

**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 ATLETIKE

**Panoga** ATLETIKA

**Strokovni naziv** Trener atletike

**Stopnja** 2

**usposobljenosti**

**Naziv programa** TRENER ATLETIKE

**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 samostojno izvajanje vadbe atletov (načrtovanje, učenje, treniranje, kontrola procesa vadbe).
- Usposobiti kandidate za vodenje mladih atletov na tekmah in sodelovanje pri usposabljanju strokovnih delavcev na nižjih stopnjah usposabljanja.
- Seznaniti kandidate s postopki selekcioniranja in usmerjanja mladih atletov v posamezne atletske discipline.
- Seznaniti kandidate z osnovnimi in poglobljenimi biomehanskimi

(kinematičnimi in dinamičnimi), nevrofiziološkimi, biokemijskimi, funkcionalnimi in drugimi zakonitostmi tehnike posameznih atletskih disciplin.

- Seznaniti kandidate z metodičnimi postopki osvajanja in izpolnjevanja tehnike posameznih atletskih disciplin.
- Poleg ozko strokovnih znanj pridobiti tudi nekatera specifična znanja iz : psihologije športa, medicine športa, pedagogike, menagementa športa z osnovami informatike in osnov teorije in metodike športnega treniranja.

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

- Kandidat pozna (zna opisati) bistvene elemente tekmovalne tehnike posameznih sklopov atletskih disciplin.
- Kandidat razume osnovna fizikalna (biomehanična) izhodišča tekmovalne tehnike osnovnih atletskih disciplin.
- Kandidat zna bistvene elemente tekmovalne tehnike posameznih sklopov osnovnih atletskih disciplin opredeliti z osnovnimi kinematičnimi in dinamičnimi parametri (sile, koti, hitrosti, razdalje).
- Kandidat natančno pozna osnovne metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tekmovalne tehnike (izbor vaj in njihovo zaporedje) vsaj v osnovnih atletskih disciplinah enega sklopa.
- Kandidat zna opredeliti napako v tehniki posameznih sklopov osnovnih atletskih disciplin in jo z ustreznimi vajami korigirati.
- Kandidat pozna osnovna načela načrtovanja športne vadbe v atletiki (zna napisati in utemeljiti letni program vadbe za mlade atlete).
- Kandidat dobro pozna razvojne značilnosti (biološke, psihološke, čustvene in socialne) v obdobju otroštva in mladostništva in specifičnosti varne in humane športne vadbe v tem obdobju.

Program usposabljanja na tej stopnji je mednarodno primerljiv z programom izobraževanja na 2 in 3 stopnji Coaches Education and Certification System (SECS) Level I in Level II, ki ga je sprejela Mednarodna atletska federacija (IAAF) .

### **Pogoji vpisa**

- Starost najmanj 18 let
- Najmanj srednja poklicna izobrazba
- Končan program VADITELJ ATLETIKE
- Kandidat mora imeti najmanj 1 leto športno pedagoških izkušenj pri delu z mladimi atleti v atletskem klubu ali 4 leta tekmovalnih izkušenj.

### **Pogoji za napredovanja**

Predvidevano je napredovanje iz posameznega naziva v naslednji naziv. Naziv Trener atletike je eden izmed pogojev za vpis v program usposabljanja na naslednji stopnji - Trener specialist.

## Pogoji dokončanja

1. Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 75 % udeležba na predavanjih in vajah.
2. Teoretični izpit (ustni ali pisni) izhaja iz tematskih sklopov v predmetniku.
3. Praktični izpit: demonstracija tehnike in metodike posameznih atletskih disciplin.
4. Seminarska naloga (izdelava programa treninga za eno tekmovalno sezono - mikro , mezo ali makro cikel).
5. Strokovna praksa : kandidat mora opraviti strokovno prakso v atletskem klubu v trajanju najmanj 100 ur pod mentorstvom uveljavljenega atletskega trenerja (usposobljenost najmanj II. stopnje).

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

## Opombe in literatura

### Študijska in izpitna literatura:

1. Čoh M.: Atletika – tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin, FŠ, 1998.
2. Škof B., K. Tomažin, A. Dolenc, P. Marcina, M. Čoh: Atletski praktikum – didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin, FŠ, 2006.
3. Škof B.: Šport po meri otrok in mladostnikov, FŠ, 2007.
4. Čoh M., M. Bračič: Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika, FŠ, 2010.
5. Čoh M. in sod: Sodobni diagnostični postopki v treningu atletov, FŠ 2009.
6. Emberšič D.; Atletika – Meti, tehnika in metodika, FŠ, 2003.
7. Ušaj A.: Osnove športnega treniranja, FŠ, 2001.
8. Čoh M.: Biomehanika atletike, FŠ, 2001.
9. Cavanagh L : Biomechanics of distance running. Human Kinetics, 1998.
10. Joch W.: Sprint. – Zagreb: Gopal, 1996.
11. Bauersfeld K., G. Schroter: Grundlagen der Leichtathletik. – Berlin: Sportverlag, 1980.
12. Zatsiorsky V.: Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing, 2000.
13. Dintiman, G.: Sport Speed, Human Kinetics, 1998.
14. Pravila za atletska tekmovanja. Atletska zveza Slovenije, 2010.
15. Tekoči strokovni članki v domači in tuji literaturi.

### Predavatelji:

1. Šoba Albert: Šprint, atletske štafete
2. Šestak Matija: Skoki (troskok)
3. Novak Jure: Skoki (višina)
4. Mikuž Boris (Skoki (daljina)

## **PREDMETNIK**

### **Psihologija športa**

Število ur: 5

Opis: Temeljne informacije o psihologija športa z vidika atletike, cilji psihološke priprave, motivacija in koncentracija, kognitivne in konativne značilnosti športnika, odnos atlet - trener

Predavatelji: Matej TUŠAK (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

### **Management z osnovami informatike**

Število ur: 5

Opis: Vodenje in upravljanje v športu, trženje v športu in v atletiki, financiranje športnih-atletskih organizacij, mednarodno sodelovanje, informatika v športu-atletiki

Predavatelji: Jakob BEDNARIK (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

### **Osnove športne medicina in prva pomoč**

Število ur: 5

Opis: Športne poškodbe in njihova preventiva, tipične atletske poškodbe, medicinske diagnostične metode

Predavatelji: Vedran HADŽIĆ (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

### **Osnove teorije in metodike športnega treniranja**

Število ur: 20

Opis: Osnovi principi športnega treninga, metode in sredstva procesa treniranja, osnovne in specifične motorične sposobnosti, motorično učenje Načrtovanje procesa treninga, ciklizacija

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

### **Specialna teorija treniranja v atletiki**

Število ur: 20

Opis: Organiziranost atletike v svetu in doma Zgodovinski razvoj atletike (svetovni – nacionalni), Razvojne faze atletov, procesi začetnega izbora in selekcije atletov Osnovna izhodišča pri načrtovanju vadbe v atletiki Specialna teorija treniranja mladih Metode regeneracije, farmakološka obnova in vitaminizacija v

procesu atletskega treninga

Predavatelji: MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.  
BRANKO ŠKOF St. izobrazbe: IX.  
EDVIN DERVIŠEVIĆ St. izobrazbe: IX.

## Šprint, atletske štafete

Število ur: 20

Opis: Biomehantične zakonitosti šprinterskega teka Dinamični in kinematični parametri šprinta Biokemijske in fiziološke osnove šprinta Modelne značilnosti šprinterjev Tehnika šprinta in štarta Razvojne faze šprinterjev Ciklizacija šprinterskega treninga Načrtovanje treninga Praktična demonstracija tehnike sprintskega in metod ter sredstev treniranja šprinterjev

Predavatelji: MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.  
Robi KREFT St. izobrazbe: VII.

## Tek čez ovire

Število ur: 10

Opis: Biomehantične zakonitosti tehnike teka čez ovire Objektivni parametri tehnike 100 m/o in 110m/o Modelne značilnosti tekačev čez ovire Posebnosti metodike teka čez ovire pri mlajših kategorijah atletov. Tehnika in metodika teka 400 m/o Sredstva in metode treniranja Ciklizacija procesa treniranja Modeliranje treninga

Predavatelji: Slavko ČRNE St. izobrazbe: V.  
MILAN ČOH (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

## Teki na srednje in dolge proge

Število ur: 20

Opis: Zgodovinski pregled razvoja teka in vadbenih metod Fiziološke osnove tekov na srednje in dolge proge Tehnika teka in sredstva za izpopolnjevanje Taktika teka na srednje in dolge proge Načrtovanje vadbenega programa v tekih Oblikovanje MIC in MZC Naloge, sredstva in metode za razvoj posameznih sposobnosti tekačev (vzdržljivost, moč, hitrost) Izvedba vadbenega procesa in njen nadzor Trening mladih tekačev Demonstracija posameznih tipov treningov vzdržljivosti

Predavatelji: Aleš DOLENC St. izobrazbe: IX.  
BRANKO ŠKOF (Nosilec) St. izobrazbe: IX.

### Skoki ( daljina, višina, troskok)

Število ur: 20

Opis: Tehnika in metodika skoka v daljino Tehnika in metodika skoka v višino Tehnika in metodika troskoka Razvoj osnovnih in specifičnih skakalskih sposobnosti, ciklizacija Načrtovanje procesa treniranja v daljinskih skokih, modeli treningov

Predavatelji: Srđan ĐORĐEVIĆ (Nosilec) St. izobrazbe: VII.

### Meti ( suvanje krogle, met kopja, met kladiva)

Število ur: 15

Opis: Tehnika in metodika suvanja krogle Tehnika in metodika meta kopja Tehnika in metodika meta kladiva Sredstva in metode treniranja metalcev Ciklizacija vadbenega procesa Razvoj osnovnih in specifičnih metalskih sposobnosti

Predavatelji: Danilo Slavko EMBERŠIČ (Nosilec) St. izobrazbe: VIII.  
Vladimir KEVO St. izobrazbe: V.

### Atletski praktikum

Število ur: 5

Opis: Individualna demonstracija tipov vadbenih enot

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

DATUM

ŽIG

PODPIS