

PROGRAM USPOSABLJANJA ZA PRIDOBITEV NAZIVA »VADITELJ ŠPORTNEGA PLEZANJA«

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

2. **Naziv, ki ga posameznik pridobi z usposabljanjem:** Vaditelj športnega plezanja (strokovni delavec 1 – športno plezanje)

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

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

- Sposobnost izvajanja in spremljanja procesa športne vadbe v vseh pojavnih oblikah športnega plezanja
- Sposobnost 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 različnih motoričnih sposobnosti
 - o Sposobnost uporabe ustreznih metod in sredstev za razvoj osnovne tehnike v športnem plezanju
 - o Sposobnost uporabe ustreznih metod in sredstev za učenje osnov vrhne tehnike
 - o Sposobnost izpeljave varnega in učinkovitega treninga športnega plezanja
- Sposobnost ravnanja z ljudmi ter sposobnost dela v skupini:
 - o Sposobnosti uporabe ustreznih komunikacijskih veščin in terminologije na področju športnega plezanja
 - o Sposobnost motiviranja vadečih
 - o Sposobnost vodenja skupine
- Sposobnost nudenja prve pomoči
- Poznavanje osnov zakonodaje na področju športa in športnega plezanja
- Poznavanje osnov varstva narave in etičnega kodeksa športnih plezalcev
- Poznavanje smernic za samo-spolnjevanje in samoizobraževanje na področju športnega plezanja

5. **Trajanje programa usposabljanja:** 95 ur

6. **Predmetnik in obseg predmetov**

Obvezne vsebine:

Osnove gibanja človeka

Obseg: 10 ur

Vsebina: Gibalne sposobnosti, fizikalne zakonitosti gibanja, osnove gibalnega nadzora in učenja.

Standardi znanja:

- Poznati gibalne sposobnosti
- Poznati fizikalne zakonitosti gibanja

- Poznati osnove gibalnega nadzora in učenja

Osnove športne vadbe

Obseg: 19 ur

Vsebina: Temeljni didaktični principi, metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti, izvajanje in spremljanje procesa športne vadbe, individualizacija in diferenciacija športne vadbe, učne oblike in metode v športnem plezanju, stopnje učnega procesa, igra v športnem plezanju.

Standardi znanja:

- Poznati in razume temeljne didaktične pristope (cilji vadbe, vsebine in metode)
- Poznati metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti
- Znati izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces

Osnove medicine športa

Obseg: 8 ur

Vsebina: Osnove prve pomoči, prva pomoč pri poškodbi gibal, temeljni postopki oživljanja, AED, osnova preprečevanja poškodb v športnem plezanju

Standardi znanja:

- Poznati uporabo avtomatiziranega zunanega defibratorja pri temeljnih postopkih oživljanja
- Znati izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal
- Poznati osnove preprečevanja poškodb v športu

Psihosocialne osnove športa

Obseg: 8 ur

Vsebina: Osnove razvojne psihologije, osnove športne psihologije, komunikacija v športu, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport, nasilje v športu

Standardi znanja:

- Poznati osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija)
- Poznati osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja)
- Prepoznati družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport)
- Prepoznati oblike nasilja v športu

Odgovornost in zakonodaja v športu

Obseg: 5ur

Vsebina: Pravne podlage v športu, pravne odgovornosti v procesu športne vadbe

Standardi znanja:

- Poznati pravne podlage, ki urejajo področje športa
- Poznati odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe

Posebne vsebine:

Zgodovina športnega plezanja

Obseg: 1

Vsebina: Zgodovina športnega plezanja v svetu in v Sloveniji in v svetu.

Standardi znanja:

- Poznati začetek in razvoj športnega plezanja v svetu in Sloveniji

Osnove tehnike športnega plezanja

Obseg: 11

Vsebina: Metodologija tehnike športnega plezanja, osnovni ravnotežni položaji v športnem plezanju, tehnika prijemanja in preprijemanja, tehnika stopanja in prestopanja, tehnika križnega prijemanja in križnega stopanja, tehnika nalaganja, tehnika obračanja bokov, prehajanje med tehničnimi elementi, tehnika zatikanja kolen, tehnika obračanja kolen, tehnika zatikanja pet, tehnika zatikanja prstov.

Standardi znanja:

- Znati osnovne tehnične elemente v športnem plezanju
- Poznati metodologijo tehnike v športnem plezanju

Vrvna tehnika za športne plezalce

Število ur: 11

Vsebina: Oprema športnega plezalca, metodika učenja varovanja, metodika prevezovanja, metodika nevarnega vstopa, aktivno in pasivno varovanje, dinamično in statično varovanje, izdelava in uporaba sidrišč, samoreševanje, spust po vrvi z neveščim tečajnikom, varovanje drugega v navezi, načrtovanje in izpeljava začetne šole plezanja, izpeljava izleta v naravno plezališče.

Standardi znanja:

- Poznati metodiko učenja varovanja
- Poznati osnovne vrvne manevre

Varstvo narave in etika športnega plezanja

Število ur: 2

Vsebina: Ureditev plezališč v Sloveniji, varstvo narave, etika športnega plezanja, okoljevarstveni in naravovarstveni kodeks OKS-ZŠZ

Standardi znanja:

- Poznati ureditev plezališč v Sloveniji
- Poznati etiko športnega plezanja ter okoljevarstveni in naravovarstveni kodeks OKS-ZŠZ

Hospitacije in pripravništvo

Število ur: 20 ur

Vsebina: Vodenje vadbe pod nadzorom usposobljenega strokovnega kadra

Standardi znanja:

- Znati izvesti vadbeno enoto z različnimi starostnimi skupinami tako, da uresničuje zadane cilje

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 gibanja človeka
- Osnove športne vadbe
- Osnove medicine športa
- Psihosocialne osnove športa
- Odgovornost in zakonodaja v športu
- Osnove tehnike športnega plezanja
- Vrvna tehnika za športne plezalce
- Varstvo narave in etika športnega plezanja

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
- Prva stopnja strokovne usposobljenosti na področju športnega plezanja ali alpinizma.

9. Drugo

Pogoji za vključitev v program usposabljanja:

- Članstvo PZS in članstvo društva, ki je član Komisije za športno plezanje
- Starost vsaj 18 let
- Najmanj srednja poklicna izobrazba
- Naziv športni plezalec ali naziv alpinist
- Opravljeni sprejemni izpiti, ki vključuje demonstracijo osnovne vrvne tehnike in demonstracije tehnike plezanja