

PROGRAMI USPOSABLJANJA AMATERSKIH DELAVCEV V TRIATLONU

I. VADITELJ TRIATLONA

II. TRENER (A) TRIATLONA - TRENER

III. TRENER (B) TRIATLONA – TRENER SPECIALIST

PROGRAM

VADITELJ TRIATLONA

I. SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

1. IME PROGRAMA : VADITELJ TRIATLONA

Program je namenjen usposabljanju kadrov za delo z mladimi triatlonci.

2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA:

- seznaniti kandidate s pravili triatlona in posameznih disciplin triatlona
- seznaniti kandidate z osnovnimi strukturalnimi (biomehanskimi, fiziološkimi, biokemijskimi in drugimi) zakonitostmi in značilnostmi posameznih disciplin triatlona
- seznaniti kandidate z različnimi metodičnimi postopki učenja in izpopolnjevanja triatlona in tehnike vseh disciplin triatlona
- seznaniti kandidate z osnovnimi značilnostmi biološkega in psihološkega razvoja otrok v različnih starostnih obdobjih in osnovnimi pedagoškimi prijemi pri delu z mladimi

3. TRAJANJE PROGRAMA:

Obseg programa je 45 ur (5 ur prva pomoč, 23 ur predavanj splošnih znanj in 17 ur vaj in demonstracij po posameznih sklopih).

4. POVEZANOST Z DRUGIMI PROGRAMI:

Program Vaditelj triatlona je vsebinska osnova trenerskemu in trenerskemu specialističnemu programu, vendar pa ni pogoj za pridobitev naziva trener triatlona ter višjih nazivov.

5. NAČIN VKLJUČEVANJA PROGRAMA V MEDNARODNO SODELOVANJE.

Glede na to, da je shema izobraževanja strokovnih delavcev v športu kompatibilna z evropsko, bo kandidatu, ki je absolviral tak program kjer koli v Evropi, priznan tudi pri nas.

6. SESTAVLJALCI IN PREDAVATELJI PROGRAMA:

Dr. Branko Škof, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Dr. Boro Štrumbelj, Univerza v Ljubljani, FŠ
Igor Kogoj, dipl. iur.
Grega Hočevar, dipl. ing fiz, TZS
Matjaž Zupan, prof šp. vzg, TZS
Miloš Petelin, prof šp. vzg, TZS

7. KADROVSKE ZAHTEVE ZA IZVEDBO PROGRAMA IN PREDVIDENI NOSILCI:

Za izvedbo programa je pristojen Inštitut za šport in Triatlonska zveza Slovenije, ki v medsebojnem dogovoru določita izvajalce posameznega

programa. Nosilci posameznih sklopov programa so lahko trenerji z visokošolsko diplomu športne smeri. Nosilec programa je Matjaž Zupan, prof šp. vzg.

8. PREDVIDEN OBSEG VPISA

Tečaji za pridobitev naziva vaditelj triatlona so lahko organizirani v posameznih regijah. Omejitve vpisa ni. V primeru, da bo prijavljenih več kot 20 kandidatov, se tečaj ponovi.

II. PREDMETNIK

1. Število predmetov (4)

- osnovne značilnosti triatlona
- osnovna načela procesa treninga
- tehnika in metodika posameznih disciplin triatlona:
 - plavanje
 - kolesarstvo
 - tek
- specifične zahteve triatlona pri mladih

1.1. Osnovne značilnosti triatlona (5 ur)

- vsebina in discipline triatlona
- tekmovalna pravila in kategorije
- pedagoško-psihološka izhodišča dela z mladimi
- biološki in psihološki razvoj otrok v različnih obdobjih kot osnova za pedagoško delo

1.2. Načela procesa treninga (10 ur)

- seznanjanje z osnovnimi pedagoškimi pristopi
- načela pri procesu načrtovanja treninga vzdržljivosti
- metode in sredstva za razvoj vzdržljivosti pri začetnikih
- posebnosti razvoja osnovne vzdržljivosti pri otrocih in mladini
- motivacijski prijemi pri vadbi vzdržljivostnega teka

1.3. Tehnika in metodika posameznih disciplin triatlona (15 ur)

1.4. Specifične zahteve triatlona pri mladih (5 ur)

- rekviziti
- ciklizacija
- izvedba vadbe in nadzor
- testiranja
- ocena vadbe

1.5. Osnove športne medicine in prva pomoč (5 ur)

1.6. Management v športu z osnovami informatike (2 uri)

1.7. Osnove psihologije (3 ure)

2. VERTIKALNA IN HORIZONTALNA POVEZANOST PREDMETOV:

Izvedba programa bo v tečajni obliki. Povezanost predmetov je predvsem vertikalna, sicer pa so predmeti povezani že v principu triatlona in se kandidatom v tem smislu tudi predavajo.

3. ŠTUDIJSKA LITERATURA

- Benson R.: Vodič k napredku v teku
- Penca J.: Trening tekov na srednje proge
- Kapus, V.: plavanje
- Tekoči strokovni članki: Šport; Atletika, ter periodična tuja literatura
- Penca J.: Plavaj, kolesari, teci
- Friel, J.: Triathlete's Training Bible
- Kolektiv avtorjev: učni načrt za usmerjevalne selekcije v osnovnih šolah - Atletika, Ljubljana, 1977
- Škof, B.: Trening mladih tekačev, Ljubljana, AZS, 1995
- Bompa: Periodizacija – teorija in metodologija, 1998

III. POGOJI ZA VPIS

Starost 18 let in končana štiriletna šola.

IV. POGOJI ZA NAPREDOVANJE

Program se bo izvajal v celoti v enem delu. Sistem napredovanja je razviden iz Sheme programov usposabljanja (priloga).

V. POGOJI ZA DOKONČANJE USPOSABLJANJA

1. Udeležba na tečaju
2. Teoretični izpit - ustno
3. Praktični izpit:
 - demonstracije posameznih elementov iz metodike posameznih disciplin
 - demonstracije tehnike posameznih disciplin

VI. NAVEDBA NAZIVA

Kandidat, ki bo uspešno opravil vse obveznosti, bo pridobil naziv VADITELJ TRIATLONA.

PROGRAM

***TRENER (A) TRIATLONA –
TRENER***

I. SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

1. IME PROGRAMA: TRENER (A) TRIATLONA - TRENER

2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA

- seznaniti kandidate z organizacijo in zgodovinskim razvojem triatlona v svetu in pri nas
- seznaniti kandidate s pravili triatlona in posameznih disciplin triatlona ter zahtevami organizacije tekmovanj v triatlonu in sorodnih disciplinah
- seznaniti kandidate s postopki selekcioniranja in usmerjanja mladih v triatlon
- seznaniti kandidate z osnovnimi in poglobljenimi biomehanskimi (kinematičnimi in dinamičnimi), nevrofiziološkimi, biokemijskimi, funkcionalnimi in drugimi zakonitostmi tehnike posameznih disciplin triatlona
- seznaniti kandidate z metodičnimi postopki osvajanja in izpopolnjevanja tehnike posameznih disciplin triatlona
- usposobiti kandidate za samostojno opravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje, nadziranje in ocenjevanje) triatloncev
- seznaniti in usposobiti kandidate za uporabo sodobne tehnologije pri izvajanju in nadzoru procesa športnega treniranja
- posredovati osnove s področja prehrane v vrhunskem športu

3. TRAJANJE USPOSABLJANJA:

Obseg: 140 ur	– predavanja, splošni del	75 ur
	– demonstracije, seminarji, vaje in specialni del	65 ur

4. POVEZANOST Z DRUGIMI PROGRAMI:

Program TRENER (A) TRIATLONA je 1. stopnja trenerske usposobljenosti in osnova ter pogoj trenerskemu specialističnemu programu (TRENER B). Razširjene vsebine tega programa se na FŠ izvajajo pri izbirnem predmetu Triatlon (200 do 240 ur), ki se izvaja v okviru Visokošolskega trenerskega študija (4. in 5. stopnja izobraževanja po tej shemi).

5. NAČIN VKLJUČEVANJA PROGRAMA V MEDNARODNO SODELOVANJE

Glede na to, da je shema izobraževanja strokovnih delavcev v športu kompatibilna z evropsko, bo kandidatu, ki je absolviral tak program v Evropi, priznan tudi pri nas.

6. SESTAVLJALCI IN PREDAVATELJI PROGRAMA:

Dr. Branko Škof, doc., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Dr. Boro Štrumbelj prof., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Igor Kogoj, univ. dipl. iur., MŠZŠ
Grega Hočevar, univ. dipl. fiz., TZS
Matjaž Zupan prof. šp. vzg., TZS
Miloš Petelin prof. šp. vzg., TZS

7. KADROVSKE ZAHTEVE ZA IZVEDBO PROGRAMA IN PREDVIDENI NOSILCI

Za izvedbo programa je odgovorna Fakulteta za šport, ki v dogovoru TZS določi izvajalce posameznega programa. Nosilec programa je dr. Branko Škof, doc.

8. PREDVIDEN OBSEG VPISA:

Tečaji za pridobitev naziva trener triatlona bodo organizirani centralno za vse kandidate na enem mestu. Omejitve vpisa ni. V primeru, da bo prijavljenih več kot 20 kandidatov, se tečaj ponovi, v primeru, da bo prijavljenih manj kot 5 kandidatov, pa se program ne izvaja.

II. PREDMETNIK

1. ŠTEVILO PREDMETOV (6)

- splošni del (15 ur)
- načela procesa treniranja
- tehnika in metodika posameznih disciplin
 - plavanje
 - kolesarstvo
 - tek
- specifične zahteve v treniranju triatlona
 - telesna priprava
 - taktična priprava
 - psihološka priprava
- prehrana v vrhunskem športu
- prva pomoč

1.1 Splošni del (10 ur)

- zgodovinski razvoj triatlona oziroma vzdržljivostnih vsebin, iz katerih se je le ta razvil

- vsebina in discipline triatlona
- organiziranost triatlona v svetu in pri nas
- tekmovalna pravila, kategorije, sistemi, lestvice in točkovanja
- sorodne panoge in discipline, Ironman
- triatlon kot olimpijska panoga
- športni objekti in oprema za trening in tekmovanja
- psihološko socialni aspekti pri tekmovanju
- zakonske podlage triatlona v Sloveniji, financiranje in odnosi z domačimi in mednarodnimi inštitucijami

1.2 Načela procesa treniranja v dolgotrajnih vzdržljivostnih disciplinah (15 ur)

- pedagoško didaktični pristopi v treningu mladih športnikov v vzdržljivostnih disciplinah
- izbor in usmerjanje v dolgotrajne vzdržljivostne discipline
- fiziološke, biokemijske in psihološke značilnosti dolgotrajnih vzdržljivostnih disciplin
- značilnosti super dolgotrajnih obremenitev
- postopki načrtovanja vadbenega procesa v triatlonu
- uporaba tehnologije pri izvajanju in nadzoru procesa športnega treniranja

1.3 Tehnika in metodika treniranja posameznih disciplin triatlona (50 ur)

a) PLAVANJE (10 ur predavanj, 10 ur vaj)

- pravila v plavanju
- plavalni stili
- prosti slog
- tehnika
- periodizacija, planiranje in forma
- rekviziti
- specialni trening v plavanju

b) KOLESARSTVO (10 ur predavanj, 10 ur vaj)

Splošni del:

- vrste in oblike tekmovanj v kolesarstvu
- pravila v kolesarstvu

Kolesarska motorika:

- kolesarska oprema in rekviziti
- analiza gibanja pri kolesarstvu
- pogonski mehanizem in pravilna izbira prenosov
- tehnika vožnje v posameznih tekmovalnih disciplinah
- taktična priprava kolesarjev

Teorija in metodika treniranja v kolesarstvu:

- izbor in usmerjanje mladih v kolesarstvo
- etape razvoja kolesarjev

- načrtovanje vadbenega programa v kolesarstvu
- periodizacija in načrtovanje forme
- osnovna in specialna priprava kolesarjev
- programiranje specialne priprave kolesarjev

c) TEK (10 ur predavanj, 10 ur vaj)

- modelne značilnosti tekačev in dejavniki uspeha v tekih
- tehnika teka in sredstva za izpopolnjevanje; + praktično
- taktika v tekih na srednje in dolge proge;
- načrtovanje vadbenega programa v tekih
- periodizacija in načrtovanje forme
- naloge, sredstva in metode za razvoj posameznih sposobnosti tekačev (vzdržljivost, moč, hitrost) + praktično
- modeliranje vadbenega procesa
- izvedba vadbenega procesa in njen nadzor

1.4. Specifične zahteve treninga v triatlonu (25 ur predavanj, 10 ur vaj)

- razvojne etape triatloncev
- modelne značilnosti tekmovalcev v triatlonu
- načrtovanje vadbenega procesa v triatlonu
- nadzor v procesu treninga v triatlonu
- taktika v triatlonu
- diagnostika, laboratorijski in testi motoričnih sposobnosti ter analiza tekmovanja
- psihološko sociološki aspekti pri tekmovanju v triatlonu
- športni objekti in oprema za trening in tekmovanja v triatlonu

1.5. Prehrana v vrhunskem športu (10 ur)

1.6. Osnove športne medicine in prva pomoč (5 ur)

1.7. Management v športu z osnovami informatike (5 uri)

1.8. Osnove psihologije (10 ur)

**2. VERTIKALNA IN HORIZONTALNA POVEZANOST
PREDMETOV PROGRAMA**

Program je sestavljen po principu splošni del - specialni del in se v tem smislu izvaja pri vsakem od predmetov programa, med tem ko so predmeti pod a) do c) že v principu povezani, saj vse tri discipline tvorijo športno panogo triatlona in se predmeti, povezani med seboj, kandidatom tudi predavajo.

Način in možnost prehoda po stopnjah usposobljenosti pa je možna glede na Shemo programov usposabljanja (priloga).

3. ŠTUDIJSKA LITERATURA

- Benson R.: Vodič k napredku v teku
- Cavanagh: Biomechanics of distance running
- Penca J.: Trening tekov na srednje proge
- Šturm J., A. Ušaj: Modelne značilnosti tekačev na srednje in dolge proge.
- Ušaj A.: magistrska in doktorska disertacija
- Tekoči strokovni članki: Šport; Atletika, ter periodična tuja literatura
- Kearney, T.: Plavaj, kolesari, teci, 1999
- Friel, J.: Triathlete's Training Bible, 1998
- Friel, J.: Cestno kolesarstvo - periodizacija in trening, 1998
- S. Tynley: Endurance in sport
- Newsholm: Keep on running
- Kolektiv avtorjev: učni načrt za usmerjevalne selekcije v osnovnih šolah - Atletika, Ljubljana, 1977
- Doherty: Uživaj v teku
- Homenkov, L: Atletika, Beograd, 1977
- Škof, B.: magistrska in doktorska disertacija
- Šklof, B.: Trening mladih tekačev, Ljubljana, AZS, 1995
- Bompa: Periodizacija – teorija in metodologija, 1998
- Boyle, M: Functional training for sports, 2003
- Clark, N.: Sportska prehrana, 2002

III. POGOJI ZA VPIS

- 18 let
- Najmanj končana 4 letna srednja šola

IV. POGOJI ZA NAPREDOVANJE

Program se bo izvajal v celoti v enem delu, zato ni posebnih pogojev za napredovanje. Načelni pogoji za napredovanje pa so navedeni v Shemi programov usposabljanja (priloga).

V. POGOJI ZA DOKONČANJE USPOSABLJANJA

- obvezna udeležba in aktivno sodelovanje v vseh oblikah pedagoškega procesa v okviru tečaja
- seminarski nalogi
 - prva seminarska naloga je teoretična s področja triatlona
 - druga seminarska naloga je konkreten vadbeni program za skupino mladih triatloncev ali za posameznega kakovostnega triatlonca.
- Izpit:
 - a) teoretični pred komisijo

- b) praktični:
- demonstracija tehnike ali elementov tehnike plavanja, kolesarjenja in teka,

VI. NAVEDBA NAZIVA

Kandidat, ki bo uspešno opravil vse obveznosti, bo pridobil naziv TRENER (A) TRIATLONA - TRENER.

PROGRAM

***TRENER (B) TRIATLONA -
SPECIALIST***

I. SPLOŠNI PODATKI O PROGRAMU

1. IME PROGRAMA:

TRENER (B) TRIATLONA - SPECIALIST

2. TEMELJNI CILJI PROGRAMA:

- Usposobiti kandidate za samostojno upravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje in nadziranje in oceno) triatloncev.

3. TRAJANJE USPOSABLJANJA

Obseg: program za naziv trener (A) triatlona plus 160 ur specialnega dela, skupaj 300 ur

Oblika: program bo izveden v tečajni obliki

4. POVEZANOST Z DRUGIMI PROGRAMI:

Program TRENER (B) – SPECIALIST je najvišja stopnja amaterske trenerske usposobljenosti. Vsebine tega programa se priznajo kandidatu pri predmetu triatlon – izbirni program v okviru Visokošolskega trenerskega študija (4. stopnja izobraževanja) in triatlon – izbirni program v okviru Univerzitetnega študija športne smeri.

5. NAČIN VKLJUČEVANJA PROGRAMA V MEDNARODNO SODELOVANJE

Glede na to, da je shema izobraževanja strokovnih delavcev v športu kompatibilna z evropsko, bo kandidatu, ki je absolviral tak program kjer koli v Evropi, priznan tudi pri nas in nasprotno.

6. SESTAVLJALCI IN PREDAVATELJI PROGRAMA

Dr. Branko Škof, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Dr. Boro Štrumbelj, Univerza v Ljubljani, FŠ

Igor Kogoj, dipl. iur., MŠZŠ

Matjaž Zupan, prof šp. vzg, TZS

Miloš Petelin, prof. šp. vzg, TZS

7. KADROVSKE ZAHTEVE ZA IZVEDBO PROGRAMA IN PREDVIDENI NOSILCI

Nosilec programa je lahko visokošolski učitelj; izvajalci posameznih vsebinskih sklopov programa pa so lahko tudi trenerji z najvišjo trenersko licenco in visokošolsko diplomu ustrezne smeri. Nosilec programa je dr. Branko Škof, doc.

8. PREDVIDEN OBSEG VPISA

Tečaji za pridobitev naziva TRENER – SPECIALIST TRIATLONA bodo organizirani centralno za vse kandidate na enem mestu. Omejitve vpisa ni. V primeru, da bo prijavljenih več kot 20 kandidatov, se bo tečaj ponovil.

II. PREDMETNIK

1. ŠTEVILO PREDMETOV (4)

- biološke osnove razvoja moči in hitrosti (10 ur)
- biološke osnove razvoja vzdržljivosti (15 ur)
- dodatki v prehrani športnikov (10 ur)
- modeli vadbe kakovostnih triatloncev (15 ur)

2. POVEZANOST

Predmeti so povezani izključno horizontalno.

3. LITERATURA

Tuja literatura in periodični tisk.

III. POGOJI ZA VPIS

- Starost 18 let
- Zaključen program TRENER (A) TRIATLONA.

IV. POGOJI ZA NAPREDOVANJE

Pogoji za napredovanje so razvidni iz Sheme programov usposabljanja.

V. POGOJI ZA DOKONČANJE USPOSABLJANJA

1. Udeležba na tečaju (specialni del usmerjanja)
2. Teoretični izpit – ustno
3. Seminarska naloga – natančen program enega tekmovalnega ciklusa

VI. NAVEDBA NAZIVA

Kandidat, ki bo uspešno opravil vse obveznosti, bo pridobil naziv TRENER (B) TRIATLONA - SPECIALIST.

SPLOŠNO

Vsi programi usposabljanja imajo najmanj enkrat letno obvezno potrjevanje licenc za prihajajoče leto v obliki predavanj oz. seminarjev. Za izvedbo predavanj oz. seminarjev je zadolžena Triatlonska zveza Slovenije. Nosilec usposabljanja je Matjaž Zupan, prof. šp. vzg.

Vsi programi bodo obvezno vneseni v spletno aplikacijo ŠpaK, kjer bodo shranjena tudi vsa poročila o programih in usposobljenosti posameznih strokovnih delavcev.