



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 - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS
Stopnja usposobljenosti	2. stopnja
Ime programa	športno treniranje, KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, športno treniranje, KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS
Ime in priimek vodje programa	Luka Žele
Izobrazba vodje programa	Profesor športne vzgoje (VII. stopnja)
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE – KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS- 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 - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSOBLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS- 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 - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROSS CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA PO UTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	130

POGOJI ZA VKLJU ITEV	Uspešno dokon ano usposabljanje: strokovni delavec 1 – športno treniranje – kolesarstvo – cestno, kolesarstvo – steza, kolesarstvo – ciklokros in eno leto športno-pedagoških izkušenj
POGOJI DOKON ANJA	<ul style="list-style-type: none"> • Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 80% prisotnost na obveznem delu in vsaj 80% prisotnost na posebnem delu. • Pogoj za dokon anje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoreti nega in prakti nega dela: <ol style="list-style-type: none"> 1. Teoreti ni del: <ul style="list-style-type: none"> • Izpit iz obveznih vsebin • izpit iz posebnih vsebin (pisno) 2. Prakti ni del: <ul style="list-style-type: none"> • izpit iz prakti nega dela in tehni nih elementov 3. Seminarska naloga <p>Kandidat mora opraviti seminarsko nalogo na temo, ki jo dolo i vodja usposabljanja in jo ustno zagovarjati. Izpit se ocenjuje kot »opravlil« ali »ni opravlil«. Kandidati morajo usposabljanje zaklju iti najkasneje v roku 3 let od zaklju ka te aja, posamezen izpit pa lahko opravljajo najve trikrat. e kandidat v roku ne zaklju i zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja. Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti si pridobijo naziv Strokovni delavec 1 – Športno treniranje – Kolesarstvo – Cestno, Kolesarstvo – Steza, Kolesarstvo – Ciklokros.</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 loveka. • Pozna živ no-mehanske osnove gibanja. • Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakonitosti, na ela, opravila, vrednotenje, na rtovanje - 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 kroni ne 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 podro ju 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	Pridobivanje podatkov in njihova analiza	20	<ul style="list-style-type: none"> • Zna uporabljati različne analitične programe • Zna pridobiti podatke kolesarskih merilcev moči in jih ustrezno analizirati ter interpretirati (maksimalna moč, normalizirana moč, kritična moč, TSS, profil moči posameznika in posledično tudi taktične možnosti posameznika za posamezni profil tekme in konkurence) • Pozna različne protokole meritev in njihovo aplikacijo 	Teoretično 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
2	Športno treniranje (napredno): teorija in metodika	25	<ul style="list-style-type: none"> • Zna načrtovati trenični proces • Pozna pojme fiziologije napora in njihovo manipulacijo pri delu s kolesarji (profil moči, periodizacija, ciklizacija, VO₂ max, laktat, struktura mišic, laktatni prag, respiratorni kvocient, anaerobni prag, spirometrija, antropometrija, ventilacija, utripni volumen srca, ipd.) 	Teoretično in praktično 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
3	Nadzor zdravstvenega statusa športnika in treniranje	5	<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
4	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

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Aerodinamika	1	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna pomen aerodinamike v kolesarskem športu, uporabo sodobnih materialov in njihov pomen na aerodinamiko • Pozna pomen pravilne nastavitve položaja na kolesu ter ostalih dodatkov na aerodinamiko v cestnem, ciklokros in velodromskem kolesarstvu 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podro ja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podro ju kolesarstva
6	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 cestnem, ciklokros in velodromskem kolesarstvu • Pozna takti ne elemente kolesarskega športa in zna svetovati glede na traso, konkurenco in kvaliteto posameznikov oziroma ekipe 	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
7	Specifika treninga razli nih starostnih skupin in spola	10	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnovno fiziološko podlago ter tehni no in takti no stopnjo znanja in zna prilagoditi trenažna sredstva, trajanje, volumen in regeneracijo med posameznimi starostnimi skupinami • Pozna osnovno fiziološko podlago ter tehni no in takti no stopnjo znanja in zna prilagoditi trenažna 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
8	Priprava na tekmovanje in pomen opreme	4	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna zakonitosti in specifiko priprave na enodnevno in ve dnevno tekmovanje v cestnem, ciklokros in velodromskem 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
9	Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna izhodiš a in specifi ke trenažnega 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
10	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
skupno št. ur posebnih vsebin		110			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____