

Univerza v *Ljubljani*  
Fakulteta *za šport*

# ATLETIKA IZBIRNI PROGRAM

KATEDRA ZA ATLETIKO

Prof.dr. Milan Čoh

Prof.dr. Branko Škof

Doc. dr. Aleš Dolenc

# PRISTOPNI POGOJI

**KONČAN PROGRAM ATLETIKA TM 1**  
**ŠPORTNA ANAMNEZA**

# VSEBINA PROGRAMA

- **PREDAVANJA**
- **PRAKTIČNE VAJE**
- **PRAKSA (DELO V KLUBU ALI V ŠOLI)**
- **SEMINARJI**
- **MERITVE**
- **SODNIŠKI SEMINAR**
- **PRAKSA NA TERENU**

# **PREDAVATELJI:**

- **prof.dr. Milan Čoh**
- **prof.dr. Branko Škof**
- **doc.dr. Aleš Dolenc**
- **vabljeni predavatelji – vrhunski trenerji (domači – tuji)**
- **strokovnjaki s področja športne športnega treniranja, prehrane in medicine**

# VSEBINA PREDAVANJ

- 1. MODUL : Uvod v teorijo atletike
- 2. MODUL: Specialna teorija treniranja
- 3. MODUL : Metodologija treninga
- 4. MODUL : Trening mladih
- 5. MODUL : Diagnostični postopki
- 6. MODUL: Tehnika in metodika atletskih disciplin

TEKI

SKOKI

METI

# VSEBINA PRAKTIČNIH VAJ

- TEHNIKA IN METODIKA ATLETSKIH DISCIPLIN
- SREDSTVA IN METODE RAZVOJA : HITROSTI, MOČI, VZDRŽLJIVOSTI, GIBLJIVOSTI
- TRENING MLADIH
- OGLED TRENINGA VRHUNSKIH TEKMOVALCEV (KOZMUS, OSOVNIKAR, RODIČ, ŠESTAK, VODOVNIK)
- VAJE NA TERENU – TRENINGI Z REPREZENTANCO
- VAJE NA TERENU (MEDULIN, ROVINJ)
- MERITVE (LABORATORIJSKE –TERENSKE)

# CILJI PREDMETA

- SEZNANITEV S TEHNIKO, BIOMEHANSKIMI, FIZIOLOŠKIMI IN NEURO-MIŠIČNIMI PODLAGAMI POSAMEZNIH ATLETSKIH DISCIPLIN
- SPOSOBNOST NAČRTOVANJA , ORGANIZACIJE, IZVEDBE IN NADZORA TRENINGA ATLETOV
- POZNAVANJE PEDAGOŠKIH IN DIDAKTIČNIH VIDIKOV PROCESA ŠPORTNEGA TRENINGA ATLETOV
- POZNAVANJE POSTOPKOV IZBORA IN SELEKCIONIRANJA MLADIH ATLETOV
- UPORABA DIAGNOSTIČNIH POSTOPKOV IN TEHNOLOGIJ V PROCESU TRENINGA

**PRIDOBLENI NAZIV**

**TRENER ATLETIKE**



# PRIDOBLEJENE KOMPETENCE

- **USPOSOBLJENOST ZA DELO V IZVENŠOLSKIH INTERESNIH DEJAVNOSTIH**
- **USPOSOBLJENOST ZA DELO V ATLETSKIH ŠOLAH**
- **USPOSOBLJENOST ZA DELO Z MLAJŠIMI ATLETI V ATLETSKIH KLUBIH, ATLETSKIH DRUŠTVIH IN ATLETSKIH SEKCIJAH**
- **USPOSOBLJENOST ZA IZVAJANJE KONDICIJSKE VADBE ŠPORTNIKOV**

# MOŽNOST ZAPOSLOTITVE

- **ATLETSKA DRUŠTVA IN KLUBI**
- **NACIONALNE PANOŽNE ŠOLE**
- **ATLETSKE ŠOLE**
- **DRUGI KLUBI**
- **OSEBNI TRENER**

# IZPITNI POGOJI

TEORETIČNI IZPIT

PRAKTIČNI IZPIT

TEORETIČNA SEMINARSKA NALOGA

PROGRAM TRENINGA – SEMINARSKA NALOGA

PRAKSA V KLUBU, DRUŠTVU ALI ŠOLI

# OGLED TRENINGA

## MATIC OSOVNIKAR



# MERITVE VRHUNSKIH ATLETOV



# MERITVE VRHUNSKIH ATLETOV

## START -EMG



# PRIPRAVE – MEDULIN

## OGLED TRENINGA: PRIMOŽ KOZMUS



# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU

PREDAVANJE VRHUNSKEGA TRENERJA

VLADO KEVO – PRIMOŽ KOZMUS





# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU

MEDULIN 2011

PREDAVANJA

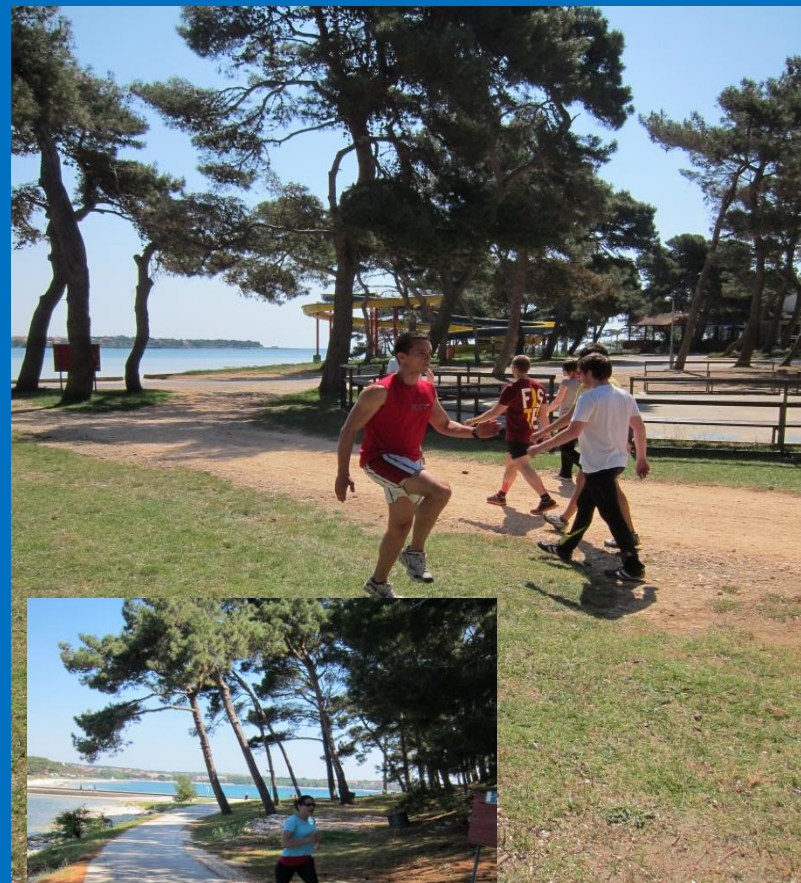
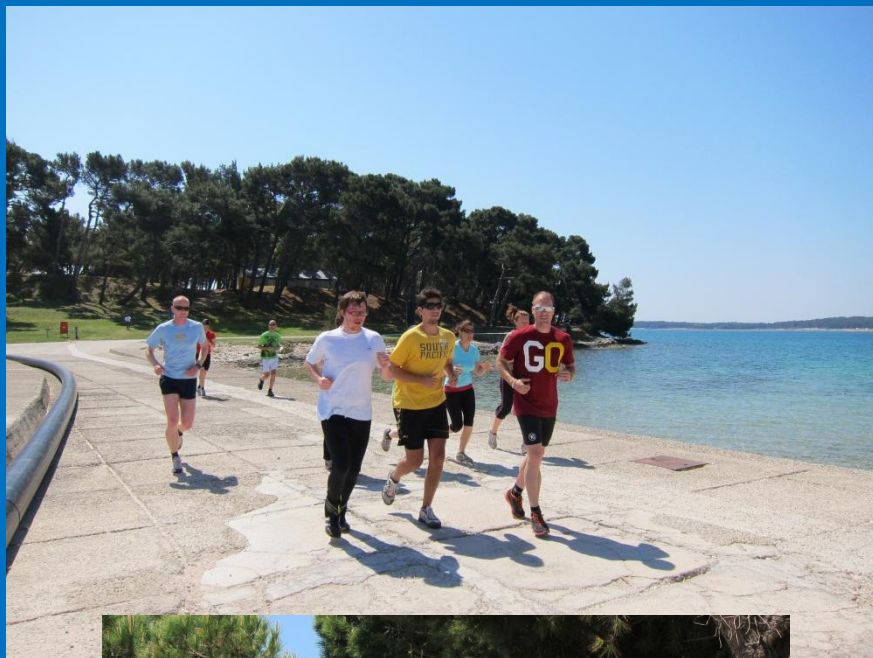


# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU

## PREDSTAVITEV PROGRAMOV TRENIRANJA



# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU MEDULIN



# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU

## MEDULIN

### VADBA - TESTIRANJE $Vo_2$ max



# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU

## VADBA MOČI



# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU

## UČNE DELAVNICE



# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU MEDULIN

## OGLED POLIKLINIKE PEHAREC - PULA



# PEDAGOŠKI PROCES NA TERENU MEDULIN

OGLED POLIKLINIKE PEHAREC - PULA





