



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	KOLESARSKA ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	Pavel Mar onovi
Ulica	Celovška cesta 25
Pošta	SI-1000 Ljubljana
Dav na številka	94727244
Mati na številka	5060885000
Telefon	01 2396600
E-pošta	kzs@kolesarska-zveza.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX
Stopnja usposobljenosti	2. stopnja
Ime programa	športno treniranje, KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, športno treniranje, KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX
Ime in priimek vodje programa	Luka Žele
Izobrazba vodje programa	Profesor športne vzgoje (VII. stopnja)
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE – KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX- 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 KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX- 2. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NARTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGE KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMXS CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POUTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	130
POGOJI ZA VKLJUITEV	Uspešno dokonano usposabljanje: strokovni delavec 1 – športno treniranje – kolesarstvo – gorsko, kolesarstvo – BMX in eno leto športno-pedagoških izkušenj

<p>POGOJI DOKON ANJA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pogoji za pristop k izpitu je vsaj 80% prisotnost na obveznem delu in vsaj 80% prisotnost na posebnem delu. • Pogoji za dokonjanje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela: <ol style="list-style-type: none"> 1. Teoretični del: <ul style="list-style-type: none"> • Izpit iz obveznih vsebin • izpit iz posebnih vsebin (pisno) 1. Praktični del: <ul style="list-style-type: none"> • izpit iz praktičnega dela in tehničnih elementov 1. Seminarska naloga <p>Kandidat mora opraviti seminarsko nalogo na temo, ki jo določi in vodi usposabljanja in jo ustno zagovarjati. Izpit se ocenjuje kot »opravljen« ali »ni opravljen«. Kandidati morajo usposabljanje zaključiti najkasneje v roku 3 let od zaključitve, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključi zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja. Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti si pridobijo naziv Strokovni delavec 2 – Športno treniranje – Kolesarstvo – Gorsko, Kolesarstvo – BMX.</p>
--------------------------	---

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(2. stopnja): 20 ur

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 živčno-mehanske osnove gibanja. • Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakovitosti, 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
1	Specifika treninga različnih starostnih skupin in spola	10	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnovno fiziološko podlago ter tehnike in taktike na stopnjah znanja in zna prilagoditi trenajna sredstva, trajanje, volumen in regeneracijo med posameznimi starostnimi skupinami • Pozna osnovno fiziološko podlago ter tehnike in taktike na stopnjah znanja in zna prilagoditi trenajna sredstva, trajanje, volumen in regeneracijo med spoloma 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora biti najmanj izobrazbo prve stopnje - diplomant športnega treniranja pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu - smer Kolesarstvo, z najmanj petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva
2	Priprava na tekmovanje in pomen opreme	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna zakonitosti in specifi ko priprave na enodnevno in ve dnevno tekmovanje v gorskem in BMX kolesarstvu • Pozna pomen specifi ne opreme in njene prednosti oziroma slabosti 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva
3	Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna izhodiš a in specifi ke trenajnega procesa kolesarstva za osebe s posebnimi potrebami 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Varnost in ocena tveganja	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna postopke za oceno tveganja na posamezni turi/treningu/tekmi glede na težavnost terena, števila kolesarjev, podlago, opremo, vremenske pogoje, pripravljenost, starost, stanje kolesark/kolesarje v in drugih faktorjev v gorskem in BMX kolesarstvu • Pozna postopke na rtovanja reševalnega protokola 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva.
5	Delovanje kolesa in servis - napredno	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna specifikne nastavitve koles glede na teren, težo kolesarja in stil vožnje v gorskem in BMX kolesarstvu • Pozna napredne tehnike servisiranja koles 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
6	Orientacija in navigacija - napredno	5	<ul style="list-style-type: none"> • Zna brati zemljevide, topografijo in pozna posamezne simbole • Zna uporabljati kompas in oceniti strmino, razdaljo, as vožnje in oceniti težavnost posamezne poti • Zna osnovno uporabljati navigacijske pripomo ke in ra unalniške programe za analizo in na rtovanje poti ter jih tudi prakti no uporabljati na terenu 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva
7	Planiranje poti in logistika - napredno	3	<ul style="list-style-type: none"> • Zna uporabljati razli ne vire pri na rtovanju poti (zemljevide, fotografije, Google Maps informacije, turisti ne vodi e, forume podatke o stanju poti, poznavanje terena, tehni ne težavnosti, bližnjice oziroma krajšanje poti • Zna izdelati plan pomo i v primeru okvar ali nesre • Pozna pomembnost na rtovanja asovnice ture in kaj narediti v primeru zamud 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Sodobne metode regeneracije	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna metode in možnosti sodobnih postopkov regeneracije masaža, raztezanje, spalni ciklus, ogrevanje, postopki ohlajanja, osnove uporabe kinezio trakov, prehranskih dodatkov 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora biti najmanj izobrazbo prve stopnje - diplomant športnega treniranja pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu - smer Kolesarstvo, z najmanj petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva
9	Nadzor zdravstvenega statusa športnika in treniranje	3	<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna mejna stanja v trenažnem procesu s pomo jo analize krvi in hormonske slike (osnovna interpretacija) • Pozna razliko med obremenitvijo in preobremenitvijo, fiziološkim in psihološkim stresom • Pozna in identificira podtreniranost, pretreniranost, fenomen regeneracije • Pozna reakcije imunskega sistema na obremenitev, asovni vidik preobremenjevanj a 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora biti najmanj izobrazbo prve stopnje - diplomant športnega treniranja pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu - smer Kolesarstvo, z najmanj petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva oziroma doktor medicine

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
10	Vodenje tur in treningov (na ini in možnosti)	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna razli ne tehnike vodenja skupin kolesark in kolesarjev • Pozna razli ne na ine komuniciranja in pomembnost u inkovitega podajanja informacij 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva.
11	Treniranje tehnike vožnje in taktika (metodika in postopki) - napredno	30	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna didakti ne metode in postopke za osvojitve osnovnih, naprednih in tekmovalnih tehni nih elementov v gorskem in BMX kolesarstvu • Pozna takti ne elemente kolesarskega športa in zna svetovati glede na traso, konkurencu in kvaliteto posameznikov 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva.
12	Veš ine vodenja skupin	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna u inkovite komunikacijske tehnike • Pozna u inkovite na ine reševanja konfliktov • Pozna vlogo vodje in meje odgovornosti 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
13	Napredne metode in tehnologija treniranja	10	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna specifi ne metode treninga s pomo jo kolesarskih merilcev mo i • Pozna specifi ne metode treninga za pove evanje mo i, repetitivne mo i, eksplozivne mo i, hitrosti, vzdržljivosti in njihovo analizo • Pozna metode za prepoznavanje pretreniranosti in utrujenosti 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora biti najmanj izobrazbo prve stopnje - diplomant športnega treniranja pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu - smer Kolesarstvo, z najmanj petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva.
14	Pridobivanje podatkov in njihova analiza	10	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna uporabljati razli ne analiti ne programe • Pozna pridobiti podatke kolesarskih merilcev mo i in jih ustrezno analizirati ter interpretirati (maksimalna mo , normalizirana mo , kriti na mo , TSS, profil mo i posameznika in posledi no tudi takti ne možnosti posameznika za posamezni profil tekme in konkurence) • Pozna razli ne protokole meritev in njihovo aplikacijo 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora biti najmanj izobrazbo prve stopnje - diplomant športnega treniranja pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu - smer Kolesarstvo, z najmanj petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
15	Športno treniranje (napredno): teorija in metodika	20	<ul style="list-style-type: none"> • Zna na rtovati trenajni proces • Pozna pojme fiziologije napora in njihovo manipulacijo pri delu s kolesarji (profil mo i, periodizacija, ciklizacija, VO? max, laktat, struktura mišic, laktatni prag, respiratorni kvocient, anaerobni prag, spirometrija, antropometrija, ventilacija, utripni volumen srca, ipd.) 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora biti najmanj izobrazbo prve stopnje - diplomant športnega treniranja pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu - smer Kolesarstvo, z najmanj petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva
skupno št. ur posebnih vsebin		110			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____