

PROGRAM

**VADITELJ ATLETIKE**

- 1. Ime programa:** VADITELJ ATLETIKE
- 2. Nosilec usposabljanja :** Atletska zveza Slovenije. Izvajalec programa je Inštitut za šport, Fakultete za šport, po pooblastilu nosilca programa (Atletске zveze Slovenije).
- 3. Športna panoga in področje usposabljanja:** Atletika, šport, pedagoška dejavnost
- 4. Stopnja usposabljanja:** 1 stopnja ( strokovni delavec 1)
- 5. Ime in priimek vodje programa:** dr. Katja Tomažin , dr. Aleš Dolenc
- 6. Osnovne vsebine usposabljanja:** Skupne atletske vsebine (10 ur)  
Specialne atletske vsebine (55 ur)
- 7. Predmetnik :**

***Splošne atletske vsebine:***

Splošne atletske teoretične informacije                    6 ure P  
Pedagoško-psihološka izhodišča dela z mladimi        4 ur P

***Specialne atletske vsebine.***

Šprint in štafete                    2 uri P + 8 ur V  
Tek čez ovire                        2 uri P + 6 ur V  
Vzdržljivostni tek                3 ure P + 5 ur V  
Skok v višino                        2 uri P + 8 ur V  
Skok v daljino                       2 uri P + 7 ur V  
Osnove metov                        2 uri P + 8 ur V

Legenda: P= predavanje; V= vaje

Vsebinski sklopi :

**Splošni del (10 ur)**

- Metodичno-didaktične značilnosti posredovanja atletske discipline
- Razvoj osnovne atletske motorike
- Pedagoško-psihološka izhodišča z mladimi
- Biološki in psihološki razvoj otrok v različnih obdobjih kot osnova za pedagoško delo

## **Specialni del (55 ur)**

### **Šprinterski tek (2 + 8 ur)**

- Tehnika in metodika poučevanja šprinta, štarta in teka skozi cilj
- Tipi vadbenih oblik šprinterskega teka
- Elementarne štafete v tekih, skokih in metih
- Tehnika in metodika poučevanja predavanja štafetne palice

### **Tek čez ovire (2 + 6 ur)**

- Tehnika in metodika učenja teka čez ovire
- Posebnosti učenja teka čez ovire pri začetnikih

### **Vzdržljivostni tek (3 + 5 ur)**

- Vzdržljivost kot motorična sposobnost
- Metode in sredstva za razvoj vzdržljivosti pri otrocih in mladini
- Posebnosti razvoja osnovne vzdržljivosti pri otrocih in mladini
- Motivacijski prijemi pri vadbi vzdržljivostnega teka

### **Skok v višino (2 + 8 ur)**

- Tehnika in metodika učenja skoka v višino (osnovni skok, prekoračna tehnika, flop)

### **Skok v daljino (2 + 7 ur)**

- Elementarne oblike skokov in skakalni poligoni kot sredstvo razvoja osnovne tehnike atletske motorike
- Tehnika in metodika učenja »prirodne« tehnike in tehnike z visenjem

### **Meti (2 + 8 ur)**

- Elementarne oblike metov
- Meti težke žoge kot sredstvo razvoja osnovne in specialne atletske motorike
- Tehnika in metodika učenja meta žogice
- Tehnika in metodika učenja suvanja krogle

### ***Predavatelji usposabljanja:***

Dr. Aleš Dolenc

Dr. Katja Tomažin

Dr. Milan Čoh

Dr. Branko Škof

Mag. Danilo Emberšič

Petra Marcina, prof. š.v.

Urban Praprotnik, prof. š.v.

Breda Lorenci, prof.š.v.

Bojan Struger, pro.š.v.

Milan Lorenci, prof.š.v.

Bojan Ogrinc, prof.š.v.

Vojko Orel, prof. š.v.

### ***Študijska in izpitna literatura:***

1. Čoh M., B. Škof: *Atletika v nižjih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 1991
2. Carr: *Fundamentals of Track and Field*, 1993
3. Čoh M., B. Škof: *Atletika v osnovni šoli*. – Ljubljana: Fakulteta za šport, 1992
4. Čoh M.: *Atletika*. – Ljubljana: Fakulteta za šport, 1992
5. Homenkov L.: *Atletika*. – SFK: 1979
6. Tome J.: *Atletski minimum*. – Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, 1986
7. *Pravila za atletska tekmovanja*. – Ljubljana: Atletska zveza Slovenije.
8. Škof, B., K. Tomažin, A. Dolenc, P. Marcina, M. Dolenc, M. Čoh: *Atletski praktikum*, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2005
9. Tekoči strokovni članki v domači in tuji literaturi.

### **8. Pogoji udeležbe, dokončanja in pogoji napredovanja**

Pogoji za vpis:

- starost 16 let
- končana najmanj 3 letna poklicna šola

Pogoji dokončanja šolanja:

- vsaj 75 % udeležba na tečaju
- opravljen teoretični izpit – ustno, pisno
- praktični izpit :
  - demonstracija posameznih elementov tehnike atletske disciplin
  - demonstracija celotne tehnike posameznih atletske disciplin
  -

Izpite lahko izvajajo samo pooblašteni člani izpitne komisije, ki jih potrdi ustrezen organ Atletske zveze Slovenije.

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

### ***Standardi teoretičnih znanj***

- Kandidat pozna (zna opisati) bistvene elemente šolske tehnike osnovnih atletske disciplin.
- Kandidat razume osnovna fizikalna (biomehantična) izhodišča tehnike osnovnih atletske disciplin.
- Kandidat zna bistvene elemente šolske tehnike osnovnih atletske disciplin opredeliti z osnovnimi kinematičnimi parametri (koti, hitrosti, razdalje).
- Kandidat natančno pozna osnovne metodične postopke učenja (izbor vaj in njihovo zaporedje) in izpopolnjevanja tehnike osnovnih atletske disciplin.
- Kandidat zna opredeliti napako v tehniki osnovnih atletske disciplin in jo z ustreznimi vajami korigirati.
- Poznavanje tehnike in metodike se nanaša na sledeče osnovne atletske discipline:
  - nizek štart, šprint in tek
  - štafetni tek

- tek z ovirami
- skok v daljino (prirodna tehnika, tehnika z visenjem)
- skok v višino s tehniko flop
- met žogice
- suvanje težke žoge
- suvanje krogle; O'Brinova tehnika
- Kandidat pozna osnovna pravila osnovnih atletskih disciplin.
- Kandidat pozna osnovna didaktična načela izvajanja atletske vadbe :
  - zakonitosti oblikovanja vadbene enote
  - osnovna pedagoška načela (postopnost, ...)
- Kandidat pozna temeljne razvojne značilnosti (biološke, psihološke, čustvene in socialne) v obdobju otroštva in mladostništva.

**Standardi praktičnih znanj** \* glej: »Atletski praktikum« - kriteriji znanj

### **Šprint**

Elementi atletske abecede:

- skiping (nizek, visoki)
- jog poskoki
- grabljenje
- striženje
- hopsanje
- tek s poudarjenim odzivom
- visoki start
- nizki start

### **Atletske štafete**

- predaja štafetne palice od zgoraj, od spodaj v kontrolirani hitrosti
- predaja štafetne palice v predajnem prostoru v maksimalni hitrosti

### **Tek čez ovire**

- nizki štart, tek do prve ovire in prehod
- prehod ovire z zamašno nogo v skipingu
- prehod ovire z odzivno nogo v skipingu
- prehod čez sredino ovire v skipingu
- prehod ovire v kontrolirani hitrosti
- prehod štirih ovir (individualna razdalja) v kontrolirani hitrosti

### **Skok v višino**

#### **Osnovne tehnike**

- osnovni skok
- skrčka
- prekoračna tehnika

## **Skok v višini – flop**

Zalet:

- tek v krogu
- tek v osmici
- ritmično hopsanje v krogu
- aritmično hopsanje v krogu
- izmerjen 5 in 7 koračni zalet
- skok s 3 – koračnim zaletom in sonožnim odrivom
- skok s trokoračnim zaletom on odrivom v vertikalno

Prehod levice:

- skok z mesta nazaj
- skok s 3- koračnim zaletom in sonožnim odrivom in prehodom letvice
- skok v višino s tehniko flop iz 5 in 7 koračnega izmerjenega zaleta

## **Skok v daljino**

- prirodna tehnika 1 ½ koraka (izmerjen 5 koračni zalet, odriv, let, doskok)
- tehnika z visenjem ( izmerjen zalet, odiv, let, doskok)

## **Suvanje teže žoge – krogle**

- suvanje z teže žoge (krogle) z mesta
- suvanje teže žoge (krogle) z zaleta
- suvanje krogle O' Brien tehnika

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

- Kandidati spoznajo osnovne strukturalne (biomehanske fiziološke, biokemijske in druge) zakonitosti in značilnosti posameznih atletskih disciplin.
- Kandidati se spoznajo z različnimi metodičnimi postopki učenja in organizacijo vadbenih procesov z vsebino posameznih atletskih disciplin.
- Kandidati se spoznajo z osnovnimi značilnostmi biološkega in psihološkega razvoja otrok v različnih starostnih obdobjih in osnovnimi pedagoškimi prijemi pri delu z mladimi.
- Program je namenjen delu z mladimi atleti- začetniki.

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

Kandidat s prvo stopnjo usposobljenosti (vaditelj atletike) lahko opravlja naslednja dela:

- Lahko uči atletske veščine mlajših starostnih kategorij.
- Lahko sodeluje pri vodenju treninga atletov mlajših kategorij pod mentorstvom strokovnega delavca z višjo stopnjo usposobljenosti.

