

**ATLETSKA ZVEZA  
SLOVENIJE**

**PODATKI O ORGANIZACIJI**

**Naziv** ATLETSKA ZVEZA SLOVENIJE

**Ulica** Letališka cesta 033C

**Pošta** SI1000

**Davčna številka** 28668111

**Matična številka** 5136440000

**Telefon** 01 5136500

**Faks** 01 5136505

**PODATKI O PROGRAMU**

**Naziv** TRENER SPECIALIST

**Panoga** ATLETIKA

**Strokovni naziv** Trener - specialist atletike

**Stopnja** 3

**usposobljenosti**

**Naziv programa** TRENER SPECIALIST

**Vodja programa** KUKOVICA Dr. Peter

**Stopnja izobrazbe** VIII/II.

**IZVAJALEC PROGRAMA**

Organizacija **UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA ŠPORT**

Odgovorna oseba **ČOH MILAN**

**Stopnja izobrazbe** IX.

**Opis in namen**

V besedilu uporabljeni izrazi trener, kandidat in drugi izrazi, zapisani v moški spolni slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za moške in ženske.

Osnovni namen (cilji) programa usposabljanja so:

- Usposobiti kandidate za načrtovanje, vodenje in kontrolo procesa treniranja atletov v izbrani atletski panogi na najvišjem nivoju zahtevnosti trenažnega procesa.
- Usposobiti kandidate za vodenje atletov na tekmovanjih najvišjega ranga.
- Usposobiti kandidate, da bodo delovali kot organizatorji in vodje.

- Usposobiti kandidate za sodelovanje pri usposabljanju strokovnih delavcev na nižjih stopnjah usposabljanja.
- Seznaniti kandidate s poglobljenimi biomehanskimi, nevrofiziološkimi, biokemijskimi, funkcionalnimi zakonitostmi tehnike posameznih atletskih disciplin.
- Seznaniti kandidate z najnovejšimi tehnologijami in metodami športne diagnostike za kontrolo procesa treninga.
- Poleg ozko strokovnih znanj pridobiti še dodatna znanja s področja metod in sredstev procesa treniranja.

### Kandidati bodo po uspešno zaključenem usposabljanju pridobili naslednja znanja:

- Kandidat bo pridobil ekspertna znanja na področju atletske discipline (atletskih disciplin, ki so predmet specialističnega izobraževanja).
- Kandidat bo sposoben povezati ožja strokovna znanja iz posameznega sklopa atletskih disciplin z biomehanskimi, fiziološkimi, metodičnimi in psihološkimi spoznanji.
- Kandidat bo razumel osnovne fiziološke, biokemijske in nevrofiziološke podlage in ciklizacijo osnovnih motoričnih sposobnosti: moč, hitrost, vzdržljivost, koordinacija- kontrola gibanja.
- Kandidat bo sposoben razumeti funkcijo in rezultate diagnostičnih postopkov v trenažnem procesu.
- Kandidat bo spoznal tudi nekatere študije in njihovo aplikacijo v proces treninga.

Program usposabljanja na tej stopnji je mednarodno primerljiv z programom izobraževanja na 3 stopnji Coaches Education and Certification System (SECS) Level Level III in VI, ki ga je sprejela Mednarodna atletska federacija (IAAF) .

### Pogoji vpisa

- Starost najmanj 18 let
- Najmanj srednja splošna ali strokovna izobrazba
- Zaključen program TRENER ATLETIKE
- Kandidat mora imeti najmanj 2 leti trenerskih izkušenj pri delu z atleti (atletom) na reprezentančni ravni.

### Pogoji za napredovanja

Naziv Trener specialist je trenutno najvišji naziv v atletiki.

### Pogoji dokončanja

1. Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 75 % udeležba na predavanjih in

demonstracijah.

2. Teoretični izpit (ustni ali pisni) izhaja iz tematskih sklopov v predmetniku.

3. Demonstracija tekmovalne (vrhunske) tehnike izbranega sklopa disciplin.

4. Izdelava in javna predstavitev seminarske naloge (natančen program enega tekmovalnega ciklusa).

Ob izpolnitvi vseh pogojev dokončanja, kandidat pridobi naziv Trener specialist.

## Opombe in literatura

### Študijska in izpitna literatura:

1. Čoh M.: Biomechanical diagnostic in athletic training, FŠ, 2008
2. Čoh M., M. Bračič: Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika, FŠ, 2010
3. Baechle T., R. Earle: Essentials of strength training and conditioning, Human Kinetics 2008.
4. Issurin V.: Blok Periodizacija. Datastatus, 2009
5. Škof B.: Šport po meri otrok in mladostnikov, 2008
6. Bompas T.: Periodisation, Human Kinetics, 1999
7. Čoh M. in sod: Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov, FŠ 2009
8. Emberšič D.; Atletika – Meti, tehnika in metodika, FŠ, 2003
9. Ušaj A.: Osnove športnega treniranja, FŠ, 2001
10. 10. Cavanagh L : Biomechanics of distance running. Human Kinetics, 1998
11. Joch W.: Sprint. – Zagreb: Gopal, 1996.
12. Bauersfeld K., G. Schroter: Grundlagen der Leichtathletik. – Berlin: Sportverlag, 1980.
13. Zatsiorsky V.: Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing, 2000
14. Tekoči strokovni članki v domači in tuji literaturi

### Predavatelji:

1. **Marković Goran:** Biološke zakonitosti razvoja moči
2. **Peharec Stanislav:** Športne poškodbe, preventiva, rehabilitacija
3. **Knap Bojan:** Nutricistika
4. **Milić Radoje:** Nutricistika, Teki na srednje in dolge proge
5. **Šoba Albert:** Sprint in ovire
6. **Milanović Dragan:** Sprint in ovire
7. **Mohorovič Mario:** Teki na srednje in dolge proge
8. **Šestak Matija:** Skoki
9. **Ogorevc Marjan:** Meti
10. **Štimec Marjan:** Meti

## PREDMETNIK

### TEKI NA SREDNJE IN DOLGE PROGE

Število ur: 60

Opis: Biološki temelji vzdržljivosti Zgodovinska geneza metod treninga tekov na srednje in dolge proge Tehnika in taktika tekov na srednje in dolge proge Načrtovanje - modeliranje vadbenih procesov Modeliranje treninga vzdržljivosti s pulzmetri Višinski trening Metode in sredstva razvoja osnovne in specialne vzdržljivosti Trening za maratonski tek Trening mladih tekačev Laboratorijske in terenske diagnostične metode pri tekih na srednje in dolge proge

Predavatelji: Borut PODGORNIK St. izobrazbe: VII.  
ALEŠ DOLENEC St. izobrazbe: IX.  
BRANKO ŠKOF (Nosilec) St. izobrazbe: IX.  
ANTON UŠAJ St. izobrazbe: IX.

### SKOKI (višina, daljina, troskok, palica)

Število ur: 60

Opis: Biomehanske zakonitosti višinskih skokov Biomehanske zakonitosti daljinskih skokov Modeliranje procesa treninga daljinskih skokov Razvoj specialnih metod treninga Razvoj specifičnih skakalskih motoričnih sposobnosti pri skoku z palico Modeli treningov troskoka Modeli treningov pri skoku v višino Diagnostične metode tehnike višinskih in daljinskih skokov Praktikum skokov

Predavatelji: Srđan ĐORĐEVIĆ St. izobrazbe: VII.  
Slavko ČRNE St. izobrazbe: V.  
Hrvoje FIŽULETO St. izobrazbe: VII.  
MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

### METI ( suvanje krogle, met kopja, met kladiva, met diska)

Število ur: 60

Opis: Zakonitosti tehnike in metodike treninga rotacijskih metov Zakonitosti tehnike in metodike linearnih metov Biomehanika metov Specifična priprava metalce Modeli trening metalcev krogle Modeli treningov metalcev kopja Trening metalcev diska Specifični prehrambeni protokoli za metalce

Predavatelji: Danilo Slavko EMBERŠIČ St. izobrazbe: VIII.  
Vladimir KEVO St. izobrazbe: V.  
SEVERIN LIPOVŠEK St. izobrazbe: VII.  
Igor PRIMC St. izobrazbe: VII.  
Andrej HAJNŠEK St. izobrazbe: III.  
MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

## ŠPRINT - OVIRE

Število ur: 60

Opis: Biomehanika sprinterskega teka Biomehanika tehnike teka čez ovire Energetika v sprinterskem teku Neuro-mišične podlage sprinta Posebnosti treninga sprinta 100m, 200m in 400 m Modeli treninga sprinta Modeli treninga ovir 100m/ o, 110, m/o in 400 m /o metodika Ciklizacija treninga Novejša sredstva in metode treninga hitrosti Modeli treninga šprinterskega teka Testiranje in uporaba diagnostičnih tehnologij v šprintu

Predavatelji: Srđan ĐORĐEVIĆ St. izobrazbe: VII.  
Andrej JERIČEK St. izobrazbe: VI.  
Slavko ČRNE St. izobrazbe: V.  
MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.  
MITJA BRAČIČ St. izobrazbe: IX.

## Biološke zakonitosti razvoja moči

Število ur: 10

Opis: Izhodišča razvoja vadbe moči, tipologija moči, metodologija razvoja raznih tipov moči, sredstva treninga moči, adaptacijski procesi pri razvoju moči, diagnostične metode razvoja moči. Trening moči z klasičnimi utežmi

Predavatelji: Miha FAJON (Nosilec) St. izobrazbe: VII.

## Biološke zakonitosti razvoja hitrosti

Število ur: 10

Opis: Fiziološke in neuro-mišične podlage razvoja hitrosti, sredstva in metode razvoja hitrosti, metodika razvoja hitrosti, povezava hitrosti z drugimi sposobnostmi Načrtovanje razvoja hitrosti, laboratorijska in terenska diagnostika hitrosti.

Predavatelji: Srđan ĐORĐEVIĆ St. izobrazbe: VII.  
MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

## Biološke zakonitosti razvoja vzdržljivosti

Število ur: 10

Opis: Fiziološke, neuro-mišične in biokemijske podlage vzdržljivosti, omejitveni dejavniki vzdržljivosti, metode in sredstva razvoja vzdržljivosti Laboratorijski in

terenski testi za oceno vzdržljivosti

Predavatelji: BRANKO ŠKOF (Nosilec) St. izobrazbe: IX.  
ANTON UŠAJ St. izobrazbe: IX.

### Modeliranje tehnike (kontrola gibanja) v izbrani atletski disciplini

Število ur: 10

Opis: Postopki objektivizacije gibalnih struktur, načrtovanja in kontrola gibanja, metode objektivizacije  
Vrednotenje sodobne tehnike, modeliranje gibanja

Predavatelji: Matej SUPEJ St. izobrazbe: IX.  
MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

### Sodobna športna diagnostika

Število ur: 5

Opis: Vrste diagnostičnih postopkov, laboratorijska - terenska diagnostika, implementacija rezultatov diagnostičnih metod Kinematične biomehanske analize in njihova uporaba v praksi

Predavatelji: MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.  
Stanislav ŠTUHEC St. izobrazbe: VII.

### Športne poškodbe, preventiva, rehabilitacija

Število ur: 10

Opis: Nastanek poškodb, vzroki tipične atletske poškodbe, preventivni ukrepi, diagnosticiranje poškodb Postura, diagnosticiranje poškodb spodnjih ekstremitet in hrbtenice

Predavatelji: EDVIN DERVIŠEVIĆ (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

### Nutricistika

Število ur: 5

Opis: Tipologija prehranskih protokolov glede na vrsto atletske discipline, sestava športne prehrane, prehranski protokoli. Simptomi pretreniranosti, preprečevanje pretreniranosti.

Predavatelji: MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

DATUM

ŽIG

PODPIS

Datum in ura tiska programa usposabljanja: 24.12.2011 18:12