



OKVIRNI URNIK

Strokovni delavec 2 – športno treniranje - plavanje

23.11. 2020 – NEDEFINIRANO 2021

Datum	Ura/ odmori vključeni	Ure	Tema	Prostor	
23.11.2020	18:00-21:30	3	Vrednosti znanja plavanja za človeka (3 ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
24.11.2020	18:00-20:15	2	Vrednosti znanja plavanja za človeka (2 uri)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
26.11.2020	18:00-21:30	3	Dolgoročna usmerjenost trenažnega procesa mlajših starostnih kategorij plavalcev (3 ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
27.11.2020	14:00-21:30	3	Dolgoročna usmerjenost trenažnega procesa mlajših starostnih kategorij plavalcev (3 ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
28.11.2020	14:00-21:15	6	Tekmovalna šola plavanja (učni vzgojni proces) (6 ur)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
30.11.2020	18:00-21:30	3	Organizacija in upravljanje (3 ure) (OBVEZNE VSEBINE)	Na daljavo	Dr. Bednarik
1.12.2020	18:00-21:30	3	Organiziranje procesa športne vadbe (3 ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
3.12.2020	18:00-21:30	3	Vadba plavalcev na suhem (in v vodi) (3 ure)	Na daljavo	Miha Robnik
4.12.2020	18:00-21:30	3	Vadba plavalcev na suhem (in v vodi) (3 ure)	Na daljavo	Miha Robnik
5.12.2020	14:00-18:45	4	Osnove funkcionalne anatomije v plavanju in osnove sestave telesa (4 ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
7.12.2020	18:00-20:15	2	Trening starejših (2 uri)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
8.12.2020	18:00-21:30	3	Organizacija plavalnega tekmovanja, propozicije in tekmovalna pravila	Na daljavo	Dr. Silvester Lipovšek



10.12.2020	18:00-21:30	3	Organizacija plavalnega tekmovanja, propozicije in tekmovalna pravila	Na daljavo	Dr. Silvester Lipovšek
11.12.2020	17:00-21:45	4	Športno plavanje v času in prostoru (4 ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
12.12.2020	14:00-21:15	6	Prehrana plavalcev	Na daljavo	Dr. Hadžič
14.12.2020	18:00-21:30	3	Psihološka priprava tekmovalca na nastop	Na daljavo	Dr. Kajtna
15.12.2020	18:00-21:30	3	Psihološka priprava tekmovalca na nastop	Na daljavo	Dr. Kajtna
17.12.2020	18:00-20:15	2	Psihološka priprava tekmovalca na nastop (2 uri)	Na daljavo	Dr. Kajtna
18.12.2020	18:00-21:30	3	Periodizacija in načrtovanje (3. ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
19.12.2020	9:00-15:15	5	Preventiva športnih poškodb in pretreniranosti (OBVEZNE VSEBINE)	Na daljavo	Dr. Hadžič
21.12.2020	18:00-20:15	2	Osnove pridobivanja energije pri telesnem naporu (2 uri)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
22.12.2020	18:00-20:15	2	Periodizacija in načrtovanje (2 uri)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
			OSTALE VSEBINE OD FEBRUARJA 2021	Vzhodna kohezijska regija	
		6	Osnove športnega treniranja (OBVEZNE VSEBINE)	Na daljavo	Dr. Ušaj
		6	Osnove športnega treniranja (OBVEZNE VSEBINE)	Na daljavo	Dr. Ušaj
		6	Biomehanika plavanja (4 ure) Pretreniranost v plavanju (2 uri)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
		6	Tekmovalne tehnike plavanja, štarti, obrati in štafetne predaje (razvoj biomehanične analize) (1.del)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj



		4	- Tekmovalne tehnike plavanja, štarti, obrati in štafetne predaje (razvoj biomehanične analize) (2.del – 4 ure)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
		6	- Usmerjanje, selekcija, spremljanje in specializacija za tekmovalno plavanje nadarjenih posameznikov (4 ure) Sestava plavalnega treninga (2 uri)	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
		6	- Metodika učenja in izpopolnjevanje tekmovalnih tehnik plavanja	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
		6	Trening invalidov	Na daljavo	Dr. Štrumbelj
		3	- Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (3. ure)	Bazen (od 9:00–12:30)	Roni Pikec
		6	- Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (2. uri) Metodika učenja in izpopolnjevanje tekmovalnih tehnik plavanja (4. ure)	Bazen (od 9:00 – 11:15) Predavalnica (12:00–16:45)	Roni Pikec Dr. Štrumbelj
		6	Metodika in načini treniranja plavalcev	Predavalnica	Dr. Štrumbelj
		5	- Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (3. ure) - Vloga panožnega teama v vrhunskem plavanju (2 uri)	Bazen (9:00–12:30) Predavalnica (13:00 – 15:15)	Roni Pikec Dr. Štrumbelj
		4	- Metodika in načini treniranja plavalcev (4.ure)	Predavalnica	Dr. Štrumbelj
		6	- Ura plavalnega treninga	Bazen	Roni Pikec
		5	Demonstracija metod spremljanja učinkov vadbenega procesa	Bazen	Dr. Štrumbelj
		5	Demonstracija metod spremljanja učinkov vadbenega procesa	Bazen	Dr. Štrumbelj



		5	<ul style="list-style-type: none">- Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (3. ure)- Izpopolnjevanje plavanja z rekviziti in pripomočki (2 uri)	Bazen (9:00-13:00) Predavalnica (14:00-16:15)	Roni Pikec Dr. Štrumbelj
		6	<ul style="list-style-type: none">- Metode spremljanja učinkov trenažnega procesa v plavanju (5 ur)- Modeli spremljanja trenažnega procesa v plavanju (1 ura)	Predavalnica	Dr. Štrumbelj
		6	<ul style="list-style-type: none">- Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (4. ure)- Modeli spremljanja trenažnega procesa v plavanju (2 uri)	Bazen (9:00–13:45) Predavalnica (od 14:15 – 16:30)	Roni Pikec Dr. Štrumbelj
		6	<ul style="list-style-type: none">- Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (2. uri)- Vadba plavalcev na višini (4 ure)	Bazen (9:00 – 11:15) Predavalnica (od 12:00 – 16:45)	Roni Pikec Dr. Štrumbelj

OBVEZNE VSEBINE

POSEBNE VSEBINE