

## Priloga 1 – Aktualne teme

Pogoj za podaljšanje trenerske licence je potrebna predstavitev aktualne tematike na področju športnega plezanja. Naslov teme si vsak kandidat izbere sam, lahko pa izbira tudi med temami, ki so naštetje spodaj. Predstavitev naj bo kratka in jedrnata, ter naj traja okrog 10 minut.

- Razvoj moči upogibalk prstov v športnem plezanju
- Razvoj vzdržljivosti v moči upogibalk prstov v športnem plezanju
- Razvoj moči ramen in rok v športnem plezanju
- Razvoj moči trupa v športnem plezanju
- Razvoj moči na »campus boardu«
- Razvoj moči na plezalnih deskah
- Primerjava razvoja moči na »campus boardu« proti razvoju moči na plezalnih deskah
- Vloga in razvoj gibljivosti za športne plezalce
- Preventivna vadba za prste za športne plezalce
- Preventivna vadba za ramena in roke za športne plezalce
- Preventivna vadba za trup za športne plezalce
- Preventivna vadba za spodnje okončine za športne plezalce
- Primer ciklizacije v športnem plezanju
- Primer psihične priprave športnega plezalca na tekmah
- Zastavljanje ciljev za tekmovalce v športnem plezanju
- Metodika učenja tehnike
- Učenje tehničnega elementa (npr.: zatikanje pete, obračanje kolena, ...)
- Prehrana športnih plezalcev
- Primer taktične priprave športnega plezalca na tekmah
- Specializacija otrok v specifično vadbo športnega plezanja