



Ljubljana, 08.09.2023

Priloga 1: Potek usposabljanja TŠP

Vsebina usposabljanja

Usposabljanje je sestavljeno iz tematskih sklopov (predavanja, vaje), 28 ur hospitacij, ki se izvajajo po društvih pod nadzorom trenerjev športnega plezanja in treh izpitnih rokov. Vsebine se delijo na obvezne in posebne vsebine.

Obvezne vsebine

Osnove športnega treniranja, Anatomija in fiziologija (predavanja in vaje)
Preventiva športnih poškodb in prehrana (predavanja in vaje)
Organizacija in upravljanje (predavanja)

Posebne vsebine

Delo v klubu (predavanje)
Delo z invalidi (predavanje)
Dodatne vsebine o skalni etiki (predavanje)
Napredna psihologija (predavanje)
Plezalna tehnika 2 (vaje)
Vrvna tehnika 2 (vaje)
Ostale vsebine (vaje)
Simulacija treninga (vaje)
Opravljanje treh sklopov hospitacij pod ustreznim mentorstvom

Predviden urnik (glede na število prijav se lahko naknadno prilagodi)

datum	dan	vsebina	Vsebina 2	Termin
7.10.	SOBOTA 1	Anatomija 3 h	Organizacija 3 h	9 – 16h
8. 10.	NEDELJA 1	Delo v klubu 2 h	Psihologija 4 h	9 - 16h
13.10.	PETEK 2	Napredni trening 4 h		16-20h
14.10.	SOBOTA 2	Plezalna tehnika		9-18h
15.10.	NEDELJA 2	Vrvna tehnika		9-18h
20.10.	PETEK 3	Preventiva 2 h	Prehrana 2 h	16-20h
21.10.	SOBOTA 3	Treningi		9-18h
22.10.	NEDELJA 3	Dodatne vaje		9-18h
27.10.	PETEK 4	Skalna etika 2 h	Invalidi 2 h	16-20h
28.10.	SOBOTA 4	Simulacija		9-18h
29.10.	NEDELJA 4	Ostalo		9-18h

Izpitni roki:

Razpisani bodo trije izpitni roki v času med 10.11.2023 in 20.12.2023.