

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

TEORIJA I METODIKA OPORAVKA SPORTISTA

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

ne popunjavati

3. Ciklus studija:

1

4. Bodovna vrijednost ECTS:

5

5. Status nastavnog predmeta: Obavezni Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

Odslušan I (prvi) semestar, sa min.25% bodova predispitnih obaveza studenata

7. Ograničenja pristupa:

Studenti I Ciklusa studija odsjeka EDUKACIJA TRENERA U SPORTU

8. Trajanje / semestar:

15

6

9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

2

9.2. Auditorne vježbe:

2

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

0

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program:

Edukacija trenera u sportu/Sportski trener

12. Odgovorni nastavnik:

Doc. dr sc. Samir Mačković

13. E-mail nastavnika:

samir.mackovic@untz.ba

14. Web stranica:

www.ftos.untz.ba

15. Ciljevi nastavnog predmeta:

Studenti će se na teoretskoj osnovi upoznati s osnovama oporavka sportiste (ćelijski, tkivni nivo)
Studenti će se na teoretskoj osnovi upoznati s osnovama i sredstvima opšte i specifične suplementacije
Studenti će biti praktično osposobljeni sprovesti osnovne tehnike relaksacije i autogenog treninga
Studenti će biti praktično sposobni provoditi osnove programa primjene dozvoljenih hemijskih suplemenata, Complex programa i manualnih tehnika oporavka.

16. Ishodi učenja:

Studenti će tokom predavanja i seminara:

analizirati različite oblike oporavka
identificirati značaj različitih sadržaja sredstava i tehnika oporavka sportista
upotrijebiti različite metode i savremene tehnike oporavka
identificirati parametre po kojim će se sprovesti različiti oblici i tehnike oporavka.
ustanoviti metode i postupke za što bolje sprovođenje tretmana oporavka
identificirati različite sadržaje oporavka s obzirom na spol, dob i nivo treniranosti
skicirati planove i programe oporavka sportista u različitim sportovima

17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Osnove oporavka u sportu (cilj, svrha, zadaća)
Pregled istorijskog razvoja upotrebe sredstava oporavka
Osnove oporavka vrhunskih sportista
Dozvoljena sredstva za oporavak
Upotreba dozvoljenih stimulativnih sredstava
Upotreba i racionalizacija sredstava oporavka prema specifikumu potreba vrhunskog sportiste
Metode oporavka u kondicijskoj pripremi
Primjena Complex sistema u oporavku
Upotreba hipobaričnih komora ili vreća kao i Midren tehnologije u oporavku
Specifični oporavak za specifični trening
Primjena manualnih tehnika (tehnike fascije) kod oporavka
Upotreba homeopatije u oporavku
Praćenje biohemijskih parametara u svrhu potvrde kvaliteta oporavka

18. Metode učenja:

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata tokom i na kraju semestra na predmetu su planirane aktivnosti uspješnog učenja: konkretno iskustvo, promatranje i aktivno eksperimentiranje. Stilovi učenja zastupljeni na nastavi: vizualni, auditivni, kinestetički, a nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije), praktična nastava (vježbe), kolokviji (teorija i praktično)

19. Objasnjenje o provjeri znanja:

Provjera znanja studenata počinje od prisutnosti na predavanjima (max.10 bod.) i vježbama (max.10 bod.), kao i kolokvijima teorijskim (max.5 bod.) i praktičnim (max.10 bod.), što znači od samog početka semestra. Studenti su obavezni steći min.50%, što iznosi 25 bodova, od ukupnih predispitnih obaveza, kako bi ovjerali predmet i stekli uslov za izlazak na završni ispit.

Studenti koji su iz opravdanih razloga izostali više od tri sedmice sa nastave u toku semestra, ne mogu izaći na završni ispit dok ne nadoknade propuštenu nastavu.

Ukupan broj bodova se dobija sumiranjem maksimalno mogućeg broja bodova iz svih aktivnosti tokom semestra.

Kontinuiranom aktivnošću predispitnih obaveza tokom cijelog semestra studenti mogu ostvariti 50 bod. (10+10+5+5+10+10), što čini 50% od ukupnog ispita, dok se preostali dio od 50% ostvaruje na završnom ispitu.

Provjera znanja na završnom ispitu obavlja se prvenstveno praktično, što je ujedno i eliminatorno za dalju provjeru znanja. Zatim pismeno i/ili usmeno obrazlažući stečeno znanje.

Praktična provjera odnosi se na provjeru elemenata iz oblasti koje su po nastavnom programu predviđene za ovaj semestar. Maksimalan broj bodova na praktičnom dijelu ispita jeste 32 boda, a minimalan 16 bodova, sve ispod minimalnog broja u konačnici bi značilo da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

Pismena i/ili usmena provjera vrši se postavljajući pitanja od strane predmetnog nastavnika, gdje je maksimalan broj osvojenih bodova osamnaest (18). Minimalan broj osvojenih bodova je devet (9), sve ispod minimalnog broja značilo bi da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

U konačnici sa maksimalnim brojem osvojenih bodova izgledalo bi kao: 32+18

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student stekao ispunjavanjem predispitnih obaveza i polaganjem ispita, a prema kvalitetu stečenih znanja i vještina, sadrži maksimalno 100 bodova, te se utvrđuje prema slijedećoj skali:

OBAVEZE STUDENATA	BODOVI
prisutnost na predavanjima i vježbama	10+10
kolokvij I i II teorija	5+5
kolokvij I i II vježbe	10+10
završni ispit (praktično+teoretski)	32+18

20. Težinski faktor provjere:

Končna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj postignutih bodova tokom semestra, tj. predispitnih obaveza i samoga završnog ispita.

BODOVI	KONAČNA OCJENA
P	
<53	pet (5); ne zadovoljava; F
54-63	šest (6); dovoljan; E
64-73	sedam (7); dobar; D
74-83	osam (8); vrlo dobar; C
84-93	devet (9); izvanredan; B
94-100	deset (10); odličan; A

21. Osnovna literatura:

Mačković ,S.(2012) Sportska medicina-biomedicinski aspekti sporta, Univerzitet u Tuzli.Kulier , I. (2001) Prehrana vrhunskih sportaša- temeljni principi. Impress ,Zagreb.Pašalić, E. (1999) Farmakološka sredstva za oporavak. Univerzitet u Sarajevu.

22. Internet web reference:**23. U primjeni od akademske godine:****24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**