



Ljubljana, 17.10.2022

## **Priloga 1: Potek usposabljanja VŠP**

### **Vsebina usposabljanja**

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

### **Obvezne vsebine**

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

### **Posebne vsebine**

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

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

DATUM	TEMA AKTIVNOSTI	URNIK AKTIVNOSTI
Četrtek 10.11.2022	Sprejemni izpit	16.00 - 21.00, razpored po skupinah glede na prijave
Četrtek 17.11.2022	Uvod	16.00 – 18.20
	Gibanje in anatomija	18.20 – 20.20
Petek 18.11.2022	Gibljivost in koordinacija	16.00 – 18.20
	Zakonodaja	18.20 – 20.20
Sobota 19.11.2022	Plezalna tehnika: osnove	10.00 – 13.20
	Plezalna tehnika: položaji	13.20 – 16.00
	Plezalna tehnika: gibanje	16.00 – 18.00
Nedelja 20.11.2022	Psihologija: osnove, trener	10.00 – 13.20
	Psihologija: trening, didaktika	13.20 – 15.20
Četrtek 24.11.2022	Oprema, zgodovina	16.00 – 18.20
	Naravovarstvo	18.20 – 20.20
Petek 25.11.2022	Medicina: prva pomoč, RICE	16.00 – 19.20
	Medicina: osnove poškodb	19.20 – 21.20
Sobota 26.11.2022	Dodatne vaje: ogrevanje, stretching	10.00 – 13.20
	Vaje: moč, core, prsti	13.20 – 16.00
	Vaje: gibljivost, antagonisti, ostalo	16.00 – 18.00
Nedelja 27.11.2022	Vrvna tehnika: didaktika, postaje, vrvna tehnika 2	10.00 – 18.00
Petek 2.12.2022	Osnove vadbe: osnove, oblike dela	16.00 – 19.20
	Vadba: Didaktični pristopi	19.20 – 21.20
Sobota 3.12.2022	Postavljanje smeri: osnove	10.00 – 13.20
	Napredno postavljanje	13.20 – 16.00
	Postavljanje za otroke	16.00 – 18.00
Nedelja 04.12.2022	Vrvna tehnika: vadba po postajah	10.00 – 18.00

**Izpitni roki:**

Razpisani bodo trije izpitni roki v času med 10.12.2022 in 15.01.2023.