

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

ŠPORTNA ANIMACIJA IN OSEBNO TRENERSTVO

2. SPLOŠNI CILJI

Splošni cilji predmeta so:

- pozna osnove osebnega svetovanja in pozna metode motiviranja uporabnika za vadbo;
- pozna različne vrste vadb za različne ciljne skupine;
- zagotavlja kakovost izvedbe športne vadbe;
- spremlja novosti in trende na športne vadbe;
- vzpostavlja profesionalni odnos s sodelavci, uporabniki in drugimi, sodeluje v timu in pozna ukrepe varovanja zdravlja in okolja, ter odgovarja za lastno varnost in varnost drugih.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

- pozna značilnosti in načela športne vadbe, upošteva zakonitosti športne vadbe in posredne ter neposredne dejavnike športne vadbe in upošteva kontraindikacije pri vadbi za posamezne bolezni;
- izvaja svetovanje usmerjeno uporabniku in motivira uporabnike za vadbo ter izvaja sprostitveno vadbo;
- izbira metode za individualno določanje intenzivnosti in količine obremenitve in izvaja ter nadzira športno vadbo;
- načrtuje vadbo za povečanje gibljivosti in koordinacije;
- načrtuje vadbo za izgorevanje maščob;
- načrtuje ukrepe za preprečevanje mišične neuravnoteženosti in splošno regenerativno vadbo.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Študent	Študent
Pozna značilnosti in načela športne vadbe, upošteva zakonitosti športne vadbe in posredne ter neposredne dejavnike športne vadbe in upošteva kontraindikacije pri vadbi za posamezne bolezni::	
<ul style="list-style-type: none">~ pozna načelo aktivnega in zavestnega vključevanja v vadbeni proces;~ pozna načelo vsestranskega razvoja;~ pozna načelo individualnega pristopa k procesu športne vadbe;~ pozna načelo specializacije;~ pozna načelo cikličnosti in spremenljivosti;~ pozna načelo rastoče obremenitve, sistematičnosti in racionalnosti;~ pozna zakon katabolne in anabolne faze;~ pozna zakon homeostaze;	<ul style="list-style-type: none">~ načrtuje, organizira in izvaja vadbo po principih značilnosti in načel športne vadbe;~ vadbo prilagaja glede na individualne potrebe in upoštevajoč časovne in specifične cilje vadbe;~ organizira vadbo, izvaja in načrtuje vadbo v skladu z zakonitostmi športne vadbe ;~ načrtuje športno vadbo upoštevajoč številne dejavnike, ki posredno ali neposredno vplivajo na učinke športne vadbe in pozitivno vpliva na pozitivne dejavnike;

<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna zakon primerne dražljaja; ~ pozna zakon prilagajanja; ~ pozna učinke posameznih oblik športne vadbe; ~ pozna dejavnike, ki vplivajo na učinek posameznih oblik športne vadbe tako posredno kot neposredno; ~ pozna kontraindikacije za vadbo za pri aterosklerozi, pri sladkorni bolezni, pri osteoporozi, debelosti, pri srčno – žilnih obolenjih, pri motnjah centralnega živčnega sistema. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ preprečuje dejavnike, ki negativno vplivajo na proces športne vadbe; ~ načrtuje vadbo in upošteva kontraindikacije za vadbo pri aterosklerozi, pri sladkorni bolezni, pri osteoporozi, pri debelosti, pri srčno – žilnih obolenjih, pri motnjah centralno živčnega sistema.
---	--

Izjava svetovanje usmerjeno uporabniku in motivira uporabnike za vadbo ter izvaja sprostitveno vadbo:

<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna nabor velneških storitev po posameznih sedmih velneških stebrih in svetuje; ~ pozna standarde kakovosti pri izvajanju velneških storitev; ~ pozna metode in principe svetovanja; ~ pozna in izvaja tehniko vodenje in zastavljanja vprašanj, določanja potreb in želja kupca, zastavljanja alternativnih in sugestivnih vprašanja, odprtega in zaprtega tipa vprašanj, odločanja; ~ pozna in svetuje pri koriščenju primernih velneških storitev. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izvaja tehnike vodenje svetovalnega razgovora; ~ analizira potrebe, pričakovanja, želje uporabnika in svetuje pri koriščenju velneških storitev; ~ analizira ugotovljene informacije glede na znake in spremembe psihofizičnega stanja uporabnika; ~ informira in strokovno predstavlja velneški program in storitve uporabniku; ~ usmerja uporabnike v zdravi življenjski slog po njihovi meri; ~ sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja; ~ v primeru ugotovljenih nepravilnih stanj napoti uporabnika k zdravniku; ~ zaznava potrebe uporabnikov; ~ testira uporabnike glede psiho-fizične kondicije in spremlja statistične rezultate; ~ oblikuje individualne in skupinske programe vadbe glede na postavljene cilje in glede na izbrane ciljne skupine; ~ izvaja individualne in skupinske programe vadbe glede na postavljene cilje in glede na izbrane ciljne skupine; ~ skrbi za pravilno izvedbo vaj oziroma vadbe; ~ motivira in animira uporabnike; ~ izvaja spoznavne in motivacijske vaje za ustvarjanje zaupanja drug drugemu; ~ izvaja animacijske vaje; ~ izvaja vaje izražanja, igre, improvizacije... ~ usmerja in vzpodbuja uporabnike v vzpostavljanje kakovostnih socialnih odnosov; ~ informira uporabnike o delovanju telesa; ~ usmerja uporabnike v zdravi življenjski slog
---	--

	po njihovi meri.
Izbira metode za individualno določanje intenzivnosti in količine obremenitve in izvaja ter nadzira športno vadbo:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna pojme obremenitev, napor, utrujenost in izčrpanost, odmor, genetsko zasnovano in športno zmogljivost; ~ pozna psihomotorične sposobnosti; ~ pozna metode in sredstva za razvijanje posameznih sposobnosti; ~ pozna nekatere metode za spremljanje učinkov vadbe. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izvaja vadbo s primernimi sredstvi upoštevajoč posameznikove značilnosti in sposobnosti; ~ pravilno uporablja metode in sredstva za razvijanje različnih psihomotoričnih sposobnosti; ~ uporablja različne teste za spremljanje učinkov vadbe in spremljanje doseganja ciljev vadbe.
Načrtuje vadbo za povečanje gibljivosti in koordinacije:	
<ul style="list-style-type: none"> - pozna osnovne zakonitosti vadbe za povečanje gibljivosti; - pozna in izvaja osnove fitneške vadbe; - pozna metode raztezanja <ul style="list-style-type: none"> • statično in dinamično raztezanje • aktivno raztezanje • raztezna in sprostitvena vadba - pozna vaje za večanje koordinacije <ul style="list-style-type: none"> • gimnastika • aerobika in step aerobika • 'callanetics' in pilates ~ proprioceptivna vadba (vaje za ravnotežje). 	<ul style="list-style-type: none"> ~ načrtuje in izvaja vadbo za povečanje gibljivosti in koordinacije.
Načrtuje vadbo za izgorevanje maščob:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna predpogoje za izvedbo optimalnega programa za izgorevanje maščob; ~ izvaja intervalno vadbo; ~ pozna zakonitosti izgorevanja maščob, odvisno od starosti in spola; ~ pozna zakonitosti napora. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ izvaja vadbo s kontrolo srčnega utripa.
Načrtuje ukrepe za preprečevanje mišične neuravnoteženosti in načrtuje splošno regenerativno vadbo:	
<ul style="list-style-type: none"> ~ pozna ukrepe za preprečevanje mišične neuravnoteženosti; ~ pozna razvoj mišične neuravnoteženosti zaradi pomanjkanja ali napačnih vaj; ~ pozna zakonitosti regenerativne vadbe; ~ pozna ukrepe za preprečevanja bolečin v mišicah; ~ pozna razloge za boleče mišice. 	<ul style="list-style-type: none"> - izvaja ukrepe za preprečevanje mišične neuravnoteženosti; - ukrepa s pomočjo korekcijske vadbe; - izvaja preventivne in regenerativne ukrepe bolečin v mišicah; - izvaja sproščanje in počitek; - izvaja raztezne vaje.

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 132 ur (54 ur predavanj, 78 laboratorijskih vaj)

Število ur samostojnega dela: 168 ur (84 ur študij literature in virov ter priprava na izpit, 84 ur izdelava projektne naloge).

Skupaj 300 ur dela študenta (10 KT).

