



Planinska zveza Slovenije,
Ob železnici 30a, 1000 Ljubljana



Komisija za športno plezanje

Ljubljana, 8.9.2025

Priloga 1: Potek usposabljanja TŠP

Vsebina usposabljanja

Usposabljanje je sestavljeno iz tematskih sklopov (predavanja in vaje), 20 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 usposabljanja

- osnove športnega treniranja
- preventiva športnih poškodb
- organizacija in upravljanje

Posebne vsebine usposabljanja

- športna psihologija
- invalidi in OPP
- prehrana in RED-S
- delo v klubu
- napredna plezalna tehnika
- napredne dopolnilne vaje
- simulacije treningov
- sestavljanje vadbe in smeri

Predviden urnik*

- Sprejemni izpit: 8.11.2025
- Sprejemni izpit bo potekal v Kranju (Zlato polje).

Urn timer usposabljanja (ure in lokacija) se lahko glede na število prijav ali nepredvidenih dogodkov spremeni.

* Glej tabelo na naslednji strani.

Predmet	Datum	Št. ur	Lokacija	Tip
Uvod	15.11.	1h	PZS, LJ	Predavanje
Organizacija		3h		
Napredna vadba		4h		
Obnovitev vsebin VŠP	16.11.	8h	Celje	Praksa
Psihologija	22.11.	4h	PZS, LJ	Predavanje
Poškodbe		4h		
Dopolnilne vaje	23.11.	8h	LJ	Praksa
Invalidi in osebe s pos.	29.11.	3h	PZS, LJ	Predavanje
potr.		3h		
Prehrana		2h		
Delo v klubu				
Dodatne vaje	30.11.	8h	LJ	Praksa
Sestavljanje smeri				
Plezalna tehnika 1	6.12.	8h	LJ	Praksa
Plezalna tehnika 2	7.12.	8h	Kranj	Praksa
Trening bolderji	13.12.	8h	Kranj	Praksa
Trening visoka stena	14.12.	8h	Celje	Praksa
Simulacija treninga	20.12.	8h	LJ	Praksa
Simulacija treninga	21.12.	8h	LJ	Praksa

Izpitni roki: Razpisani bodo trije izpitni roki v januarju 2026.