

## 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 zdravja 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
<b>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::</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>~ pozna načelo aktivnega in zavestnega vključevanja v vadbeni proces;</li><li>~ pozna načelo vsestranskega razvoja;</li><li>~ pozna načelo individualnega pristopa k procesu športne vadbe;</li><li>~ pozna načelo specializacije;</li><li>~ pozna načelo cikličnosti in spremenljivosti;</li><li>~ pozna načelo rastoče obremenitve, sistematičnosti in racionalnosti;</li><li>~ pozna zakon katabolne in anabolne faze;</li><li>~ pozna zakon homeostaze;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>~ načrtuje, organizira in izvaja vadbo po principih značilnosti in načel športne vadbe;</li><li>~ vadbo prilagaja glede na individualne potrebe in upoštevajoč časovne in specifične cilje vadbe;</li><li>~ organizira vadbo, izvaja in načrtuje vadbo v skladu z zakonitostmi športne vadbe ;</li><li>~ načrtuje športno vadbo upoštevajoč številne dejavnike, ki posredno ali neposredno vplivajo na učinke športne</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>~ pozna zakon primerne dražljaja;</li> <li>~ pozna zakon prilagajanja;</li> <li>~ pozna učinke posameznih oblik športne vadbe;</li> <li>~ pozna dejavnike, ki vplivajo na učinek posameznih oblik športne vadbe tako posredno kot neposredno;</li> <li>~ pozna kontraindikacije za vadbo za pri aterosklerozi, pri sladkorni bolezni, pri osteoporozi, debelosti, pri srčno – žilnih obolenjih, pri motnjah centralnega živčnega sistema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vadbe in pozitivno vpliva na pozitivne dejavnike;</li> <li>~ preprečuje dejavnike, ki negativno vplivajo na proces športne vadbe;</li> <li>~ 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.</li> </ul>
<p><b>Izjava svetovanje usmerjeno uporabniku in motivira uporabnike za vadbo ter izvaja sprostitveno vadbo:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ pozna nabor velneških storitev po posameznih sedmih velneških stebrih in svetuje;</li> <li>~ pozna standarde kakovosti pri izvajanju velneških storitev;</li> <li>~ pozna metode in principe svetovanja;</li> <li>~ pozna in izvaja tehniko vodenje in zastavljanja vprašanj, določanja potreb in želja kupca, zastavljanja alternativnih in sugestivnih vprašanj, odprtega in zaprtega tipa vprašanj, odločanja;</li> <li>~ pozna in svetuje pri koriščenju primernih velneških storitev.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ izvaja tehnike vodenje svetovalnega razgovora;</li> <li>~ analizira potrebe, pričakovanja, želje uporabnika in svetuje pri koriščenju velneških storitev;</li> <li>~ analizira ugotovljene informacije glede na znake in spremembe psihofizičnega stanja uporabnika;</li> <li>~ informira in strokovno predstavlja velneški program in storitve uporabniku;</li> <li>~ usmerja uporabnike v zdravi življenjski slog po njihovi meri;</li> <li>~ sodeluje z ustanovami in drugimi organizacijami, ki skrbijo za ohranjanje in krepitev zdravja;</li> <li>~ v primeru ugotovljenih nepravilnih stanj napoti uporabnika k zdravniku;</li> <li>~ zaznava potrebe uporabnikov;</li> <li>~ testira uporabnike glede psiho-fizične kondicije in spremlja statistične rezultate;</li> <li>~ oblikuje individualne in skupinske programe vadbe glede na postavljene cilje in glede na izbrane ciljne skupine;</li> <li>~ izvaja individualne in skupinske programe vadbe glede na postavljene cilje in glede na izbrane ciljne skupine;</li> <li>~ skrbi za pravilno izvedbo vaj oziroma vadbe;</li> <li>~ motivira in animira uporabnike;</li> <li>~ izvaja spoznavne in motivacijske vaje za ustvarjanje zaupanja drug drugemu;</li> <li>~ izvaja animacijske vaje;</li> <li>~ izvaja vaje izražanja, igre, improvizacije...</li> <li>~ usmerja in vzpodbuja uporabnike v vzpostavljanje kakovostnih socialnih odnosov;</li> <li>~ informira uporabnike o delovanju telesa;</li> </ul>

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

## 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).

