

Potapljaški tečaji in usposabljanja

Uvod

Dobrodošli na stran o usposabljanju, ki je namenjena usposabljanju strokovnih delavcev na področju prostega potapljanja.

Stopnje usposabljanja

Obstajata dve stopnji za športno treniranje – potapljanje, prosto potapljanje:

Strokovni delavec 1 – športno treniranje – potapljanje, prosto potapljanje

Strokovni delavec 2 – športno treniranje – prosto potapljanje

Pogoji za vključitev

Pogoj za pristop k usposabljanju za Strokovnega delavca 1 – športno treniranje – prosto potapljanje je:

- najmanj 18 let starosti
- najmanj srednja poklicna izobrazba
- opravljen vsaj nadaljevalni tečaj prostega potapljanja
- veljavno zdravniško spričevalo za potapljanje

Pogoj za Strokovnega delavca 2 je veljavna diploma 1. stopnje.

Naslednji termini za tečaj Strokovni delavec 1 je 12. oktober. Pogaj za izvedbo je vsa 15 prijavljenih kandidatov. Dodatne informacije dobite na sport@spz.si

Strokovni delavec 1 - športno treniranje, potapljanje - prosto potapljanje

Namen in kompetence programa

Cilj programa je usposobiti strokovnega delavca za izvajanje in spremljanje procesa športne vadbe v prostem potapljanju v vseh njegovih pojavnih oblikah.

Udeleženci pridobijo znanja za:

- načrtovanje in izvajanje treninga
- delo z različnimi ciljnimi skupinami
izboljšanje zmogljivosti in varnosti
- vodenje bazenskih in globinskih treningov

Struktura programa

Program obsega 111 ur in je sestavljen iz obveznih in posebnih vsebin.

Obvezne vsebine (22 ur)

- osnove športne vadbe
- psihosocialne osnove športa
- odgovornost in zakonodaja
- osnove medicine športa
- osnove gibanja človeka

Posebne vsebine – prosto potapljanje (89 ur)

Trening in fizična priprava

- osnovna telesna priprava
- hipoksični in hiperkapnični trening
- razvoj moči in mobilnosti

Tehnika in izvedba

- dihanje in sproščanje
- izenačevanje (Valsalva, Frenzel)
- bazenske discipline (STA, DYN, DNF, mono)
- globinske discipline (CWT, CNF, FIM, freefall)

Oprema in organizacija

- oprema za trening
- postavitve poligona
- varna uporaba opreme

Metodika in didaktika

- struktura treningov
- video analiza
- poučevanje tehnik

Varnost in reševanje

- varovanje
- reševanje iz vode
- TPO in prva pomoč

Psihološka priprava

- sproščanje
- mentalna priprava
- kontrola stresa

Dodatna področja

- zgodovina prostega potapljanja
- okoljevarstvo
- delo s posebnimi skupinami

Pogoji za dokončanje

Za uspešen zaključek mora kandidat:

- doseči najmanj 80 % prisotnost
- opraviti teoretične in praktične izpite
- imeti urejeno zavarovanje odgovornosti

Program je potrebno zaključiti v roku treh let. Posamezen izpit lahko opravljate največ trikrat.

Naziv

Po uspešno zaključenem programu kandidat pridobi naziv:

Strokovni delavec 1 – športno treniranje – prosto potapljanje

Razvid strokovnih delavcev

Vpis v razvid strokovnih delavcev v športu je pogoj za opravljanje dela in sofinanciranje iz javnih sredstev.

Strokovni delavec 2 - športno treniranje, potapljanje - prosto potapljanje

Pogoji za vključitev

Za vključitev v program mora kandidat izpolnjevati naslednje pogoje:

- naziv Strokovni delavec 1 – športno treniranje – prosto potapljanje
- veljavno zdravniško spričevalo
- zavarovanje odgovornosti
- veljavna licenca za poučevanje v aktualni sezoni

Namen in kompetence programa

Cilj programa je usposobiti strokovnega delavca za:

- načrtovanje, organizacijo in izvajanje trenažnega procesa
- dolgoročno vodenje športnikov
- optimizacijo treninga za tekmovalne dosežke

Udeleženci pridobijo kompetence za:

- sistematično planiranje treninga (periodizacija)
- vodenje naprednih treningov
- analizo in izboljšanje zmogljivosti
- upravljanje varnosti na višjem nivoju

Struktura programa

Program obsega 66 ur in je sestavljen iz obveznih in posebnih vsebin.

Obvezne vsebine (20 ur)

- osnove športnega treniranja (fiziologija, načrtovanje, ciklizacija)
- preventiva poškodb in pretreniranost

- organizacija in upravljanje v športu

Posebne vsebine – prosto potapljanje (46 ur)

Trening prostega potapljanja

- trening bazenskih disciplin
- trening globinskih disciplin
- strukturiranje treninga na suhem

Prehrana v prostem potapljanju

- metabolizem in energijski sistemi
- hidracija in prehrana
- prehrana za trening in tekmovanja

Varnost pri naprednem treningu

- barotravme pljuč
- dekompresijska bolezen
- varovanje na večjih globinah
- uporaba sistema protiuteži
- reševalni protokoli

Telesna priprava

- razvoj specifičnih sposobnosti
- vključevanje moči in vzdržljivosti
- razteznost in mobilnost

- strukturiranje vadbenih enot

Napredne tehnike

- napredne dihalne tehnike
- pakiranje zraka
- Mouthfill tehnika izenačevanja
- optimizacija tehnike potopa

Pogoji za dokončanje

Za uspešen zaključek mora kandidat:

- doseči najmanj 80 % prisotnost
- opraviti vse teoretične in praktične izpite

Program je potrebno zaključiti v roku treh let. Posamezen izpit lahko opravljate največ trikrat.

Naziv

Po uspešno zaključenem programu kandidat pridobi naziv:

Strokovni delavec 2 – športno treniranje – prosto potapljanje

Razvid strokovnih delavcev

Vpis v razvid strokovnih delavcev v športu je pogoj za opravljanje dela in sofinanciranje iz javnih sredstev.