



*Športnik z znanjem lažje in hitreje napreduje, hkrati pa naredi manj nezavednih napak.«*

**Tanja Žakelj**, večkratna svetovna, evropska ter državna prvakinja v gorskem kolesarstvu

*"Vsak športnik mora poznati pravila uspešnega treniranja, večjega izkoristka telesne zmogljivosti in hitrejše regeneracije, saj je telo tisto, ki te omejuje in ti hkrati omogoča, da presežeš meje."*

**Vid Poteko**, reprezentant slovenske rokometne ekipe in študent Fakultete za šport

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport



UL, FAKULTETA ZA ŠPORT  
Inštitut za šport  
Gortanova 22, 1000 Ljubljana

@: vadba@fsp.uni-lj.si  
m: (+386) 041 334 421

## ZNANJE ZA USPEH POLETNA ŠOLA ŠPORTA



[www.fsp.uni-lj.si/institut-za-sport/vadba](http://www.fsp.uni-lj.si/institut-za-sport/vadba)

26. 6. – 30. 6. 2017  
NA FAKULTETI ZA ŠPORT

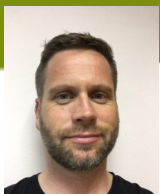
»Trdo delo, predanost, iskanje znanja in samozavest še posebej v športu utirajo pot do uspeha. Vsaka disciplina piše svoje zakone, njihovo poznavanje pa uspeh pripelje pred naša vrata. Razumeti – kaj in zakaj treniramo – pomeni biti predan svojemu športu tako psihično kot fizično. Le tako vedno znova sami pri sebi odkrivamo in dvigujemo sposobnosti, katerih se morda nismo niti zavedali. Na koncu je pomemben "le" še kanček poguma, da se vržemo dol in pripeljemo do cilja.«

(*Ilka Štuhec*, svetovna prvakinja v smuku, lastnica dveh malih kristalnih globusov in podprvakinja v skupnem seštevku svetovnega pokala v alpskem smučanju)



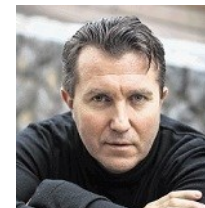
»Šport je življenje v malem. Uči nas ponižno sprejemati zmage ter pogumno vstajati po porazih. Zato se je športa potrebno učiti tudi za mizo, in ne samo na igriščih ali stadionih. Veselimo se vas, mladi športniki na Fakulteti za šport in vas pričakujemo.«

(*doc. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.*, kondicijski trener slovenske moške rokometne reprezentance, predavatelj na FŠ)



»Za pot do uspeha je nujno potrebno znanje. Psihologija športa je veda, ki ponuja dodatna znanja, ki so dobrodošla ravno takrat, ko je premik iz športa otrok in mladih v šport odraslih najtežji. Pomaga razviti sisteme motiviranja, pripravo na tekmovanja in usposablja otroka z znanjem, ki mu bo pomagala ne zgolj v športni situaciji, pač pa na poti do uspeha v življenju nasploh.«

(*prof. dr. Matej Tušak, uni. dipl. psih.*, psiholog vrhunskih športnikov, motivator, predavatelj na FŠ)



Na Fakulteti za šport si želimo ponuditi svoje znanje mladim, ki začenjajo svojo športno pot ali pa so že povsem predani trenažnem procesu.

Na tednu »**ZNANJE ZA USPEH**« vas bomo spoznali z naslednjimi področji:

- ⇒ **POŠKODBE**—preventiva in vračanje v tekmovalni sistem (dr. Hadžič)
- ⇒ **ŠPORTNA PREHRANA**—pravilna prehrana in pomen prehranskih dopolnil (dr. Bukovnik)
- ⇒ **PSIHIČNA PRIPRAVA V ŠPORTU**—pomen meditacije (dr. Tušak)
- ⇒ **FAIR PLAY** in inicializacija v športu
- ⇒ **ŽIVLJENJE POLEG IGRIŠČA** (dr. Tušak)
- ⇒ **MERITVE** in njihova vloga pri načrtovanju treningov (dr. Rauter)
- ⇒ **USPEH V ŠPORTU** in pomen **MOTIVACIJE** (dr. Pori)
- ⇒ **EKIPA ZA USPEH** (dr. Tušak)
- ⇒ **DVOJNA KARIERA** ali kaj po končani karieri (dr. Cecić Erpić)

270,00€\*

\*s prijavo in plačilom do 15. junija 2017 ali pod posebnimi pogoji (desno)

CENA vključuje:

\*3 obroke dnevno na Fakulteti za šport

\*obisk bazenov Kodeljevo

\*predavanja in delavnice strokovnjakov

\*meritve

V kolikor se za tedensko druženje z nami odločijo vsaj 3 člani iz istega kluba, športnega društva, zavoda, vam priznamo **10% popust** in enemu od **trenerjev** omogočimo **brezplačno**

prisotnost na programu.

Cilj je, da klubi/društva/zavodi svojim vadečim omogočijo prevoz do Fakultete za šport s ciljem pridobivanja znanja na področju vrhunškega športa.

[www.fsp.uni-lj.si/institut-za-sport/vadba](http://www.fsp.uni-lj.si/institut-za-sport/vadba)