Kolesarska zveza Slovenije
Dunajska 139, 1000 Ljubljana
+386 (0)1 239 66 00
kzs@kolesarska-zveza.si
www.kolesarska-zveza.si

LICENČNI SEMINAR ZA STROKOVNO OSEBJE 2026/2027
PREDSTAVITEV PREDAVANJ IN PREDAVATELJEV

Naslov:	**Tečaj s področja zagotavljanja varnosti in varnega športnega okolja**
Termin:	**Kadarkoli pred izdajo licence za strokovno osebje**
Opis:	Izobraževanje s področja zagotavljanja varnosti in varnega športnega okolja je po novem obvezno za vse strokovne sodelavce v športu, zato ga letos Kolesarska zveza Slovenije vključuje kot obvezno vsebino licenčnega seminarja. 20-minutni spletni tečaj je Olimpijskega komiteja Slovenije o zagotavljanju varnosti in varnega športnega okolja je na voljo na **povezavi**. Tečaj opravite kadarkoli in si shranite certifikat o uspešnosti, ki ga bo potrebno predložiti pred izdajo licence za strokovno osebje. Tečaj bo predstavljen na seminarju v živo, v četrtek, 26. 11. ob 16.20 na Fakulteti za šport.

Naslov:	**Hormonski odzivi pri kolesarkah in vpliv na zmogljivost (2 KT)**
Termin:	**26. 11. 2026 od 16.30 do 17.30, Fakulteta za šport, (dvorana VEP), Ljubljana**
Predavateljica:	**Doc. dr. Neža Majdič, dr. med.** je specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine z izkušnjami pri delu v vzdržljivostnih športih. Vrsto let je delovala kot zdravnica pri Triatlonski zvezi Slovenije in je referenčna strokovnjakinja Olimpijskega komiteja Slovenije za športno klinično prehrano.
Opis:	Predavanje obravnava menstrualni cikel in hormonsko zdravje v povezavi s počutjem, regeneracijo in zmogljivostjo kolesark. Poudarek bo na razlikah med posameznicami in na tem, kako trener v dogovoru s kolesarko spremlja njen odziv na obremenitve ter se z njo pogovori o prilagoditvah treninga. Obravnavana bo tudi povezava med razpoložljivostjo energije in menstrualnim zdravjem.

Naslov:	**Najpogostejše prikrite duševne motnje pri športnikih in vloga trenerja (2 KT-obvezna vsebina)**
Termin:	**26. 11. 2026 od 17.40 do 18.40, Fakulteta za šport, (dvorana VEP), Ljubljana**
Predavatelj:	**Matjaž Demšar, dr. med.** je specialist psihiatrije, zaposlen v Psihiatrični bolnišnici Begunje. Pri svojem delu se srečuje z vrhunskimi in rekreativnimi športniki ter problematikami obremenitev zaradi tekmovalnega stresa, izgorelosti, anksioznosti in prehodov po zaključku športne kariere.
Opis:	Duševno stisko lahko trener najprej opazi kot spremembo razpoloženja, vedenja ali odnosa do vadbe. Predavanje se bo osredotočilo na znake, ki jih lahko trener opazi pri vsakodnevnem delu, ter na to, kako začeti pogovor, izraziti skrb in športnika podpreti pri iskanju strokovne pomoči.

Naslov:	**Krvne preiskave pri kolesarjih in interpretacija izvidov (2 KT)**
Termin:	**26. 11. 2026 od 18.50 do 19.50, Fakulteta za šport, (dvorana VEP), Ljubljana**
Predavatelj:	**Krištof Knap, dr. med.** je zdravnik slovenske kolesarske reprezentance in specializant kardiologije in vaskularne medicine.
Opis:	Kaj krvni izvid pove, ko kolesar poroča o vztrajni utrujenosti ali nepojasnjenem padcu zmogljivosti? Predavatelj bo predstavil vlogo krvnih preiskav pri spremljanju zdravja kolesarjev in pojasnil, zakaj so pri razlagi izvida pomembni čas odvzema, nedavne obremenitve, počutje in prejšnji izvidi. Trenerji bodo dobili okvir za pogovor z zdravnikom in uporabo ugotovitev pri načrtovanju treninga.

OASIS.NET · ALÉ · DMT · TRIMO · MOL · Groupama Zavarovalnica · AH VRTAČ
diadora · E-STAVE · 4ENDURANCE · Union 0,0 RADLER ISOTONIC · Telekom Slovenije · hse 25 let · I FEEL SLOVENIA

Kolesarska zveza Slovenije
Dunajska 139, 1000 Ljubljana
+386 (0)1 239 66 00
kzs@kolesarska-zveza.si
www.kolesarska-zveza.si

Naslov:	**Trening moči za kolesarje (2 KT)**
Termin:	**26. 11. 2026 od 20.00 do 21.00, Fakulteta za šport, (dvorana VEP), Ljubljana**
Predavatelj:	**Doc. dr. Darjan Spudić, mag. kin.** je docent na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani in vodja Laboratorija za kineziologijo. Raziskovalno se med drugim ukvarja z vadbo za moč in spremljanjem hitrosti izvedbe vaj.
Opis:	Predavanje odgovori na vprašanja trenerjev o izbiri vaj, odmerjanju obremenitve in umeščanju vadbe za moč ob trening na kolesu. Poudarek bo na prilagajanju vadbe starosti in izkušenosti kolesarja ter kako se vloga vadbe moči spreminja od pripravljalnega do tekmovalnega obdobja.

Naslov:	**Pravila, varnost in pravilno ravnanje voznikov spremljevalnih vozil (6 KT)**
Termin:	**18. 1. 2027 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. **Aleš Galof** je vodja varnosti na večini slovenskih cestnih dirk, tudi dirki Po Sloveniji. **Matjaž Leskovar in Matevž Herko,** Policija
Opis:	Martin Hvastija bo predstavil osnove vožnje spremljevalnih vozil v konvoju in na treningih, Aleš Galof varnostne vidike s primeri tipičnih napak, Matjaž Leskovar in Matevž Herko pa sodelovanje Policije pri zagotavljanju varnosti na cestnih dirkah. V drugem delu bodo inštruktorji AMZS predstavili pravila varne vožnje, sledil bo praktični trening na poligonu varne vožnje. Število mest je omejeno. Prednost imajo vozniki trenerji klubskih vozil, ki se niso udeležili lanskega usposabljanja. Udeležba je obvezna z lastnim ali klubskim avtomobilom ali kombijem.

Naslov:	**Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: cestno kolesarstvo (1 KT – obvezna vsebina)**
Termin:	**20. 1. 2027 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 – obvezna vsebina)**
Termin:	**20. 1. 2027 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 – obvezna vsebina)**
Termin:	**21. 1. 2027 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.

KOLESARSKA ZVEZA SLOVENIJE

Kolesarska zveza Slovenije
Dunajska 139, 1000 Ljubljana
+386 (0)1 239 66 00
kzs@kolesarska-zveza.si
www.kolesarska-zveza.si

Naslov:	**Pregled tekmovalnih pravilnikov v kolesarstvu: pump track in BMX (1 KT – obvezna vsebina)**
Termin:	**21. 1. 2027 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 pump tracku in BMX-u.

Naslov:	**Psihologija in tehnika varnega vodenja kolesarskih tur (6 KT)**
Termin:	**23. 1. 2027 od 9.00 do 14.00, Ajdovščina***
Predavatelja:	**Primož Štrancar** je nekdanji vrhunski gorski kolesar, olimpijec iz Sydneya 2000, ki je 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:	V teoriji in praksi bomo obravnavali vlogo vodnika pri podajanju ustreznih informacij o trailu glede na znanje, izkušnje in sposobnosti vodenih. Poudarek bo na pravilnem ocenjevanju težavnosti traila, trenutnih pogojev ter prepoznavanju ključnih odsekov, tehničnih elementov in potencialnih tveganj za varno in kakovostno vodenje, ob katerem vodeni napreduje in razvija samostojnost. Predavanju bo sledila vodena tura s praktičnimi prikazi.

Naslov:	**Priprava na trening tehnike vožnje in praktična izvedba treninga (6 KT)**
Termin:	**24. 1. 2027 od 9.00 do 14.00, 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:	V teoretičnem delu bosta predavatelja predstavila, kako se pripraviti na načrtovanje treninga tehnike in kako izbrati ustrezne elemente glede na raven znanja kolesarjev. Sledil bo praktični del z izvedbo treninga tehnike vožnje.

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.

Za podaljšanje licence morate zbrati vsaj **8 kreditnih točk (KT)**. **Najmanj 2 kreditni točki morate zbrati iz obveznih vsebin**. Preostalih **6 kreditnih točk** lahko zberete **ali 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: pump track in BMX (1 KT)
- Zdravstveno varstvo športnikov in pomen preventivnih pregledov (2 KT)

Ni se potrebno udeležiti vseh obveznih vsebin, dovolj je, da zberete 2 KT.

** V primeru slabega vremena 23. 1. 2027 ali 24. 1. 2027, bo delavnica prestavljena na 6.3.2027 in 7.3.2027.*

OASIS.NET · ALÉ · DMT · TRIMO · MOL · Groupama Zavarovalnica · AH VRTAČ · diadora · E-STAVE · 4ENDURANCE · Union 0.0 RADLER ISOTONIC · Telekom Slovenije · hse 25 let · I FEEL SLOVENIA