

PROGRAM USPOSABLJANJA ZA PRIDOBITEV NAZIVA »TRENER ŠPORTNEGA PLEZANJA«

1. Ime programa usposabljanja: Usposabljanje za pridobitev naziva trener športnega plezanja

2. Naziv, ki ga posameznik pridobi z usposabljanjem: Trener športnega plezanja (strokovni delavec 2 – športno plezanje)

3. Cilji programa usposabljanja: Omogočiti posameznikom pridobitev kompetenc oziroma znanj, spretnosti in odgovornosti načrtovanje, organizacijo, izvajanje in spremljanje procesa športne vadbe v vseh pojavnih oblikah športnega plezanja.

4. Kompetence, ki jih pridobi posameznik z uspešno zaključenim usposabljanjem:

- Sposobnost načrtovanja, organiziranja, izvajanja in spremljanja procesa športne vadbe v vseh pojavnih oblikah športnega plezanja
- Sposobnost načrtovanja, organiziranja, izvajanja in spremljanja procesa športne vadbe na naravnih balvanskih stenah, na umetnih balvanskih stenah, na naravnih športno plezalnih stenah in na umetnih športno plezalnih stenah
 - o Sposobnost uporabe ustreznih metod in sredstev za razvoj nadaljevalne tehnike v športnem plezanju
 - o Sposobnost sestavljanja in postavljanja plezalnih problemov
 - o Sposobnost analize športnega plezalca
 - o Sposobnost izdelave letnega delavnega načrta za proces športne vadbe na področju športnega plezanja
 - o Sposobnost izdelave preventivnega programa vadbe za športne plezalce

5. Trajanje programa usposabljanja: 111 ur

6. Predmetnik in obseg predmetov

Obvezne vsebine:

Osnove športnega treniranja

Obseg: 16 ur

Vsebina: Fiziologija človeškega gibanja, živčno-mehanske osnove gibanja, ciklizacija v športnem plezanju, teorija in metodika športnega treniranja

Standardi znanja:

- Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka
- Pozna živčno-mehanske osnove gibanja
- Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakovitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija)
- Pozna ustrezna vadbena sredstva in metode športnega treniranja

Preventiva športnih poškodb

Obseg: 16 ur

Vsebina: Akutne poškodbe v športnem plezanju, kronične poškodbe v športnem plezanju, preventiva v športnem plezanju, analiza športnega plezalca

Standardi znanja:

- Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu
- Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana)
- Pozna izvedbo analize športnega plezalca ter pozna smernice za izboljšanje šibkih točk

Organizacija in upravljanje

Obseg: 5 ure

Vsebina: ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji, zbirke podatkov na področju športa, organizacija in izvedba športno plezalnih prireditev

Standardi znanja:

- Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji
- Pozna zbirke podatkov na področju športa
- Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev

Posebne vsebine:

Nadaljevalna tehnika športnega plezanja

Obseg: 22 ur

Vsebina: Nadaljevalna tehnika športnega plezanja (»running« začetki, »jump« začetki, dinamični gibi odprte in zaprte verige, križni dinamični gibi, »deadpoint« dinamični gibi, nihanja, napredno napredovanje po položnih stenah, napredne telesne tenzije, smerno obremenjevanje, ohranjanje in vzdrževanje momentov), osnove postavljanja plezalnih problemov, metodologija napredne plezalne tehnike

Standardi znanja:

- Zna demonstrirati napredne tehnike plezanja
- Pozna najpogostejše napake plezalne tehnike ter metode in vaje za odpravo le teh
- Zna postavite plezalne probleme za napredne tehnike plezanja
- Pozna metodologijo napredne plezalne tehnike

Psihična priprava v športnem plezanju

Obseg: 11 ur

Vsebina: Zastavljanje ciljev v športu, stres in predštartna anksioznost, nivo aktivacije in tehnike sproščanja, vloga trenerja v procesu športne vadbe, predstavljanje v športu.

Standardi znanja:

- Pozna lastnosti dobrih kratkoročnih in dolgoročnih ciljev
- Pozna tehnike dviga in spusta nivoja aktivacije
- Pozna predstavljanje v športnem plezanju
- Pozna vlogo trenerja v procesu športne vadbe.

Prehrana v športnem plezanju

Obseg: 11 ur

Vsebina: Vloga mikro in makro hranil v športnem plezanju, uravnavanje telesne teže plezalcev v različnih starostnih obdobjih, prehranska dopolnila v športnem plezanju.

Standardi znanja:

- Pozna vlogo mikro in makro hranil v športnikovi prehrani
- Pozna priporočila dnevnega vnosa za posamezna mikro in makro hranila za različne starostne skupine in skupine z različnimi trenažnimi cilji
- Pozna vlogo prehranskih dopolnil v športnem plezanju

Hospitacije in pripravništvo

Število ur: 30 ur

Vsebina: Sodelovanje pri vodenju vadbe tekmovalcev pod nadzorom usposobljenega strokovnega kadra

7. Obvezni načini preverjanja znanja

Po zaključenem usposabljanju udeleženec opravlja izpit. Za izpit se razpišejo trije izpitni roki. Izpitno komisijo imenuje nosilec programa usposabljanja za vsak rok posebej in jo sestavlja eden od predavateljev, ki je predaval na usposabljanju. Pri tretjem opravljanju izpita se imenuje izpitna komisija, ki ima predsednika in dva člana. Izpit se ocenjuje kot »opravil« ali »ni opravil«. Kandidati morajo usposabljanje zaključiti najkasneje v roku 3 let od zaključka predavanj, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključi zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja.

Kandidati morajo za pridobitev naziva opraviti prakso ter naslednje izpite:

- Osnove športnega treninga
- Preventiva športnih poškodb
- Organizacija in upravljanje
- Nadaljevalna tehnika športnega plezanja
- Psihična priprava v športnem plezanju
- Prehrana v športnem plezanju

8. Reference, ki jih mora imeti predavatelj posameznih vsebin usposabljanja

Predavatelj obveznih vsebin programa usposabljanja mora izpolnjevati naslednja pogoja:

- izobrazba, pridobljena po javnoveljavnem študijskem programu najmanj druge stopnje oziroma izobrazba, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu druge stopnje,
- formalne oziroma neformalne reference s področja posamezne obvezne vsebine.

Predavatelj posebnih vsebin, ki je nosilec posameznega predmeta, mora imeti izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazbo, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma ima pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu s četrtem odstavkom 49. člena ZŠpo-1 ter izpolnjevati naslednje pogoje:

- Starost najmanj 18 let
- Vsaj šesta stopnja izobrazbe
- Druga stopnja strokovne usposobljenosti na področju športnega plezanja.

9. Drugo

Pogoji za vključitev v program usposabljanja:

- Članstvo PZS in članstvo društva, ki je član Komisije za športno plezanje
- Starost vsaj 18 let
- Naziv vaditelj športnega plezanja
- Vsaj dve leti športno pedagoških izkušenj na področju športnega plezanja

- Opravljeni sprejemni izpiti, ki vključuje demonstracijo nadaljevalne tehnike plezanja ter uspešno splezano smerjo z oceno 7a za moške oziramo 6c za ženske (francoska lestvica ocenjevanja plezalnih vzponov).