



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 - 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 USPOSABLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA NAČRTUJE, ORGANIZIRA, IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS- 2. STOPNJA, OMOGOČA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NAČRTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOG KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROSS CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POČUTJA 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 »opravil« ali »ni opravil«. 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 vadbena 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 ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
----------	---------	--------	-----------------	--	-------------------------

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini 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 in jih ustrezno analizirati ter interpretirati (maksimalna, normalna, kritična, TSS, profil posameznika in posledično tudi taktične možnosti posameznika za posamezni profil tekme in konkur 	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			<p>ence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozna različne protokole meritev in njihovo aplikacijo 		

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
2	Športno treniranje (napredno): teorija in metodika	25	<ul style="list-style-type: none"> • Zna rtovati trenajni proces • Pozna pojme fiziologije napora in njihovo manipulacijo pri delu s kolesarji (profil mo i, periodizacija, ciklizacija, VO₂ max, laktat, struktura mišic, laktatni prag, respiratorni kvocient, anaerobni prag, spirometrija, antropometrija, ventilacija, utripni volumen srca, ipd.) 	Teoreti no in prakti 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
3	Nadzor zdravstvenega statusa športnika in treniranje	5	<ul style="list-style-type: none"> • Prepozna mejna stanja v trenajnem procesu s pomojo analize krvi in hormone slike (osnovna interpretacija) • Pozna razliko med obremenitvijo in preobremenitvijo, fiziološkimi in psihološkimi stresorji • Pozna in identificira podtiranost, pretiranost, fenomen regeneracije • Pozna reakcije imunskega sistema na obreme 	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
			<p>nitev, asovni vidik preobremenjevanja</p>		
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	<p>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</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in 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, ciklokrosu in velodromskem kolesarstvu 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj drugo stopnjo usposobljenosti iz podroja kolesarstva s petimi leti delovnih izkušenj na podroju kolesarstva

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
6	Treniranje tehnike vožnje in taktika (metodika in postopki) - napredno	30	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna didaktične metode in postopke za osvojitve osnovnih, naprednih in tekmovalnih tehničnih elementov v cestnem, ciklokrosu in velodromskem kolesarstvu • Pozna taktične elemente kolesarskega športa in znasvetovati 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 osnovn o fiziološ ko podlag o ter tehni n o in takti no stopnjo znanja in zna prilago diti trenajšn a sredstv a, trajanje , volume n in regener acijo med posam eznimi starost nimi skupina mi • Pozna osnovn o fiziološ ko podlag o ter tehni n o in takti no stopnjo znanja in zna prilago diti trenajšn a sredstv a, trajanje , 	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		
8	Priprava na tekmovanje in pomen opreme	4	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna zakonitosti in specifik o priprave na enodnevno in večdnevno tekmovanje v cestnem, ciklokrosu in velodromskem kolesarstvu • Pozna pomen specifične opreme in njene prednosti oziroma slabosti 	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 in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
9	Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami	3	<ul style="list-style-type: none"> Pozna izhodiš a in specifik e trenaj n ega proces a kolesar stva za osebe s posebn imi potreba mi 	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 trening a s pomo j o kolesar skih merilce v mo i • 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 • Pozna metode za prepoznavanj e 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: _____