

PZS - Komisija za športno plezanje

Priloga 1: Potek usposabljanja VŠP

Vsebina usposabljanja

Usposabljanje je sestavljeno iz tematskih sklopov (zajemajo predavanja, vaje, seminarske naloge), 20 ur hospitacij (ki se izvajajo po klubih pod nadzorom vaditeljev in trenerjev športnega plezanja) in treh izpitnih rokov. Vsebine se delijo na obvezne in posebne vsebine.

Obvezne vsebine usposabljanja

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

Posebne vsebine usposabljanja

- zgodovina športnega plezanja
- osnove tehnike športnega plezanja
- vrvna tehnika za športne plezalce
- varstvo narave in etika športnega plezanja
- psihologija v klasičnem športnem plezanju
- didaktika v športnem plezanju
- temelji športnega plezanja

Predviden urnik

Datum	Dan	Tematski sklop	Predvidena lokacija
4.10.	Pet	Uvodno predavanje, odgovornost in zakonodaja v športu, varstvo narave in etika športnega plezanja	Ljubljana (PZS)
5.10.	Sob	vrvna tehnika za športne plezalce	Ljubljana (FŠ)
6.10.	Ned	osnove gibanja človeka, temelji športnega plezanja (1/2)	Ljubljana (PZS)
11.10.	Pet	osnove športne vadbe	Ljubljana (PZS)
12.10.	Sob	psihosocialne osnove športa, psihologija v klasičnem športnem plezanju	Ljubljana (PZS, FŠ)
13.10.	Ned	osnove tehnike športnega plezanja	Kranj (Zlato polje)
18.10.	Pet	temelji športnega plezanja	Ljubljana (FŠ)
19.10.	Sob	osnove medicine športa, zgodovina športnega plezanja	Ljubljana (PZS)
20.10.	Ned	didaktika v športnem plezanju	Ljubljana (FŠ)
8.11. do 10.11.	Pet - Ned	Izpit – prvi rok	Kranj (Zlato polje)
22.11. do 24.11.	Pet - Ned	Izpit – drugi rok	Kranj (Zlato polje)
6.12. do 8.12.	Pet - Ned	Izpit – tretji rok	Kranj (Zlato polje)

Urnik usposabljanja in lokacije izvajanja se lahko glede na število prijav spremenijo. O morebitnih spremembah bodo udeleženci pravočasno obveščeni.