



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	Judo zveza Slovenije
Odgovorna oseba	Darko Muši , predsednik
Ulica	Partizanska ulica 35
Pošta	SI-2310 Slovenska Bistrica
Dav na številka	34337091
Mati na številka	5162645000
Telefon	02 8430030
E-pošta	judo.zveza@siol.net

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	JUDO
Stopnja usposobljenosti	2. stopnja
Ime programa	športno treniranje, JUDO, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, športno treniranje, JUDO
Ime in priimek vodje programa	Zoran Kos, profesor športne vzgoje
Izobrazba vodje programa	profesor športne vzgoje; športno treniranje; judo
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE – JUDO-2. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA NA RTUJE, ORGANIZIRA, IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI JUDO.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – JUDO-2. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NA RTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGE JUDOS CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA PO UTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	100
POGOJI ZA VKLJU ITEV	Program usposabljanja Strokovni delavec 2 - športno treniranje - Judo je javno veljavni program usposabljanja prve stopnje na področju športa, smer športno treniranje, panoga judo, v katerega se lahko vključijo kandidati, ki izpolnjujejo naslednje pogoje: 1. Strokovni delavec 1 - Športno treniranje - Judo 2. najmanj eno leto športno pedagoških izkušenj 3. najmanj 1. DAN v judu

POGOJI DOKON ANJA

Pogoji dokon anja usposabljanja Strokovni delavec 2 - športno treniranje - Judo:

- Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 80% prisotnost na obveznih in vsaj 80% prisotnost na posebnih vsebinah.
- Pogoj za dokon anje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoreti nega in prakti nega dela.

1. Teoreti ni del:

- Izpit iz obveznih vsebin
- Izpit iz predpisanega u nega gradiva (pisno) - za opravljen izpit se šteje 75% uspešnost.

2. Prakti ni del:

a. Kandidat opravi naloge, katere mu izda izpitna komisija iz naslednjih vsebin;

- Demonstracija Katame no kata v obeh vlogah (tori, uke)

- Demonstracija tekmovalnih judo tehnik

- Tachi waza: demonstracija ene tehnike v Tachi wazi skupaj s celotno razdelanim sistemom te tehnike - demonstracija osnovne tehnike, demonstracija tehnike iz razli nih prijemov (kumikata), demonstracija tehnike iz razli nih gibanj, demonstracija tehnike iz razli nih položajev - shintai dosa, kombinacija iste tehnike - Renzoku waza, kombinacija razli nih tehnik - Renraku waza, protimetri na izbrano tekniko - Kaeshi waza, prehod iz Tachi waze v Ne wazo, specialno ogrevanje in vaje za izbrano tekniko

- trening specialne tehnike: specialno ogrevanje in vaje koordinacije - uvodni del; individualna vadba (tandoku renshu) - uchikomi, vadba s partnerjem (sotai renshu) - nagekomi, dril in vadba borbenih situacij (yakusoku geiko, kakari geiko) - glavni del; raztezanje - zaklju ni del

- Ne waza: demonstracija ene tehnike v Ne wazi (katame waza) skupaj s celotno razdelanim sistemom te tehnike - demonstracija osnovne tehnike, demonstracija razli nih reševanj iz osnovne tehnike, demonstracija izpeljank osnovne tehnike, demonstracija reševanj iz izpeljank osnovne tehnike, izvedba izbrane tehnike iz standardnih položajev v Ne wazi, kombinacije v Ne wazi, izkoriš anje Ukejeve iniciative v Ne wazi za izvedbo tehnike, prehod iz Tachi waze v Ne wazo.

- trening specialne tehnike: specialno ogrevanje in vaje koordinacije - uvodni del; individualna vadba (tandoku renshu), vadba s partnerjem (sotai renshu), dril in vadba borbenih situacij (yakusoku geiko, kakari geiko) - glavni del; raztezanje - zaklju ni del

b. Kandidat opravi naloge, katere mu izda izpitna komisija iz naslednjih vsebin predmetov;

- Biomehanika v judu, prakti en prikaz zahtevnejših nalog in diagramov
- Na rtovanje in organizacija judo vadbe, prakti en prikaz zapisa programa vadbe
- Krizni management v primeru poškodb in varnost,

praktičen prikaz imobilizacije poškodb, ter zapisa zapisnika

Izpit se ocenjuje kot »opravi« ali »ni opravi«. Kandidati morajo usposabljanje zaključiti najkasneje v roku 3 let od zaključitve, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključi zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja.

Kandidat, ki uspešno opravi vse izpitne obveznosti si pridobi naziv Strokovni delavec 2 - Športno treniranje - Judo.

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(2. stopnja): 20 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	Osnove športnega treniranja	12	<ul style="list-style-type: none">• Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka.• Pozna živno-mehanske osnove gibanja.• Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakovitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija).• Pozna ustrezna vadbeno sredstva in metode športnega treniranja.
2	Preventiva športnih poškodb in pretreniranost	5	<ul style="list-style-type: none">• Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu.• Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana).
3	Organizacija in upravljanje	3	<ul style="list-style-type: none">• Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji.• Pozna zbirke podatkov na področju športa.• Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev.

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Teorija juda 2	4	<ul style="list-style-type: none"> • pozna pomen kulture juda, njen izvor, temelje v poglobljeni obliki • pozna razvoj judo tehnik • pozna razvoj juda v mednarodnem prostoru ter njegovo vklju itev v olimpijsko gibanje • pozna strukturo organizacij juda JZS, EJU in IJF • pozna športna pravila juda in fair play 	Teoreti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - judo • nosilec mojstrskega pasu v judu najmanj 3. DAN
2	Sodniška pravila v judu 2	4	<ul style="list-style-type: none"> • pozna podrobno sodniška pravila tekmovalnega juda, ki jih tudi interpretira za vse deležnike 	Teoreti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje • nosilec mojstrskega pasu v judu najmanj 3. DAN • opravljen izpit za mednarodnega sodnika juda • najmanj 5 let delovnih izkušenj na podro ju sojenja v judu

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	Judo waza 2 in Katame no Kata	28	<ul style="list-style-type: none"> • pozna uporabo in izvedbo osnovnih elementov juda v borbi (gibanje, položaje, prijemi, tehnike) • pozna razli ne na ine izvedbe judo tehnik nage in katame waze v razli nih borbenih situacijah • pozna razli ne kombinacije tehnik (renzoku in renraku waza), protimete (kaeshiwaza) in razli ne na ine prehoda iz tachi waze v ne wazo • pozna in zna demonstrirati Katame no Kato v obeh vlogah 	Prakti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - judo • nosilec mojstrskega pasu v judu najmanj 3. DAN • najmanj 5 let delovnih izkušenj na podro ju u enja juda
4	Biomehanika v judu	4	<ul style="list-style-type: none"> • pozna osnove biomehanike s poudarkom na biomehaniki v judu 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje • oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje smeri fizike, športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - judo • najmanj 5 let delovnih izkušenj na podro ju športa • nosilec mojstrskega pasu 2. DAN v judu

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Na rtovanje in organizacija judo vadbe	24	<ul style="list-style-type: none"> • zna na rtovati in organizirati judo vadbo glede na letni plan dela • zna pravilno umestiti as vadbe, as po itka in tekmovanja v letni plan dela • zna spremljati in ocenjevati celoten proces športne vadbe • pozna različne metode specifične za trenajni proces juda (uchi komi, nage komi, yaku soku geiko, randori, shiai, ...) in jih zna primerno uporabiti v procesu vadbe 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - judo • najmanj 5 let delovnih izkušenj na podro ju u enja juda
6	Krizni management v primeru poškodb in varnost	4	<ul style="list-style-type: none"> • pozna protokol ravnanja v primeru poškodb • zna zagotoviti varnost med vadbo juda 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne, pravne, zdravstvene smeri ali izobrazba po javnoveljavnem študijskem programu medicine • najmanj 5 let delovnih izkušenj na podro ju u enja juda

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
7	Vloga trenerja 2	6	<ul style="list-style-type: none"> • pozna pristope trenerja k trenažnemu procesu • Na rtuje in organizira trenažni proces • pozna psihološko pripravo na izzive v judu • prepozna poškodbo in obvlada nudenje prve pomo i 	Teoreti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali izobrazba po javnoveljavnem študijskem programu medicine ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - judo • najmanj 5 let delovnih izkušenj na podro ju športa
8	Prehrana in hidracija 2	4	<ul style="list-style-type: none"> • pozna vlogo beljakovin, ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov v loveškem telesu in procese metabolizma • pozna pomen pravilne prehrane in vlogo posameznih živil in teko in pri pravilni prehrani športnika • pozna pomen in na ine varne regulacije teže športnika 	Teoreti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športa, dietetike ali biokemije ali izobrazba po javnoveljavnem študijskem programu medicine. Oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje – judo

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
9	Antidoping	2	<ul style="list-style-type: none"> • pozna protokol doping kontrole • prepoznava doping in nedovoljena poživila, njihove škodljive stranske u inke • izkušnje športnikov in trenerjev z dopinškimi testiranj 	Teoreti no preverjanje	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športa, kemije, biokemije ali izobrazba po javnoveljavnem študijskem programu medicine oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje – judo
skupno št. ur posebnih vsebin		80			

Datum: 28.04.2020



Podpis odgovorne osebe:

Doroteja Jelenič