

LICENČNI SEMINAR ZA STROKOVNO OSEBJE PREDSTAVITEV PREDAVANJ IN PREDAVATELJEV

Naslov:	Pravila, varnost in pravilno delovanje v konvoju cestne dirke s treningom varne vožnje (6 KT)
Termin:	13. 1. 2026 od 9.00 do 15.00, AMZS Center varne vožnje Vransko
Predavatelji:	Martin Hvastija je športni direktor cestnih reprezentanc in selektor reprezentance pod 23 let. Peter Judež je mednarodni komisar UCI za cestno, dirkališčno, parakolesarstvo in ciklokros. Aleš Galof je vodja varnosti na večini slovenskih cestnih dirk, tudi dirki Po Sloveniji. Matjaž Leskovar je višji samostojni policijski inšpektor v Sektorju prometne policije.
Opis:	Martin Hvastija bo predstavil osnove vožnje spremljevalnih vozil v konvoju, Aleš Galof varnostne vidike s primeri tipičnih napak, Matjaž Leskovar sodelovanje Policije pri zagotavljanju varnosti na cestnih dirkah, Peter Judež pa pravila UCI za vožnjo v konvoju in spremstvu pri vožnji na čas. V drugem delu bodo inštruktorji AMZS predstavili pravila varne vožnje, sledil bo praktični trening na poligonu varne vožnje. Število mest je omejeno. Prednost pri prijavi ima strokovno osebje, ki opravlja funkcijo voznika spremljevalnega vozila na cestnih kolesarskih dirkah.

Naslov:	Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: cestno kolesarstvo (1 KT)
Termin:	14. 1. 2026 od 17.30 do 18.15, Zoom
Predavateljica:	Nevenka Sreš je mednarodna komisarka UCI za cestno kolesarstvo.
Opis:	Mednarodna komisarka bo predstavila novosti v tekmovalnem pravilniku za cestno kolesarstvo.

Naslov:	Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: steza in ciklokros (1 KT)
Termin:	14. 1. 2026 od 18.30 do 19.15, Zoom
Predavatelj:	Peter Judež je mednarodni komisar UCI za cestno, dirkališčno, parakolesarstvo in ciklokros.
Opis:	Mednarodni komisar bo predstavil novosti v pravilnikih za dirkališčno kolesarstvo in ciklokros.

Naslov:	Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: gorsko kolesarstvo (1 KT)
Termin:	15. 1. 2026 od 17.30 do 18.15, Zoom
Predavateljica:	Mira Gašparič Petrovič je mednarodna komisarka UCI za gorsko kolesarstvo.
Opis:	Predstavitev novosti v tekmovalnih pravilnikih v gorskokolesarskih disciplinah.

Naslov:	Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: pumptrack in BMX (1 KT)
Termin:	15. 1. 2026 od 18.30 do 19.15, Zoom
Predavateljica:	Mira Gašparič Petrovič je mednarodna komisarka UCI za gorsko kolesarstvo.
Opis:	Predstavitev novosti v tekmovalnih pravilnikih v pumptracku in BMX-u.

Naslov:	Načrtovanje v različnih disciplinah kolesarstva (2 KT)
Termin:	18. 1. 2026 od 9.15 do 10.15, Fakulteta za šport, Ljubljana
Predavatelj:	dr. Samo Rauter, prof. šp. vzg. je predavatelj na Fakulteti za šport s področij kondicijske priprave, optimizacije vadbenih procesov ter sodelavec Laboratorija za fiziologijo športa in dolgoletni član Strokovnega sveta Kolesarske zveze Slovenije. Luka Žele je trener z bogatimi izkušnjami v gorskem in cestnem kolesarstvu, nekdanji predsednik Strokovnega sveta in član Predsedstva Kolesarska zveza Slovenije, nosilec predmeta Kolesarstvo na Pedagoški Fakulteti na Univerzi v Mariboru. V preteklosti je deloval kot trener reprezentanc Turčije in Azerbajdžana ter kot športni direktor kontinentalne ekipe Ljubljana Gusto Santic.
Opis:	Delavnica je namenjena razpravi o sistematičnemu načrtovanju celoletnega treninga s poudarkom na razlikah med posameznimi kolesarskimi disciplinami. Vsebinski poudarki: - razprava o realnih izzivih iz trenerske in tekmovalne prakse, - povezava teoretičnih izhodišč z delom na terenu, - usmeritve za kakovosten trening v različnih obdobjih tekmovalne sezone, - izhodišča za samostojno in strukturirano načrtovanje sezone.

Naslov:	Duševno (ne)zdravje športnikov (2 KT)
Termin:	18. 1. 2026 od 10.30 do 11.30, Fakulteta za šport, Ljubljana
Predavatelj:	dr. Uroš Perko je po zaključeni karieri športnega plezalca doktoriral na Fakulteti za vede o zdravju na temo duševnih motenj v športu. Specializant geštalt psihoterapije deluje v praksi z zasvojenimi in nudi pomoč ljudem v stiski po socialno-andragoški metodi.
Opis:	Avtor knjige Duševne motnje v športu razbija mit o tem, da so med vrhunskimi športniki težave z duševnim zdravjem redke. Vrhunski dosežki pogosto terjajo previsoko ceno, ki se odraža v težavah z depresijo, motnjami hranjenja, tesnobo.

Naslov:	Krožnik zmagovalcev: Znanstveno podprte prehranske strategije za mlade športnike (2 KT)
Termin:	18. 1. 2026 od 11.45 do 12.45, Fakulteta za šport, Ljubljana
Predavatelj:	dr. Leon Bedrač je interdisciplinarni znanstvenik in nutricionist z globalno priznanimi izkušnjami na področju prehranske biokemije, farmakologije prehranskih dopolnil, klinične športne prehrane in aplikativne znanosti o dolgoživosti.
Opis:	Prehrana v športu ni nadomestilo za talent ali trening, a pomembno določa mejo, do katere lahko športnik v razvojnem obdobju izkoristi svoj potencial. V predavanju bomo obravnavali temeljna načela uravnotežene prehrane, prehrane na treningu in tekmovanju, strategije regeneracije ter kritičen pregled prehranskih dopolnil z dokazanim učinkom na zmogljivost športnikov.

Naslov:	Zdravstveno varstvo športnikov in pomen preventivnih pregledov (2 KT)
Termin:	18. 1. 2026 od 13.00 do 14.00, Fakulteta za šport, Ljubljana
Predavatelj:	Matej Kokalj Kokot, dr. med., spec. MDPŠ je vodja ambulantne medicine športa v Centru za celostno oskrbo športnikov Fakultete za šport, predavatelj na izobraževanjih medicinske fakultete s področja življenjskega sloga, prehrane, vadbe na recept in fiziologije športa.
Opis:	Preventivni zdravstveni pregledi športnikov so ključni za varnost, ohranjanje zdravja in dolgo

športno kariero. Zakonodaja določa kdo in v kakšnem obsegu mora opravljati preglede. Predavatelj bo pojasnil, kako se športnik znajde v sistemu zdravstvene oskrbe ter ponudil odgovore o stroških, zavarovanjih, pogostosti in poteku pregledov glede na športno panogo in obremenitve.

Naslov:	Tehnika vožnje za varno izvedbo vodene ture in prepoznavanje večjih napak pri vožnji (6 KT)
Termin:	14. 3. 2026 od 9.00 do 14.00, Ljubljana ali Ajdovščina
Predavatelj:	Primož Štrancar je nekdanji vrhunski gorski kolesar, olimpijec iz Sydneya 2000, ki je pozneje deloval kot trener in športni direktor, zdaj pa je med drugim panožni trener pri Kolesarski zvezi Slovenije. Blaž Harej je doktor veterinarske medicine z mednarodnimi izkušnjami v vodenju, izobraževanju in coachingu, izkušeni vodnik gorskokolesarskih tur in predavatelj na usposabljanju za kolesarske vodnike.
Opis:	Skozi predavanje in vodeno kolesarsko turo bomo poskusili odgovoriti zakaj in kako je vodenje izleta prepleteno z učenjem gorskokolesarskih tehnik, kateri so pogosti priključeni izzivi in kako prepoznati večje napake pri vožnji, ki ogrožajo varnost. Predavanju bo sledila tudi vodena tura, zato morajo imeti udeleženci s seboj gorsko kolo in drugo obvezno opremo.

Naslov:	Delavnica: Tehnični poligon in učenje osnovnih tehničnih prvin (6 KT)
Termin:	15. 3. 2026 od 9.00 do 14.00, Selo pri Vodichah ali Ajdovščina
Predavatelj:	Simon Erjavec je kolesarski trener in vodja tehničnega poligona na dirkah SloXcup. Gregor Dimic kot kolesarski trener sodeluje pri prikazih vaj na tehničnem poligonu.
Opis:	Predstavitev vaj na tehničnem poligonu, ki je vključen v dirke državnih pokalov, je namenjena trenerjem vseh kolesarskih disciplin, zlasti trenerjem najmlajših kategorij. Predstavljeni bodo namen in cilji vaj s pregledom izvedbe v prejšnjih letih, smernice za prihodnjo sezono in način vključevanja vaj v proces treninga. V praktičnem delu se bodo udeleženci posvetili učenju osnovnih prvin ter predvaj, vaj, oteženih izvedenk ter kombinacijam vaj z izvedbo na terenu. Udeleženci morajo imeti s seboj gorsko kolo in drugo obvezno opremo.

Ob koncu posameznega predavanja bo na voljo čas za vprašanja.

Vabimo vas, da jih predhodno posredujete na elektronski naslov usposabljanje@kolesarska-zveza.si. Potrudili se bomo, da boste prejeli odgovor.

Ne pozabite: prijavite se z oddano spletno prijavnico: <https://forms.gle/Zx8HbrmSZB5FYH2f7>

Skupaj morate zbrati vsaj **8 kreditnih točk (KT)**, najmanj **2 kreditni točki iz obveznih vsebin**. Preostalih **6 kreditnih točk** lahko zberete iz **splošnih ali preostalih obveznih vsebin**.

Izbirate lahko med naslednjimi obveznimi vsebinami:

- Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: cestno kolesarstvo (1 KT)
- Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: steza in ciklokros (1 KT)
- Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: gorsko kolesarstvo (1 KT)
- Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: pumptrack in BMX (1 KT)

- Zdravstveno varstvo športnikov in pomen preventivnih pregledov (2 KT)

Udeležba na vseh obveznih vsebinah ni potrebna. Zadošča, da zberete najmanj 2 KT iz obveznih vsebin, preostale kreditne točke pa po lastni izbiri iz splošnih ali obveznih vsebin.