

PROGRAM

**TRENER ATLETIKE**



- Obča izhodišča pri načrtovanju vadbenega procesa v atletiki
- Specifične atletske poškodbe, preventiva in saniranje
- Prehrana, obnova in vitaminizacija

### **Tehnika in metodika učenja in treniranja atletskega disciplin**

#### **A) ŠRINT, ŠTAFETE IN OVIRE (25 ur predavanj, vaj in demonstracij)**

##### **Šprint**

- Biomehantične zakonitosti šprinterskega teka
- Dinamični in kinematični parametri šprinta
- Biokemijske in fiziološke osnove šprinta
- Modelne značilnosti šprinterjev
- Tehnika šprinta in štarta
- Metodične osnove vadbe šprinta
- Razvojne faze šprinterjev
- Ciklizacija šprinterskega treninga
- Sredstva, metode in načrtovanje procesa transformacije tekmovalcev
- Kontrola razvoja specifičnih sposobnosti šprinterjev

##### **Teki čez ovire**

- Biomehantične zakonitosti teka čez ovire
- Objektivni parametri tehnike
- Modelne značilnosti tekačev čez ovire
- Sredstva in metode treniranja
- Ciklizacija procesa treniranja
- Modeliranje treninga
- Posebnosti metodike teka čez ovire pri mlajših kategorijah atletov.

##### **Štafete**

- Tehnike predavanja štafetne palice
- Metodika učenja
- Načini predavanja štafetne palice
- Trening štafet-sinhronizacija predaje
- Taktika v štafetah

#### **B) TEKI NA SREDNJE IN DOLGE PROGE ( 20 ur predavanj, vaj in demonstracij)**

- Motivacijski prijemi pri vadbi vzdržljivostnega teka
- Zgodovinski pregled razvoja teka in vadbenih metod
- Fiziološke osnove tekov na srednje in dolge proge
- Tehnika teka in sredstva za izpopolnjevanje
- Taktika na srednje in dolge proge
- Načrtovanje vadbenega programa v tekih:
  - Periodizacija
  - Oblikovanje MIC in MZC
  - Naloge, sredstva in metode za razvoj posameznih sposobnosti tekačev (vzdržljivost, moč, hitrost)

- Modeliranje vadbenega procesa
  - Izvedba vadbenega procesa in njen nadzor
  - Trening mladih tekačev
- C) **SKOKI** (20 ur predavanj, vaj in demonstracij)
- Biomehanične zakonitosti tehnike skokov
  - Tehnika, biomehanične zakonitosti in metodika učenja posamezne skakalne discipline
  - Razvoj osnovnih in specifičnih skakalnih sposobnosti
  - Sredstva in metode treniranja
  - Modeliranje treninga
  - Kontrola vadbenega procesa skakalcev
- C) **METI** (15 ur predavanj, vaj in demonstracij)
- Skupne osnove tehnike metov
  - Biomehanične (aerodinamične) zakonitosti posameznih metalnih disciplin
  - Sredstva in metode treniranja metalcev
  - Ciklizacija vadbenega procesa
  - Razvoj osnovnih in specifičnih metalnih sposobnosti
  - Osnove treniranja metov v osnovnem in gradilnem treningu mladih atletov.

***Predavatelji usposabljanja:***

dr. Milan Čoh  
dr. Branko Škof  
dr. Aleš Dolenc  
dr. Katja Tomažin  
dr. Vojko Strojnik  
mag. Nejc Šarabon  
dr. Radoje Milić  
mag. Jurij Novak  
mag. Danilo Emberšič  
Polde Rovan, prof.š.v.  
Vlado Mesarič, prof.š.v.  
Bojan Struger, prof. š.v.  
Srđan Đorđević, dipl. ing.  
Borut Podgornik, dipl. ing.  
Albert Šoba  
Jurij Kastelic  
Slavko Črne  
Boris Mikuž  
Vlado Kevo

***Študijska in izpitna literatura***

- Ballreich R., A. Kuhlow: Biomechanik der Leichtathletik. – Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag, 1986.
- Bauersfeld K., G. Schroter: Grundlagen der Leichtathletik. – Berlin: Sportverlag, 1980.
- Benson R.: Vodič k napredku v teku.

- Cavanagh: Biomechanics of distance running.
- Čoh, M.: Biomehanika atletike, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2001.
- Čoh, M.: Vpliv dinamičnih in kinematičnih parametrov na uspešnost pri skoku v daljino. – Ljubljana: FŠ, Inštitut za kineziologijo, FTK, 1987.
- Čoh M. in sod.: Nekateri biomehanični parametri tehnike troskoka ter njihova stopnja konstantnosti in spremenljivosti pri vrhunskih mladih atletih, udeležencih JUPEA. – Ljubljana, FŠ, Inštitut za kineziologijo, 1990.
- Čoh M.: Atletika. – Ljubljana, FŠ, 1992.
- Doherty K.: Uživaj v teku.
- Joch W.: Sprint. – Zagreb: Gopal, 1996.
- Jarver J.: The Throws. Contemporary Theory, Technique and Training. Tafnews Press, USA, 2000
- Jarver J.: The Jumps. Contemporary Theory, Technique and Training. Tafnews Press, USA, 2000
- Jarver J.: The Hurdles. Contemporary Theory, Technique and Training. Tafnews Press, USA, 2000
- Homenkov L.: Atletika. – Beograd, 1977.
- Milanović D.: Atletika. – Zagreb: FFK, 1986.
- Penca J.: Trening tekov na srednje proge.
- Škof B.: Trening mladih tekačev. – Ljubljana: AZS, 1995.
- Šturm J.: Gimnastika za atlete. – Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo, 1971.
- Šturm J., Ušaj A.: Modelne značilnosti tekačev na srednje in dolge proge.
- Ušaj A.: Priročnik za vaje pri predmetu Osnove športnega treniranja.
- Škof in sodelavci: Atletski praktikum, Fakulteta za šport, Ljubljana 2005.

## **8. Pogoji za vpis, dokončanje in pogoji napredovanja**

Pogoji za vpis:

- starost 18 let
- najmanj končana 4 letna srednja šola
- končan program **vaditelj atletike**

Pogoji za dokončanje usposabljanja:

1. vsaj 75 % udeležba na tečaju
2. teoretični izpit – ustno
3. praktični izpit
4. demonstracije posameznih elementov iz metodike posameznih atletskih vsebin
5. demonstracije celotne tehnike posameznih atletskih disciplin
6. seminarska naloga in zagovor

Pogoji za napredovanje

Program se bo izvajal v celoti v enem delu, zato ni posebnih pogojev za napredovanje.

### ***Standardi teoretičnih znanj***

- Kandidat pozna (zna opisati) bistvene elemente tekmovalne tehnike posameznih sklopov atletskih disciplin.
- Kandidat razume osnovna fizikalna (biomehanična) izhodišča tekmovalne tehnike osnovnih atletskih disciplin
- Kandidat zna bistvene elemente tekmovalne tehnike posameznih sklopov osnovnih atletskih disciplin opredeliti z osnovnimi kinematičnimi in dinamičnimi parametri (sile, koti, hitrosti, razdalje)
- Kandidat natančno pozna osnovne metodične postopke učenja in izpopolnjevanja tekmovalne tehnike (izbor vaj in njihovo zaporedje) vsaj v osnovnih atletskih disciplinah enega sklopa
- Kandidat zna opredeliti napako v tehniki posameznih sklopov osnovnih atletskih disciplin in jo z ustreznimi vajami korigirati.
- Poznavanje tehnike in metodike se nanaša na sledeče sklope osnovnih atletskih discipline:
  - Šprint, tek na srednje in dolge proge, štafetni tek
  - tek na nizkih in visokih ovirah
  - dolžinski skoki
  - višinski skoki
  - meti
- Kandidat pozna osnovna načela metodike (vrste in ciklizacijo) razvoja osnovnih biomotoričnih sposobnosti:
  - Moč
  - Hitrost
  - Vzdržljivost
  - Gibljivost
  - Kontrola gibanja-koordinacija
- Kandidat pozna osnovna načela načrtovanja športne vadbe v atletiki (zna napisati in utemeljiti letni program vadbe za mlade športnike)
- Kandidat dobro pozna razvojne značilnosti (biološke, psihološke, čustvene in socialne) v obdobju otroštva in mladostništva in specifičnosti varne in humane športne vadbe v tem obdobju

### ***Standardi praktičnih znanj***

Kandidat zna demonstrirati posamezne elemente tekmovalne tehnike, pozna metodične postopke in zna demonstrirati tekmovalno tehniko naslednjih atletskih disciplin:

- šprint
- tek čez ovire
- skok v daljino
- skok v višino
- suvanje krogle (klasična in rotacijska tehnika)

Zna demonstrirati najpomembnejše elemente tehnike:

- met diska, met kopja in met kladiva
- skoka s palico
- troskoka

### **9. Opis usposabljanja (namen in cilji usposabljanja)**

- Seznaniti kandidate s postopki selekcioniranja in usmerjanja mladih v posamezne atletske vsebine.
- Seznaniti kandidate z osnovnimi in poglobljenimi biomehanskimi (kinematičnimi in dinamičnimi), nevrofiziološkimi, biokemijskimi, funkcionalnimi in drugimi zakonitostmi tehnike posameznih atletske disciplin.
- Seznaniti kandidate z metodičnimi postopki osvajanja in izpolnjevanja tehnike posameznih atletske disciplin.
- Usposobiti kandidate za samostojno upravljanje procesa treniranja (načrtovanje, izvajanje in kontrolo) atletov.

### **10. Navedba del, ki se jih opravlja s pridobljeno stopnjo usposobljenosti**

- lahko uči atletske veščine
- lahko samostojno vodi trening mladih atletov
- načrtuje in izvaja trening v atletski šoli ali klubu z mladimi atleti
- sodeluje v procesu treninga vrhunskih atletov