophysiology*, 2009, vol. 101, no. 4, str. 2030-2040. <http://jn.physiology.org/>. [COBISS.SI-ID [3618737](#)]

ŠTURM, Jože, STROJNIK, Vojko. The influence of electrical stimulation on strengthening the muscles of the foot bridge. V: DAUGS, Reinhard. *Sportmotorisches Lernen und Techniktraining : internationales Symposium "Motorik- und Bewegungsforschung" 1989 in Saarbrücken : Band 2*, (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band 77). Schorndorf: Karl Hofman, 1989, str. 238-241. [COBISS.SI-ID [19633](#)]

STROJNIK, Vojko. Program vadbe za moč za starostnike. *Za srce (Ljubl.)*, dec. 2007, letn. 16, št. 7, str. 24-25, ilustr. [COBISS.SI-ID [3184049](#)]

STRASS, Dieter, STROJNIK, Vojko. Effects of additional submaximal electrical stimulation on velocity of movement in fatigue. V: *14th Congress of Biomechanics : Paris Juillet 4-8 July, 1993 : Résumés/Abstracts II (M-Z)*. Paris: Société Internationale de biomecanique, 1993, str. 1296. [COBISS.SI-ID [20913](#)]

STROJNIK, Vojko. Pomen vadbe moči v izogib poškodbam pri športni dejavnosti. V: RINK, Iztok (ur.), KOŽELJ, Dragica (ur.). *Kako do zdrave športne rekreacije? : gradivo s posveta, Ljubljana 20. marca 1998*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse, 1998, str. 15-18. [COBISS.SI-ID [8061913](#)]

STROJNIK, Vojko. Vadbeni program v okviru projekta Tudi starejši vadimo. V: STROJNIK, Vojko

(ur.). *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo : zbornik člankov*, (Tudi starejši vadimo). Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009, str. 5-12, č-b fotogr. [COBISS.SI-ID [3740593](#)]

STROJNIK, Vojko. Projekt *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo*. V: STROJNIK, Vojko (ur.). *Zbornik predstavitev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006, str. 17-21. [COBISS.SI-ID [2739633](#)]

STROJNIK, Vojko, TOMAŽIN, Katja, PREVC, Petra. Športna rekreacija za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo. V: BERČIČ, Herman (ur.). *Zbornik 7. kongresa športne rekreacije, [Ptuj, 16.-18. oktober, 2008] : [prispevki strokovnih predavanj in predstavitev]*. Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije, 2008, str. 76-84. [COBISS.SI-ID [3418033](#)]