



## POTRJEN PROGRAM USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	KOLESARSKA ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	Andraž Vehovar
Ulica	Dunajska cesta 139
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

<b>POGOJI DOKON ANJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogoji za pristop k izpitu je vsaj 80% prisotnost na obveznem delu in vsaj 80% prisotnost na posebnem delu.</li> <li>• Pogoji za dokonjanje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teoretični del:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpit iz obveznih vsebin</li> <li>• izpit iz posebnih vsebin (pisno)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praktični del:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>• izpit iz praktičnega dela in tehničnih elementov                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seminarska naloga</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol> </li> </ul> </li> </ol> </li> </ul> <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 zaključitve 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	<b>Osnove športnega treniranja</b>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka.</li> <li>• Pozna živčno-mehanske osnove gibanja.</li> <li>• Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakovitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija).</li> <li>• Pozna ustrezna vadbeno sredstva in metode športnega treniranja.</li> </ul>
2	<b>Preventiva športnih poškodb in pretreniranost</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu.</li> <li>• Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana).</li> </ul>
3	<b>Organizacija in upravljanje</b>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji.</li> <li>• Pozna zbirke podatkov na področju športa.</li> <li>• Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev.</li> </ul>

## PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini 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	<b>Specifika treninga razli nih starostnih skupin in spola</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovn o fiziološ ko podlag o ter tehni n o in takti no stopnjo znanja in zna prilago diti trenažn a sredstv a, trajanje , volume n in regener acijo med posam eznimi starost nimi skupina mi</li> <li>• Pozna osnovn o fiziološ ko podlag o ter tehni n o in takti no stopnjo znanja in zna prilago diti trenažn a sredstv a, trajanje ,</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			volumen in regeneracijo med spoloma		
2	Priprava na tekmovanje in pomen opreme	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna zakonitosti in specifik o priprave na enodnevno in večdnevno tekmovanje v gorskem in BMX kolesarstvu</li> <li>• Pozna pomen specifične opreme in njene prednosti oziroma slabosti</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz področja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na področju kolesarstva

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	<b>Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami</b>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozna izhodišča in specifikacije trenážnega procesa kolesarstva za osebe s posebnimi potrebami</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Varnost in ocena tveganja	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna postopke za oceno tveganja na posamezni turi/treningu/tekmi glede na težavnost terena, števila kolesarjev, podlago, opremo, vremenske pogoje, pripravljenost, starost, stanje kolesar k/kolesarjev in drugih faktorjev v v gorskem in BMX kolesarstvu</li> <li>• Pozna postopke na rtovanja reševalnega protokola</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Delovanje kolesa in servis - napredno	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna specifik e nastavit ev koles glede na teren, težo kolesarj a in stil vožnje v gorske m in BMX kolesar stvu</li> <li>• Pozna napred ne tehn ike servisir anja koles</li> </ul>	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
6	Orientacija in navigacija - napredno	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna brati zemljevid, ide, topografijo in pozna posamezne simbole</li> <li>• Zna uporabljati kompas in oceniti strmino, razdaljo, asvožnje in oceniti težavnost posamezne poti</li> <li>• Zna osnovno uporabljati navigacijske pripomočke in ravnalniške programe za analizo in nato v anje poti ter jih tudi praktično uporabljati na terenu</li> </ul>	Teoretično in praktično preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz področja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na področju kolesarstva

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
7	Planiranje poti in logistika - napredno	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna uporabljati različne vire pri načrtovanju poti (zemljevide, fotografije, Google Maps informacije, turistične vodiče, forume podatke o stanju poti, poznavanje terena, tehnične težavnosti, bližnjice oziroma krajšanje poti</li> <li>• Zna izdelati plan pomoči v primeru okvar ali nesre</li> <li>• Pozna pomembnost načrtovanja asovnice ture</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz področja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na področju kolesarstva.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			in kaj narediti v primeru zamud		
8	Sodobne metode regeneracije	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozna metode in možnosti sodobnih postopkov regeneracije masaža, raztezanje, spalni ciklus, ogrevanje, postopki ohlajanja, osnove uporabe kineziotrakov, prehranskih dodatkov</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
9	Nadzor zdravstvenega statusa športnika in treniranje	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepozna mejna stanja v trenajnem procesu s pomojo analize krvi in hormone slike (osnovna interpretacija)</li> <li>• Pozna razliko med obremenitvijo in preobremenitvijo, fiziološkimi in psihološkimi stresom</li> <li>• Pozna in identificira podtiranost, pretreniranost, fenomen regeneracije</li> <li>• Pozna reakcije imunskega sistema na obreme</li> </ul>	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 podroju kolesarstva oziroma doktor medicine

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			nitev, asovni vidik preobre menjev anja		
10	Vodenje tur in treningov (na in i in možnosti)	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna razli ne tehnike vodenj a skupin kolesar k in kolesarj ev</li> <li>• Pozna razli ne na ine komuni ciranja in pomem bnost u inkov itega podaja nja informa cij</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
11	Treniranje tehnike vožnje in taktika (metodika in postopki) - napredno	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna didaktične metode in postopke za osvojitve osnovnih, naprednih in tekmovalnih tehničnih elementov v gorskem in BMX kolesarstvu</li> <li>• Pozna taktične elemente kolesarskega športa in zna svetovati glede na traso, konkurenco in kvaliteto posameznikov</li> </ul>	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
12	<b>Veš ine vodenja skupin</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna u inkov ite komuni kacijsk e tehnike</li> <li>• Pozna u inkov ite na ine reševa nja konflikt ov</li> <li>• Pozna vlogo vodje in meje odgovo rnosti</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
13	Napredne metode in tehnologija treniranja	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna specifi ne metode trening a s pomo j o kolesar skih merilce v mo i</li> <li>• Pozna specifi ne metode trening a za pove e vanje mo i, repetiti vne mo i, eksplozivne mo i, hitrosti, vzdržljivi vosti in njihovo analizo</li> <li>• Pozna metode za prepoznavanj e pretreniranosti in utrujenosti</li> </ul>	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 ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
14	<b>Pridobivanje podatkov in njihova analiza</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna uporabljati različne analitične programe</li> <li>• Pozna pridobiti podatke kolesarskih merilcev in jih ustrezno analizirati ter interpretirati (maksimalna, normalna, kritična, TSS, profil posameznika in posledično tudi taktične možnosti posameznika za posamezni profil tekme in konkur</li> </ul>	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 področju kolesarstva

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			<p>ence)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna razli ne protokole meritev in njihovo aplikacijo</li> </ul>		

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
15	Športno treniranje (napredno): teorija in metodika	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna rtovati trenajni proces</li> <li>• Pozna pojme fiziologije napora in njihovo manipulacijo pri delu s kolesarji (profil mo i, periodizacija, ciklizacija, VO<sub>2</sub> max, laktat, struktura mišic, laktatni prag, respiratorni kvocient, anaerobni prag, spirometrija, antropometrija, ventilacija, utripni volumen srca, ipd.)</li> </ul>	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: \_\_\_\_\_