



## OKVIRNI URNIK

### Strokovni delavec 2 – športno treniranje - plavanje

11.10. 2019 – 12.1. 2020

Datum	Ura/ odmori vključeni	Ure	Tema	Prostor
11.10.2019	14:00-20:00	5	Vrednosti znanja plavanja za človeka (5 ur)	Predavalnica
12.10.2019	9:00-16:15	6	Športno plavanje v času in prostoru (4 ure); Organizacija in upravljanje v športu (2 uri – prvi del)	Predavalnica
13.10.2019	9:00-16:15	6	Organizacija in upravljanje v športu (1 ura – drugi del) Preventiva športnih poškodb in pretreniranost (5 ur)	Predavalnica
18.10.2019	14:00-21:15	6	Osnove športnega treniranja	Predavalnica
19.10.2019	9:00-16:15	6	Osnove športnega treniranja	Predavalnica
20.10.2019	9:00-16:15	6	Tekmovalna šola plavanja (učni vzgojni proces)	Predavalnica
25.10.2019	14:00-21:15	6	Dolgoročna usmerjenost trenažnega procesa mlajših starostnih kategorij plavalcev	Predavalnica
26.10.2019	9:00-16:15	6	Osnove funkcionalne anatomije v plavanju in osnove sestave telesa (4 ure) Psihološka priprava tekmovalca na nastop (2uri – prvi del)	Predavalnica
27.10.2019	9:00-16:15	6	Psihološka priprava tekmovalca na nastop (6ur – drugi del)	Predavalnica
8.11.2019	14:00-21:15	6	Biomehanika plavanja (4 ure) Pretreniranost v plavanju (2 uri)	Predavalnica
9.11.2019	9:00-16:15	6	Tekmovalne tehnike plavanja štarti, obrati in štafetne predaje (razvoj biomehanične analize) (6 ur – prvi del)	Predavalnica



10.11.2019	9:00-16:15	6	Tekmovalne tehnike plavanja štarti, obrati in štafetne predaje (razvoj biomehanične analize) (4 ure – drugi del) Osnove pridobivanja energije pri telesnem naporu (2 uri)	Predavalnica
15.11.2019	14:00-21:15	6	Usmerjanje, selekcija, spremljanje in specializacija za tekmovalno plavanje nadarjenih posameznikov (4 ure) Sestava plavalnega treninga (2 uri)	Predavalnica
16.11.2019	9:00-16:15	6	Metodika in načini treniranja plavalcev (6 ur – prvi del)	Predavalnica
17.11.2019	9:00-16:15	6	Metodika in načini treniranja plavalcev (4 ure – drugi del) Vloga panožnega teama v vrhunskem plavanju (2 uri)	Predavalnica
22.11.2019	14:00-21:15	6	Organizacija plavalnega tekmovanja, propozicije in tekmovalna pravila	Predavalnica
23.11.2019	9:00-16:15	6	Vadba plavalcev na suhem (in v vodi)	Predavalnica
24.11.2019	9:00-16:15	6	Prehrana plavalcev	Predavalnica
29.11.2019	14:00-21:15	6	Metodika učenja in izpopolnjevanje tekmovalnih tehnik plavanja (1 del – 6 ur)	Predavalnica
30.11.2019	9:00-16:15	6	Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (prvi del 3 ure - praktični del) Periodizacija in načrtovanje (3 ure)	Bazen (od 9:00–12:00) Predavalnica (13:00–16:15)
1.12.2019	9:00-16:15	6	Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (drugi del 2 ure - praktični del) Metodika učenja in izpopolnjevanje tekmovalnih tehnik plavanja (2 del – 4 ure)	Bazen (od 9:00 – 11:00) Predavalnica (12:00–16:15)
6.12.2019	14:00-21:15	6	Trening invalidov	Predavalnica
7.12.2019	9:00-15:00	5	Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (tretji del 3 ure - praktični del) Trening starejših (2 uri)	Bazen (9:00–12:00) Predavalnica (13:00–15:00)



8.12.2019	9:00-15:00	5	Metode spremljanja učinkov trenažnega procesa v plavanju	Predavalnica
14.12.2019	9:00-16:15	6	Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (četrti del 3 ure - praktični del) Modeli spremljanja trenažnega procesa v plavanju (3 ure)	Bazen (9:00–12:00) in od Predavalnica (13:00 – 16:15)
15.12.2019	9:00-16:15	6	Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (peti del 2 uri - praktični del) Vadba plavalcev na višini (4 ure)	Bazen (9:00 – 11:00) Predavalnica (od 12:00 – 16:15)
21.12.2019	9:00-16:15	6	Ura plavalnega treninga	Bazen
22.12.2019	9:00-15:00	5	Demonstracija metod spremljanja učinkov vadbenega procesa (1.del)	Bazen
10.1.2020	14:00-20:00	5	Izpopolnjevanje plavanja z rekviziti in pripomočki (2 uri) Organiziranje procesa športne vadbe (3 ure)	Predavalnica
11.1.2020	9:00-15:00	5	Demonstracija metod spremljanja učinkov vadbenega procesa (2.del)	Bazen
12.1.2020	9:00-16:15	6	Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (4 ure) Periodizacija in načrtovanje (2.del: 2 uri)	Bazen (9:00-13:00) Predavalnica (14:00-16:15)