



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

Naslov programa: **PREVENTIVA PRED NASTANKOM POŠKODB PRI TELESNI VADBI**

Termin izvedbe: sreda, 18. oktober 2023 s pričetkom ob **9.00 uri**

Trajanje: 8 ur

Lokacija: mala dvorana ŠD Trnovo, Ziherlova 44, Ljubljana

Predavatelj: Anže Zdolšek

Ciljna skupina: učitelji športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah, strokovni delavci na področju športa za otroke in mladostnike (trenerji, vaditelji).

Obveznosti: prisotnost na seminarju, aktivno sodelovanje v diskusijah in praktičnih vsebinah.

Cilji programa:

- Naučiti, osvojiti in razumeti razloge za nastanek poškodb med telesno vadbo in posledice.
- Naučiti, osvojiti in razumeti protokole ogrevalnih vaj za preventivo pred nastankom poškodb povezanih s telesno vadbo.
- Osvojiti, pripraviti in izvesti kakovosten načrt programa športne vzgoje in posameznih vadbenih enot.
- Osvojiti znanje kako načrtovati, organizirati in izvesti telesno dejavnost, ki vključuje ogrevalne vaje, ki delujejo preventivno pred nastankom poškodb med telesno vadbo in pozitivno vplivajo na telesni razvoj mladih.
- Naučiti, osvojiti in razumeti protokol vključevanja mladih v proces telesne vadbe po poškodbi.
- Spoznati, razumeti in osvojiti pomen vaj za moč, gibljivost in ravnotežje na telesni razvoj mladih in kot preventivo pred nastankom poškodb povezanih s telesno vadbo.

Prijave:

- Zaposleni v šolstvu: prijava v **KATIS** na povezavi: <https://paka3.mss.edus.si/Katis/ProgramPrijava.aspx?ID=7973&A=detailKP>
- Ostali: izpolnjena prijavnica na ana.radivo@sportna-unija.si

Rok za oddajo prijave: sreda, 11. oktober 2023

Kotizacija: 17, 64 EUR (DDV vključen v ceno)





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

Vsebine in urnik:

Začetek	Zaključek	Trajanje	Vsebina
9.00	10.00	60 min	Poškodbe povezane s telesno dejavnostjo pri mladostnikih: razlogi, posledice in strategije za preprečevanje
10.00	11.00	60 min	Pregled najpogostejših poškodb povezanih s telesno dejavnostjo pri mladostnikih
11.00	12.00	60 min	Vključevanje mladostnikov v proces telesne vadbe po poškodbi
12.00	13.00	60 min	Priporočila za preventivo poškodb povezanih s telesno dejavnostjo pri mladostnikih
13.00	13.30		odmor
13.30	15.00	120 min	Protokol ogrevalnih vaj za preventivo poškodb povezanih s telesno dejavnostjo pri mladostnikih
15.00	17.00	120 min	Pregled vaj za moč, gibljivost in ravnotežje za preventivo poškodb povezanih s telesno dejavnostjo pri mladostnikih

