



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	ATLETSKA ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	ROMAN DOBNIKAR
Ulica	Letališka cesta 33C
Pošta	SI-1000 Ljubljana
Dav na številka	28668111
Mati na številka	5136440000
Telefon	01 5136500
E-pošta	info@atletska-zveza.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	ATLETIKA - KROS, ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - GORSKI TEK, ATLETIKA - CESTNI TEK
Stopnja usposobljenosti	2. stopnja
Ime programa	športno treniranje, ATLETIKA - KROS, ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - GORSKI TEK, ATLETIKA - CESTNI TEK, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, športno treniranje, ATLETIKA - KROS, ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - GORSKI TEK, ATLETIKA - CESTNI TEK
Ime in priimek vodje programa	Milan oh
Izobrazba vodje programa	Prof.šp.vzg., doktor kinezioloških znanosti
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE – ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - KROS, ATLETIKA - CESTNI TEK, ATLETIKA - GORSKI TEK- 2. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA NA RTUJE, ORGANIZIRA, IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - KROS, ATLETIKA - CESTNI TEK, ATLETIKA - GORSKI TEK.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - KROS, ATLETIKA - CESTNI TEK, ATLETIKA - GORSKI TEK- 2. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NA RTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGE ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - KROS, ATLETIKA - CESTNI TEK, ATLETIKA - GORSKI TEKS CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA PO UTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	190

POGOJI ZA VKLJU ITEV

Pogoji za vklju itev v program so:

- Naziv Strokovni delavec 1 – športno treniranje – Atletika – kros, Atletika –stadionska, Atletika- gorski tek in Atletika-cestni teki ter najmanj 2 leti športno –pedagoških izkušenj pri delu z mladimi atleti.

- Za posameznike, ki so v skladu z zakonom pridobili naziv vrhunskega športnika v športni panogi (Atletika– kros, Atletika- stadionska, Atletika- gorski tek in Atletika- cestni tek) in imajo pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje v športni(h) panogi(ah) (Atletika– kros, Atletika-stadionska, Atletika- gorski tek in Atletika-cestni tek), izpolnjevanje pogoja- dve leti športno pedagoških izkušenj z nazivom Strokovni delavec 1 – športno treniranje - (Atletika – kros, Atletika–stadionska, Atletika- gorski tek in Atletika-cestni tek) ni obvezno.

<p>POGOJI DOKON ANJA</p>	<p>Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 80% prisotnost na teoreti nem delu obveznih splošnih vsebin in 80 % prisotnost na teoreti nih in prakti nih posebnih - specifi nih vsebinah.</p> <p>Pogoji za dokon anje te aja so opravljene naslednje izpitne obveznosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teoreti ni izpit iz obveznih vsebin 2. Teoreti ni izpit iz posebnih-specifi nih vsebin (ustni ali pisni) izhaja iz tematskih sklopov v predmetniku 3. Prakti ni izpit: <p>Prakti ni izpit iz posebnih vsebin se bo izvajal v skladu z opredelitvijo na ina preverjanja znanja v predmetniku posebnih vsebin</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Seminarska naloga. Kandidat mora napisati seminarsko nalogo (letni vadbeni program) s podro ja na rtovanja in ciklizacije treninga. <p>Strokovna praksa 80 ur v atletskem klubu pod mentorstvom uveljavljenega atletskega trenerja (usposobljenost 2. stopnje).</p> <p>Izpit se vrednoti z »je opravil« ali »ni opravil«. Za uspešno opravljen izpit mora kandidat zbrati najmanj 55 % vseh možnih to k.</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>e kandidat ne opravi vseh izpitnih obveznosti v prvem izpitnem roku ima možnost še dvakratnega preverjanja znanja na razpisanih popravni izpitnih rokih. Pri tretjem opravljanju izpita se imenuje tri lanska komisija, ki ima predsednika in dva lana.</p> <p>Kandidat mora usposabljanje zaklju iti najkasneje v roku treh let od zaklju ka te aja, posamezen izpit pa lahko opravlja najve trikrat. e kandidat v roku ne zaklju i zahtevane obveznosti, se mora te aja ponovno udeležiti.</p>
--------------------------	---

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(2. stopnja): 20 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
----------	---------	--------	-----------------

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	Osnove športnega treniranja	12	<ul style="list-style-type: none"> • Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka. • Pozna živno-mehanske osnove gibanja. • Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakonitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija). • Pozna ustrezna vadbeno sredstva in metode športnega treniranja.
2	Preventiva športnih poškodb in pretreniranost	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu. • Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana).
3	Organizacija in upravljanje	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji. • Pozna zbirke podatkov na področju športa. • Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev.

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
----------	---------	--------	-----------------	---	-------------------------

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	TEHNIKA IN METODIKA TEKOV NA SREDNJE IN DOLGE PROGE S SPECIFIKO CESTNIH TEKOV, KROSA IN GORSKEGA TEKA	16	<p>Pozna zgodovinsko genezo metod treninga na srednje in dolge proge.</p> <p>Pozna biomehniko tehnike teka na srednje in dolge.</p> <p>Pozna poglobljene fiziološke mehanizme razvoja vzdržljivosti pri tekih na srednje in dolge proge, cestnih tekih, krosu in gorskih tekih.</p> <p>Pozna taktiko tekov na srednje in dolge proge atletov višje in visoke ravni.</p> <p>Pozna sodobne metode in sredstva razvoja vzdržljivosti.</p> <p>Pozna zakonitosti višinskega treninga.</p> <p>Zna na rtovati – modelirati vadbene procese teka na srednje in dolge proge.</p> <p>Pozna diagnostične metode (laboratorijske in terenske) za oceno stopnje treniranosti.</p> <p>Zna sodelovati z zdravniki, fiziologi, biokemiki, nutricionisti in drugimi strokovnjaki mejnih znanosti.</p>	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri</p> <p>Ali "usposobljenost 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike, oziroma usposobljenost, ki je skladno z zakonom enakovredna usposobljenosti 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike".</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
2	TEHNIKA IN METODIKA ATLETSKIH SKOKOV	16	<p>Pozna poglobljeno tehniko in metodiko skokov. Pozna natan no biomehaniko skokov. Pozna sodobne metode in sredstva treninga skakalcev .</p> <p>Pozna na rtovanje in ciklizacijo procesa treniranja skakalcev visoke kvalitetne ravni. Pozna specifi ne diagnosti ne postopke (terenske in laboratorijske), rezultate razume in jih implementira v proces treninga. Pozna sodobne trende tehnologije in metodologije treninga skakalcev.</p>	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri</p> <p>Ali "usposobljenost 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike, oziroma usposobljenost, ki je skladno z zakonom enakovredna usposobljenosti 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike".</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	TEHNIKA IN METODIKA ATLETSKIH METOV	16	<p>Pozna poglobljeno tehniko in metodiko metov.</p> <p>Pozna natan no biomehaniko metov.</p> <p>Pozna sodobne metode in sredstva treninga metalcev.</p> <p>Pozna na rtovanje in ciklizacijo procesa treniranja metalcev višje in visoke kvalitetne ravni.</p> <p>Pozna specifi ne diagnosti ne postopke (terenske in laboratorijske).</p> <p>Zna sodelovati z biomehanikom, nutricionistom in drugimi strokovnjaki mejnih znanosti.</p>	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri</p> <p>Ali "usposobljenost 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike, oziroma usposobljenost, ki je skladno z zakonom enakovredna usposobljenosti 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike".</p>
4	ATLETIKA POSEBNIH SKUPIN-ŠPORTNIKI INVALIDI	6	<p>Pozna specifiko dela z invalidi.</p> <p>Pozna tehniko in metodiko atletskih disciplin prilagojeno invalidom.</p> <p>Pozna metode razvoja motori nih sposobnosti prilagojenih invalidom.</p> <p>Pozna na rtovanj e obremenitev za športnike invalide</p> <p>Pozna zakonitosti vadbe, ki zagotavljajo ohranj anje zdravja in dobrega po utja.</p>	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri</p> <p>Ali "usposobljenost 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike, oziroma usposobljenost, ki je skladno z zakonom enakovredna usposobljenosti 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike".</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	PSIHOLOŠKA PRIPRAVA ATLETA Procesi koncentracije Procesi vizualizacije Metode komunikacije	5	Kandidat pozna zakonitosti psihološke priprave športnika -atleta. Pozna pripravo športnika - atleta za pomembno tekmo vanje. Pozna zakonitosti koncentracije, motivacije in vizualizacije športnika- atleta. Pozna komunikacijske veš ine trener –športnik.	Teoreti no preverjanje	Diplomirani psiholog
6	SEMINARJI	18	Kandidati zna demonstrirati tehniko atletskih disciplin. Pozna napake tehnike, njihove vzroke in vaje za korekcijo teh napak. Zna demonstrirati specifi ne tipe vadbenih sredstev in enot.	Prakti no preverjanje	Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri.
7	BIOLOŠKE ZAKONITOSTI RAZVOJA Z DIAGNOSTIKO: - Mo - Hitrosti - Vzdržljivosti - Gibljivosti	32	- Pozna poglobljene biološke zakonitosti vadbe. Natan no pozna neuro-miši ne zakonitosti treniškega procesa. Pozna novejše metode in sredstva razvoja sposobnosti. Pozna sodobne diagosti ne metode in postopke teh sposobnosti.	Teoreti no in prakti no preverjanje	Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri Oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje športne smeri.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	STRATEGIJE NA RTOVANJA TRENINGA V ATLETIKI	20	Kandidat pozna strategije in metodologijo na rtovanja – modeliranja treninga atletov. Kandidat pozna specifiko na rtovanja treninga za razli ne starostne kategorije atletov. Kandidat zna samostojno na rtovati in realizirati proces treninga atletov.	Teoreti no preverjanje	Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri Oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje športne smeri
9	MODELIRANJE TEHNIKE GIBANJ V ATLETIKI	16	Kandidat pozna sodobne postopke diagnosticiranja in spremljanja razli nih atletske tehnike	Teoreti no preverjanje	Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
10	TEHNIKA IN METODIKA SPRINTA, TEKA EZ OVIRE IN ŠTAFETNIH TEKOV	16	<p>Pozna biomehaniko sprinta in teka ez ovire. Pozna poglobljene fiziološke zakonitosti sprinta. Pozna natan no energetske procese. Pozna sodobne modele treninga sprinta in teka ez ovire atletov visoke ravni. Pozna zakonitosti treninga štafet. Pozna taktiko štafet. Pozna ciklizacijo sprinta in teka ez ovire atletov visoke ravni. Pozna diagnosti ne metode, njihove rezultate razume in jih implementira v proces treninga. Je sposoben timskega delovanja z eksperti drugih mejnih znanosti.</p>	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Izobrazba pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje športne smeri</p> <p>Ali "usposobljenost 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike, oziroma usposobljenost, ki je skladno z zakonom enakovredna usposobljenosti 2. stopnje po zšpo-1 s podro ja atletike".</p>
11	ŠPORTNE POŠKODBE V ATLETIKI	4	<p>Kandidat pozna specifi ne poškodbe v atletiki Pozna osnovne preventivne postopke</p>	Teoreti no preverjanje	Izobrazba s podro ja medicine.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
12	OSNOVE ŠPORTNE PREHRANE	5	Kandidat pozna osnove športne prehrane atletov razli nih starostnih skupin in atletov v razli nih disciplinah	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora imeti izobrazbo s podro ja medicine, dietetike ali športa.
skupno št. ur posebnih vsebin		170			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____