



Ljubljana, 20.10.2023

## Razpis za brezplačni izobraževalni kampus hitrostnega plezanja

Komisija za športno plezanje bo od **17.11.2023** do **19.11.2023** izvedla 3 dnevni brezplačni trenerski seminar in trening kampus za hitrostne športne plezalce.

**Lokacija** tečaja / kampusa: [Plezalni center Celje](#), Vrunčeva ulica 13, Celje

### URNIK

<b>Petek 17.11.2023</b>	<b>Sobota 18.11.2023</b>	<b>Nedelja 19.11.2023</b>
14.00 do 17.00  Teorija treninga hitrostnega plezanja  (samo trenerji)	9.00 do 12.00  Praktični prikaz in izvedba treninga. Trening na hitrostni steni.  (trenerji, tekmovalci U10, U12, U14)	9.00 do 12.00  Praktični prikaz in izvedba treninga. Trening na hitrostni steni.  (trenerji, tekmovalci U10, U12, U14, U16, nad 16)
17.00 do 17.30 odmor	12.00 do 13.00 odmor	12.00 do 13.00 odmor
17.30 do 20.00  Praktični prikaz treninga in izvedba treninga. Ogrevane vaje in vaje za trening.  (trenerji tekmovalci U10, U12, U14)	13.00 do 17.00  Praktični prikaz in izvedba treninga, ogrevane vaje in vaje za trening.  (trenerji, tekmovalci U16 in nad 16)	13.00 do 16.00  Ponovitev vsega, dodatna vprašanja. Po dogovoru dodatni trening.  (trenerji, tekmovalci U16 in nad 16 )

## **Potrebna oprema:**

Oprema za trenerje:

- zvezek, pisalo (tablica)
- športna oprema (kratka majica, kratke hlače, športni copati za dvorano)
- plezalni pas, plezalniki

Oprema za tekmovalce / plezalce:

- športna oprema (kratka majica, kratke hlače, športni copati za dvorano)
- plezalni pas, plezalniki, magnezij
- elastični trakovi za vadbo

Seminar bo vodil **trener Massimo Bassoli** iz Italije, ki je z letošnjim svetovnim prvakom v hitrostnem plezanju med člani (Matteo Zurloni) postala ena od vodilnih držav v tej plezalni disciplini. Massimo Bassoli ima dolgoletne izkušnje v trenerstvu hitrostnega plezanja. Za hitrostno plezalno disciplino se je specializiral že leta 2006 in ima vsa leta pomembno vlogo pri razvoju in popularizaciji hitrostnega plezanja v Italiji. Je športni direktor in trener tekmovalne ekipe Equilibrium, usposablja Italijanske in mednarodne športnike ter organizira usposabljanja za trenerje. Objavil je tudi prilogo o treniranju hitrostnega plezanja v priložniku Jolly power vol. 2. Nekaj povezav o njem in njegovem delu: [massimobassoli.com](http://massimobassoli.com) ; [YouTube kanal treningov](#)

## **Pomembno – urniki po starostnih kategorijah !**

Vsak trener naj poskrbi, da bodo njegovi varovanci na kampusu prisotni v času njihovih kategorij po URNIKU !

Za prehrano poskrbijo udeleženci sami. Obstaja možnost prehrane v šolski kuhinji, o tem bodo udeleženci predhodno obveščeni.

## **Rok in način prijave:**

Prijave do vključno 15.11.2023 preko [spletne aplikacije KŠP](#).

Matic Kozmus  
vodja seminarja

Aleš Pirc  
načelnik KŠP