



# Montenegrin Association of Snowsport Instructors

**Interski Member** (IVSS member, ISIA member, IVSI member)

Address: Montenegro Interski (M.A.S.I.) 19. Decembar 21, 81 000 Podgorica, Crna Gora (Montenegro)  
tel: +382 69 0123 18, E-mail: [skimasi@t-com.me](mailto:skimasi@t-com.me) Ž.R. 550 – 12974 – 58 (pib 02212285)

[www.montenegrinterski.org](http://www.montenegrinterski.org)

Montenegro Interski



## USLOVI ZA STICANJE DIPLOMA - (KURSEVI)

### PROGRAMI ŠKOLOVANJA ZA NIVO I, NIVO II, NIVO III i TRENERA ALPSKOG SKIJANJA

#### NIVO I (7 dana)

##### Teoretski dio 12 sati:

- osnove skijanja (1 sat)
- skijaška oprema (1 sat)
- tehnika i metodika alpskog skijanja (7 sati)
- red i bezbjednost, kodeks etike i pravila ponašanja po skijalištima (1 sat)
- prva pomoć na skijalištu (2 sata)

##### Praktični dio: 38-sati

- osnovne napomene i prilagodavanje na opremu i klizanje,
- praktično upoznavanje tehnike i elemenata škole alpskog skijanja
- metodika učenja skijanja,
- osnove prve pomoći i spašavanje povrijeđenih skijaša,
- informacije o novostima i pravcima razvoja skijanja (Carving).
- osvrt na pripremu skija
- nastup pred vrstom

#### NIVO II (dodatnih 10 dana)

##### Teoretski dio 28 sati:

- osnove skijanja (2 sata)
- skijaška oprema i oprema za carving (2 sata)
- specialna didaktika (3 sata)
- tehnika i metodika alpskog skijanja (15 sati)
- odgovornost ski. učitelja – opasnosti u planinama (2 sata)
- prva pomoć na skijalištu, prijevoz unesrećenog (2 sata)
- novi trendovi skijanja (2 sata)

##### Praktični dio: 52-sata:

- osnovne napomene i prilagodavanje na opremu in klizanje, praktično ovladavanje tehnike elementarne škole alpskog skijanja
- metodika učenja,
- nastup pred vrstom
- pripremanje skija,
- carving.

#### NIVO III (dodatnih 20 dana)

##### Teoretski dio 80 sata:

- osnove skijanja (3 sata)
- tehnika elementarnog alpskog skijanja (15 sati)
- specialna didaktika (13 sati)
- opasnosti u planinama (6 sata)
- biomehanika skijanja (5 sati)
- skijaška oprema (2 sata)
- osnovna i specialna motorika skijanja (7 sati)
- kodeks etike i pravila ponašanja (3 sata)
- skijanje i zimski turizam (3 sata)
- takmičarska pravila i organizacija takmičenja (5 sati)
- osnove teorije treniranja (6 sati)
- osnove psihologije alpskog skijanja (3 sata)

##### Praktični dio: 110-sati

- elementarna tehnika škole skijanja
- izbor optimalnih metodičkih postupaka i ostranjivanje individualnih nepravilnosti u procesu učenja alpskog skijanja
- carving
- novi tendovi (kratke skije, cross, freeride, snow park,...)
- postavljanje takmičarskih staza za mlade kategorije
- organizacija takmičenja
- pripremanje i održavanje skija
- pedagoška praksa

Program obuhvata ukupno 190 sati, od toga 80 sati teoretskih predavanja i 110 sati praktičnoga rada na snijegu.

Obavezno je znanje jednog od jezika (engleski, njemački ili francuski).

#### TRENER (dodatnih 10 dana)

##### Teoretski dio: (70 sati)

- osnovi razvoja skijanja 1 sat,
- Tehnika likova alpskog skijanja 6 sati
- Specialna didaktika (metodika) 9 sati
- Biomehanika skijanja 3,5 sata
- sportska ishrana 2 sat,
- Stretching (regeneracijska metoda) 2 sat,
- Osnovna i specialna motorika skijanja 4 sata,
- Skijaška oprema i priprema takmičarskih skija 3 sata,
- FIS pravila i organizacija takmičenja 4 sata,
- Etika i trenerski kodeks 3 sata,
- Testiranja alpskih skijaša (motorika) 1,5 sat,
- Funkcionalna anatomija 9 sati,
- Fiziologija sporta 8 sati,
- Specialna teorija treniranja 10 sati
- Psihološke osnove alpskog skijanja 2 sat,
- Pedagogija 2 sat.

##### Praktični dio: (40 sati)

- Tehnika likova škole alpskog skijanja 10 sati
  - Postavljanje takmičarskih staza za sve takmičarske discipline i različite kategorije u pripremnom i takmičarskom dobu 11 sati
  - Tehnička organizacija treninga (sredstva-logistika) 7 sati
  - Organizacija takmičenja u različitim disciplinama 10 sati
  - Uporeba audiovizuelnih sredstava u procesu treninga 2 sati
- Program obuhvata ukupno 110 sati, od toga 70 sati teoretskih predavanja i 40 sati praktičnoga rada na snijegu. Obavezno je znanje jednog od jezika (engleski, njemački ili francuski).

Vođa Programa Ass. M.A.S.I.  
Mileta Leković

*M.L.*



Kolašin, 20. mart 2001.