

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

| | |
|----------------------|--------|
| Predmet: | Skvoš |
| Course title: | Squash |

| Študijski program in stopnja Study programme and level | Študijska smer Study field | Letnik Academic year | Semester Semester |
|---|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Univerzitetni študijski program prve stopnje Športna vzgoja | - | 3. | 5. in 6. |
| Univerzitetni študijski program prve stopnje Kineziologija | - | 1. in 2. | 1., 2. in 4. |
| Univerzitetni študijski program prve stopnje Športno treniranje | - | 2. in 3. | 4. in 5. |

Vrsta predmeta / Course type Splošni izbirni /selective

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

| Predavanja Lectures | Seminar Seminar | Vaje Tutorial | Klinične vaje work | Druge oblike študija | Samost. delo Individ. work | ECTS |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|-------------|
| 10 | 10 | 40 | | | 60 | 4 |

Nosilec predmeta / Lecturer: Izr. prof. dr. Goran Vučković

| | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Jeziki / Languages: | Predavanja / Lectures: | slovenski /Slovene, angleški /English |
| | Vaje / Tutorial: | slovenski /Slovene, angleški /English |

| | |
|--|--------------------------|
| Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti: | Prerequisites: |
| Ni posebnih pogojev. | No special requirements. |

Vsebina: **Content (Syllabus outline):**

Skvoš sodi med popularnejše igre z loparji. Gre za kompleksno športno igro posameznikov in dvojic. Za razliko od ostalih znanih iger z loparji se skvoš igra v zaprtem prostoru. To neposredno vpliva na tehniko in taktiko v igri. Eno od ključnih opravil v trenerskem delu je objektivno analiziranje bodisi tehnike ali taktike v posamezni športni igri. Zato mora trener biti sposoben demonstrirati tehnične elemente in različne taktične prijeme. Obenem mora imeti sposobnosti zaznavanja napak in diagnosticiranja športnikovega nastopa bodisi na treningu ali tekmovanju ter z ustrezno povratno informacijo vplivati na izboljšanje športnega nastopa.

Osnovni cilj programa je študente spoznati s posameznimi tehničnimi elementi in temeljnimi principi taktike. Študente želimo seznaniti in jih naučiti ustreznih metodičnih postopkov pri usvajanju znanj v skvošu, da bodo sposobni voditi športno-vzgojni proces v šoli ali klubu.

Teoretični del:

- Pravila igre.
- Razumevanje povezanosti tehničnih elementov v celoto.
- Osnovna taktična načela.
- Metodični postopki in njihova implementacija pri podajanju vsebin, odkrivanju napak in popravljanju le teh.
- Načrtovanje vsebin za pedagoški ali trenažni proces.

Praktični del:

- Učenje tehničnih elementov (različni udarci in gibanje) in njihovo povezovanje v smiselno celoto.
- Razlike v tehniki glede na akcijo v sprednjem, srednjem ali zadnjem delu igrišča.
- Izvajanje posameznih taktičnih načel.
- Sposobnost vodenja praktičnih vsebin (priprava učnih vsebin, demonstracija, odkrivanje in popravljanje napak, podajanje žog).

Squash is a complex game for individual or doubles and can be counted as a very popular racquet sport. Squash can be only played in typical closed courts, which has a direct impact on technique and tactics. One of the main objective of coaching in any sport is to objectively analyse sport performance from both technical and tactical perspective. Hence coach need to be able to demonstrate proper technical elements and impose different tactics. They also have to be capable of observing and evaluating sport performance from both of this aspects and accordingly adjust training to achieve athletes' improvements in overall performance

The main goal of the program is for students to learn and understand the general principal of the squash technique and tactics. They will learn different learning methods to be able to provide and guide optimal educational or training course in school or clubs

Theoretical part:

- Rules of the game.
- Technical elements and their aggregation into the whole action.
- Fundamental tactical principals.
- Methodological process of learning and its implementation while explaining new subjects, discovering mistakes and giving feedback for corrections.
- Planning the course material for educational process in school or clubs.

Practice:

- Practising different striking technique and movement.
- Differences in technique regarding the front, middle and back of the court action.
- Implementation of basic tactical principles.
- Learning to plan content of the practical course, demonstration, discovering mistakes and giving proper feedback, feeding the ball.

Temeljni literatura in viri / Readings:

- MURRAY, Stafford (urednik), HUGHES, Michael David (urednik), JAMES, Nic (urednik), VUČKOVIĆ, Goran (urednik). *Squash : the science of sport*, (The science of sport.). Ramsbury: The Crowood Press, 2016. 240 str., ilustr. [COBISS.SI-ID [4931505](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran (avtor, izvajalec). *Osnovna tehnika v squashu : gibanje, postavitev in osnovni udarci*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006. 1 video DVD (ca 56 min), barve, zvok. [COBISS.SI-ID [231655936](#)]
- VUČKOVIĆ, Goran. *Osnove squasha*. Ljubljana: samozal., 2000. 136 str., ilustr. [COBISS.SI-ID [109945344](#)]

Cilji in kompetence:

Osnovni cilj programa je seznaniti študente s temeljnimi značilnostmi skvoša in igralnimi situacijami. Obenem želimo študente naučiti pravilne tehnike, ki zajema ustrezno postavljanje, gibanje in izvedbo različnih udarcev ter osnovne taktične principe. V tej smeri bodo študentje usvojili metodične postopke učenja tehničnih vsebin, jih znali demonstrirati, razumeli pomen odkrivanja napak in izvedbe korekcijskih postopkov ter znali načrtovati športno-vzgojni proces. Tega bodo lahko izvajali v procesu učenja v šoli ali interesnih dejavnostih v šoli in klubih.

Objectives and competences:

The basic objective of the program is for students to learn and understand fundamental characteristics of the squash and typical game situations. Students will learn squash technique, which evolves proper positioning on the court, movement and striking technique and basic tactics. In due course students will get acquainted with learning methods, being able to demonstrate, observe the action and resolve mistakes and planning educational course either in school or sport clubs.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- Študenti poznajo pravila Skvoša in so sposobni razumeti tipične igralne situacije.
- Sposobni so prikazati pravilno tehniko in sicer z vidika ustreznega postavljanja igralcev v igrišču, gibanja in izvedbe različnih udarcev.
- Sposobni analizirati izvedbo tehničnih elementov, diagnosticirati napake, ob ustrezni povratni informaciji izvesti korekcijske vaje za odpravo napak.
- Sposobni analizirati osnovno taktiko igre, diagnosticirati napake, ob ustrezni povratni informaciji izvesti korekcijske vaje za odpravo napak.
- Sposobni načrtovati populaciji ustrezen vadbeni načrt bodisi v šoli ali klubih.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- Students understand the rules of the game and typical playing situations. They are able to demonstrate technical element such as proper positioning on the court, movement and execution of different strokes.
- They are able to identify technical issues of the participants, give them the right feedback and additional exercise to apply corrections in technical performance.
- They are able to understand and present basic tactics, examine and evaluate tactical problems, give participants proper feedback and additional exercise to improve their tactical performance.
- They are able to plan proper educational course according to participants' level in either school or clubs.

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Metode poučevanja in učenja:

Predavanja, seminarji, seminarska naloga, vaje.

Learning and teaching methods:

Lectures, seminars, coursework, tutorial.

Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /

Weight (in %) /

Assessment:

| Način (seminarski izpit, praktična izvedba) | Delež (v %) / Weight (in %) / | Type (coursework, practical examination): |
|---|----------------------------------|---|
| Ustno izpraševanje | 50% | Oral examination |
| Praktični prikaz | 50% | Practical demonstration |

Reference nosilca / Lecturer's references:

Goran Vučković je diplomiral na Fakulteti za šport leta 1999, magistriral leta 2002 in doktoriral leta 2005. Njegovo strokovno in znanstveno-raziskovalno delo je pogosto usmerjeno v preučevanje igralnih značilnosti v različnih igrah z loparji. Kot športnik je bil 3x Državni prvak Slovenije v skvošu, kasneje pa se je posvetil trenerskemu delu in še danes vodi strokovni svet na Squash zvezi Slovenije in je selektor reprezentanc.

MURRAY, Stafford, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, PERŠ, Janez, MANDELJIC, Rok, VUČKOVIĆ, Goran. Effects of rule changes on physical demands and shot characteristics of elite-standard men's squash and implications for training. *Journal of sports sciences*, 2016, vol. 34, iss. 23, str. 2170-2174, [COBISS.SI-ID [4922033](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, MILANOVIĆ, Zoran, PERŠ, Janez, SPORIŠ, Goran. A new method for assessing squash tactics using 15 court areas for ball locations. *Human movement science*, Apr. 2014, vol. 34, str. 81-90, [COBISS.SI-ID [4504497](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David, MURRAY, Stafford, SPORIŠ, Goran, PERŠ, Janez. The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. *JSSM (Online)*. [Online ed.], march 2013, vol. 12, issue 1, str. 66-73, [COBISS.SI-ID [4338609](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Measurement error

associated with the SAGIT/Squash computer tracking software. *European journal of sport science*, mar. 2010, vol. 10, issue 2, str. 129-140, ilustr., graf. prikazi [COBISS.SI-ID [3769777](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. The distance covered by winning and losing players in elite squash matches. *Kinesiol. Slov. (Print)*. [Print ed.], 2010, vol. 16, no. 1/2, str. 44-50, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [3956657](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, PERŠ, Janez, JAMES, Nic, HUGHES, Michael David. Tactical use of the T area in squash by players of differing standard. *J. sports sci.* [Print ed.], 2009, vol. 27, no. 8, str. 863-871, ilustr. [COBISS.SI-ID [3637937](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Vpliv sprememb pravil na igralne značilnosti v vrhunskem squashu. *Šport*, 2012, letn. 59 [i. e. 60], št. 1/2, str. 110-113, ilustr. [COBISS.SI-ID [262706176](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktična izbira udarcev in njihova igralna učinkovitost pri vrhunskih igralcih squasha. *Šport*, 2011, letn. 59, št. 3/4, str. 120-125, ilustr., tabela. [COBISS.SI-ID [4146353](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, JAMES, Nic. Razlike v taktičnem gibanju med zmagovalci in poraženci nizov pri najboljših slovenskih igralcih squasha. *Šport*, 2008, let. 56, št. 3/4, str. 80-83, ilustr. [COBISS.SI-ID [3445425](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Modelne značilnosti igranja vrhunskih igralcev squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 1, str. 50-56, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [2978481](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Taktični pomen območja T pri različno kakovostnih igralcih squasha. *Šport*, 2007, letn. 55, št. 4, str. 81-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [3225521](#)]

VUČKOVIĆ, Goran. Rotacija kolkov in ramen pri maksimalnem in submaksimalnem vzdolžnem udarcu v squashu. *Šport*, 2004, letn. 52, št. 4, str. 5-10, ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2249393](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane, KOVAČIČ, Stanislav, PERŠ, Janez. Comparative movement analysis of winning and losing players in men's elite squash. *Kinesiologia Slovenica*, 2003, letn. 9, št. 2, str. 74-84, ilustr., tabele. [COBISS.SI-ID [1988529](#)]

VUČKOVIĆ, Goran, DEŽMAN, Brane, ERČULJ, Frane. Funkcionalne sposobnosti in obremenjenost igralcev squasha. *Šport*, 2003, letn. 51, št. 4, str. 24-27, priloga, tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [1965489](#)]