

I. VADITELJ ŠPORTNEGA PLEZANJA

Vaditelj je prva in vstopna stopnja strokovnih kadrov. Po zakonu lahko pokriva izvajanje in spremljanje vadbe na vseh oblikah sten in v ustrezno urejenih naravnih plezališčih. Program bi se navezoval neposredno na trenersko stopnjo tako, da ima slednja veliko več teoretične in strokovne podlage, vaditelj pa pretežno dobre osnove in razumevanje za to, da:

1. pravilno interpretira navodila trenerja in njegov program
2. je brezhiben in samostojen v osnovni vrvi tehniki
3. zna pripraviti, izpeljati in analizirati posamezen sklop vadbe ne glede na specifične skupine
4. dobro razume postavljanje smeri in plezalno tehniko ter dopolnilne vaje, ki jih zna pokazati
5. ima do vsega naštetega dober, jasn in življenjski pedagoški pristop

Bistveni del prenove je, da postane naziv vaditelj lažje dostopen in da tečajnik zaključi seminar z veliko praktične podlage za delo s skupinami. Program obsega 80 ur, kar je minimum po ZŠpo-1 (Zakon o športu). Zgolj na osnove je skrajšan določen strokovni del od anatomije do poznavanja raznih člankov. Več teh znanj bo pridobil trener na drugi stopnji. Precej več je praktičnega dela na steni, z večjim poudarkom na raznolikosti skupin (tekmovalci, otroci, invalidi), na znanju sestavljanja in prilagajanja smeri in na ustreznem didaktičnem pristopu, posebej pri vrvi tehniki.

SPREJEMNI IZPIT

Vsi kandidati (brez izjem) morajo opraviti sprejemni izpit, na katerem v vodstvu plezajo postavljeno smer, enkrat pa varujejo drugega kandidata. Na sprejemnem izpitu se pričakuje brezhibno znanje varovanja in plezanja najmanj nivoja ŠP1. Predlagamo, da je smer težavnosti okrog 6a, z dovolj kompleksnimi gibi (križanja, visoki stopi), da ocenimo znanje tehnike, vendar po dovolj dobrih grifih, da jo lahko brez težav demonstrirajo. Načeloma bi smer morali preplezati, bi pa bolj kot to ocenjevali neko splošno sposobnost plezanja (nekdo, ki enkrat pade, a pleza lepo in šolsko je boljši kandidat kot nekdo ki se brez padca mukoma in brez lepe tehnike komaj prebije do vrha). Predvsem pa ne sme biti težav pri vrvi tehniki. Kandidati dobijo jasna navodila, kaj in kako se bo preverjalo. Pričakuje se, da na sprejemce pridejo pripravljeni, saj ob površnosti izpita ne bodo opravili.

OBVEZNE VSEBINE so predpisane po ZŠpo-1. Čeprav se lahko v tem kontekstu prekrivajo z drugimi izobraževanji (in se udeležencem, ki so jih opravili drugje, priznajo), bi jih v okviru VŠP vseeno pokrili čim bolj usmerjeno v športno plezanje, zato je udeležba vseeno priporočljiva (prav tako se vprašanja teh tem lahko pojavijo na praktičnem izpitu).

1. Osnove gibanja človeka in uvod (5 ur)

Standardi znanja: Poznati gibalne sposobnosti; Poznati fizikalne zakonitosti gibanja; Poznati osnove gibalnega nadzora in učenja
Glede na dokaj kratka predavanja z veliko vsebine bi se izognili preveč strokovnim temam in izrazom, ampak bi poskusili nazorno, plastično prikazati posamezne pojme s poudarkom na njihovi vlogi v plezanju. Vse teme se bodo neposredno vezale tudi na praktični del vsebin

1.1. Uvod v seminar in uvod v plezanje

- * Kratek uvod v seminar VŠP.
- * Uvod v plezanje ter osnovne komponente plezanja.
- * Kratek pregled gibalnih komponent in genetike v različnih športih

1.2. Fizikalne zakonitosti gibanja

- * Kratek pregled mišično-skeletnega sistema. Osnovni pregled delovanja mišic.

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

- * Razumevanje agonistov, antagonistov, stabilizatorjev.
- * Poznavanje osnovnih mišic in njihove vloge v plezanju.
- * Poznavanje energijskih sistemov in fiziologije ter njihove vloge v plezanju.
- * Razumevanje moči in vzdržljivosti. Statična, dinamična moč, rekrutacija.

1.3. Osnove gibalnega nadzora in učenja

- * Osnove plezalne tehnika in banka gibov.
- * Vloga koordinacije in gibljivosti.
- * Vloga statike in dinamike.
- * Ravnotežje in propriocepcija.
- * Proces učenja gibalnih vzorcev do avtomatike.
- * Načrtovanje gibalnega razvoja za različne skupine.

2. Osnove športne vadbe (5 ur)

Standardi znanja: Poznati in razumeti temeljne didaktične pristope (cilji vadbe, vsebine in metode); Poznati metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti; Znati izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces.

Predavanja so sicer teoretična, vendar podobno, kot pri prejšnji temi z manjšim poudarkom na poznavanju strokovnih izrazov in večjim poudarkom na tem, da se znanje neposredno prenese v prakso. Velik poudarek je na razumevanju didaktike oziroma na učinkovitem prenašanju znanja na vadeče. Predavanja so že večja mešanica praktičnih vsebin in nasvetov, ki bodo prenesena na praktični del seminarja.

2.1. Osnovni načini vadbe in tipi treningov za različne skupine

- * Različni principi plezalne vadbe (za moč, vzdržljivost, vzdržljivostno moč).
- * Različni načini vadbe in učenja (novo znanje, utrjevanje) tudi s konkretnimi primeri za vsak sklop.
- * Specifike dela z otroci, mladimi, starejšimi, invalidi. Igre za otroke.
- * Različni pristopi glede na nivo ali velikost skupine. Delo v manjših skupinah, delo v parih, postaje.
- * Poznati principe kot je individualnost, specifičnost, postopnost, šibki člen, regeneracija, superkompenzacija.
- * Vloga (odmerjenega) počitka pri vadbi.
- * Individualno delo s tekmovalcem.
- * Prilagajanje vadbe v lažjo/težjo.
- * Različni tipi dodatnih vaj.

2.2. Temeljni didaktični pristopi, cilji, vsebina, metode, priprava ure

- * Kako izgleda vadbena enota, predpriprava nanjo.
- * Izvedba, analiza in prilagoditev.
- * Pravilno in na različne načine podajati različne vsebine od razlage do demonstracije.
- * Koliko znanja ali vsebine je smiselno spraviti v eno enoto.

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

- * Kako načrtovati cilje in koliko jih utrjevati. Primer načrtovanja treninga.
- * Sodelovanje s trenerjem, branje letnih načrtov.
- * Osnove izvajanja testiranj.

3. Osnove medicine športa (5 ur)

Standardi znanja: Poznati uporabo avtomatiziranega zunanega defibratorja pri temeljnih postopkih oživljanja; Znati izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal; Poznati osnove preprečevanja poškodb v športu.

Vsaj del predavanj izvede strokovnjak medicine na praktični delavnici. Vaditelj ve, kdaj in kako naj pri obravnavi poškodb sodeluje s trenerjem oz. zdravnikom. Zna pa hitro in učinkovito rešiti najbolj pogoste akutne poškodbe (zvin, izpah, udarci). Teorija preventive se prenese na praktično poznavanje vaj.

3.1. Osnove prve pomoči

- * Prva pomoč, oživljanje, položaj ponesrečenca, AED.
- * Krvavitve, kapi, nezavest, rane, zlomi, zvini
- * Reakcija ob akutnih poškodbah mehkih tkiv (zvini, izpahi, udarci)
- * Praktični prikaz in vaje.

3.2. Osnove kroničnih poškodb, preventiva, nevarnosti na treningu

- * Osnovno znanje ostalih plezalskih poškodb.
- * Razumevanje navodil trenerja po rehabilitaciji.
- * Osnovno izvajanje preventive;
- * Poznavanje nevarnih praks na treningu.
- * Osnove fizioterapije.

4. Psihosocialne osnove športa (5 ur)

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.

4.1. Osnove razvojne in športne psihologije

- * Poznavanje psiholoških lastnosti kot trener. Vloga in lik trenerja.
- * Osnovni psihološki koncepti in delo; kaj je športna psihologija?
- * Osnovni pojmi: motivacija, samozavest, aktivacija, fokus.

4.2. Delo trenerja in mentalni trening

- * Vodenje treninga, primerna komunikacija, delo s starši.
- * Sproščanje, dihanje, vizualizacija. Branje smeri.
- * Anksioznost in strahovi. Kontrola čustev. Fiziologija treme, strah pred padanjem, postopno izpostavljanje.
- * Team building in uspešnost skupine.

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

- * Delo z večjo skupino, delo z otroki, delo z osebami z motnjami v duševnem razvoju.
- * Delo s tekmovalci. Tekmovalni nastop.

4.3. Ostali elementi treninga

- * Poznavanje etike in fair playa.
- * Problematika dopinga
- * Inkluzija, nasilje.

5. Odgovornost in zakonodaja v športu (2 uri)

Standardi znanja: Poznati pravne podlage, ki urejajo področje športa; Poznati odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe.

5.1. Pravne podlage; odgovornosti vaditelja, pravilnik KŠP

POSEBNE VSEBINE se bodo dopolnile s teoretičnim delom osnovnih vsebin. Razen prve teme, bi se vse ostale izvajale praktično na steni ali v dvorani, kjer bi predavanja kombinirali s praktičnimi prikazi.

6. Osvežitev ostalih športnoplezalnih tem (3 ure)

6.1. Zgodovina, načini plezanja, pravila športnega plezanja, organiziranost

- * Kratka osvežitev in nadgradnja tem iz ŠP1.

6.2. Oprema v športnem plezanju

- * Poznavanje opreme, svetovanje glede opreme, vzdrževanje in uporaba.

6.3. Varstvo narave, etika, projekt OSP

- * Posebno predavanje o plezanju v naravi in obnašanju tam.

7. Osnovne plezalne tehnike športnega plezanja (7 ur)

Preostanek seminarja bo potekal na steni ali v telovadnici, kjer bo pri demonstraciji sodelovala tečajnikov in velik poudarek na konkretnih primerih. Poudarek te učne enote je na tem, da vaditelj razume in zna razložiti različne prvine in položaje, jih zna pokazati v praksi in zna prenesti v različne situacije. Pri tem pozna napake, prednosti, slabosti in načine učenja ter primere vaj, ki ciljajo posamezno temo. Ves proces se dogaja na steni.

7.1. Metodologija tehnike, ravnotežni položaji

- * Osnovne plezalske prvine, učenje plezalne tehnike.
- * Oblike stene: plata, previs, raz, zajeda, kamin/kot... in fizika v njih

7.2. Prijemanje in stopanje

- * Prijemanje, preprijemanje
- * Stopanje, prestopanje
- * Križanje, stopanje na trenje, položaj telesa

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

7.3. Osnovni in napredni položaji

- * Žaba, bočni položaj, gaston/diagonala, kajlanje kolen in pet, nalaganje, zastave.
- * Različne vaje za različne skupine in nivoje.

7.4. Izvajanje gibov

- * Statika/dinamika; ustvarjanje momentuma; kontrola nihaja;
- * Deadpoint, skok; blokade; razkoraki
- * Prehajanje med prvinami

8. Osnove sestavljanja smeri (7 ur)

Tudi ta del se izvede v celoti na plezalni steni. Cilj je, da dobi vaditelj širok nabor idej in tipov smeri in vaj, ki jih lahko uporablja v različnih okoliščinah, tudi po navodilih trenerja. Znanje plezalne tehnike prenese v bolj kompleksne uganke in smeri. Na primer zna sestaviti kvaliteten trening za vzdržljivostno moč na več načinov, če dela z začetniki, z večjo skupino, z večjim poudarkom na tehniki ipd.

8.1. Sestavljanje smeri na plezalni steni

- * Osnove sestavljanja različnih tipov smeri (moč, vzdržljivost), povezano s poznavanjem različnih vaj (4x4, minutke)
- * Sposobnost prilagoditve za različne skupine.
- * Sposobnost sestavljanja specifičnega giba, ki cilja določeno tehniko
- * Varnost pri delu in varnost na steni.
- * Osnove modernega bolderinga; runningi in skoki.
- * Predstavitev postavljaljske obrti.

8.2. Različnost vadbe

- * Poznavanje različnih disciplin in tipov stene ter temu prilagojena vadba.
- * Prilagoditev vaj na visoki steni, bolderjih, šutalnici ali trening pripomočkov.
- * Primeri treningov vezano na pripravo ure.
- * Triki kot je plezanje vadiatelja v čevljih, propriocepcija, tihe noge, zavezane oči, plezanje po eni nogi...
- * Prepoznavanje različnih rešitev za problem; sposobnost otežitve, olajšanja problema ali smeri.
- * Postavitve več variacij iste tehnike.

9. Osnovne dodatne vaje (7 ur)

Izvedba tega dela je v dvorani oz. na steni. Uporabi se vse potrebne pripomočke. Del vaj je namenjen vsem oblikam dopolnilne vadbe, ki niso plezanje. Vaditelj pozna razliko, pozna več specifičnih primerov, zna sestaviti ciljno usmerjen cikel vaj in ga pokazati. Pozna pravilno izvedbo vaj.

9.1. Dopolnilne vaje

- * Ogrevane vaje & antagonisti
- * Strečing & gibljivost

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

9.2. Vaje za krepitev

- * Moč trupa
- * Vaje visenja in vzgibi
- * Uporaba pripomočkov, trening deske, elastike, delo z utežmi
- * Zgolj osnovno poznavanje naprednih pripomočkov kot sta kampus in moon

9.3. Sestavljanje za otroke

- * Specifike smeri za otroke in seznanitev z določenimi vajami in igrami

9.4. Trening simulacija

- * Praktični prikaz trening plana, didaktike (delo v parih, na postajah,...) in psihologije

10. Vrvna tehnika (14 ur)

V prvem delu se naučimo pridobljeno znanje prenašati na druge. Poudarek je na primernem liku vaditelja (urejen, spoštljiv), njegovem vodenju in razlagi (jasna, suverena) in sposobnosti vodenja tečajnika (tudi opaziti in popraviti napake). Zna reagirati, če je nekoga strah, zna rešiti morebitne probleme. Tak nastop se pričakuje na izpitu. Jasno se izpostavi, katerih napak ali nesuverenega prikaza se za vaditelje ne bo toleriralo (posebej ob tem, da so vsebine močno zmanjšane).

10.1. Didaktično trenerski del

- * Metodologija učenja vrvne tehnike
- * Vaditelj pozna in prepozna vse možne nevarnosti in napake (napačno vpenjanje, noga za vrvjo) in jih zna popraviti
- * Vse našteje vsebine obvlada suvereno, zna jih razložiti in predvsem jasno naučiti varovance
- * Pozna proces in časovnico učenja določenih prvin; pozna določene postopke učenja
- * Proces učenja plezanja v vodstvu, proces padanja

10.2. Osnovne vsebine po postajah

- * Predstavitev po postajah: primerni manevri, neprimerni manevri in sprejemljivi manevri.
- * Dvojno preverjanje, oprema, privezovanje
- * Prevezovanje oba načina; Pobiranje kompletov oba načina;
- * Plezanje v vodstvu z vpenjanjem; varovanje gri in reverso, padec in statično/dinamično ter aktivno/pasivno varovanje,
- * Gibanje pod steno in spotanje, rešitve ob veliki razliki v teži varovalcev

11. Hospitacije, pripravništvo, seminarska (20 ur)

Hospitacije bodo potekale pod nadzorom trenerja. Kandidat bo moral vnaprej napovedati, kdaj in kje bo imel hospitacije (potencialno lahko izpitna komisija obišče njegov trening). Ena trening enota je s pripravo in analizo 2 uri.

Kandidat bo moral opraviti vsaj 4 enote/treninge z mlajšimi skupinami (8 ur) in 4 enote s starejšimi skupinami (8 ur). Vsaj eno vadbo mora opraviti izven matičnega kluba.

4 ure se kandidatu lahko priznajo z analizo in pripravo poročila, ki se šteje tudi kot seminarska naloga.

Pričakujemo, da je vsaka vadba pripravljena vnaprej po vzorcu s predavanj in vsebuje tudi specifike skupine in cilje vadbe. Vsaj en trening naj vključuje večji poudarek na neplezalni vadbi in vsaj en trening naj ima poudarek na učenju nove plezalne tehnike. Po koncu vadbe se pričakuje analiza in ocena tako vadbe kot priprave ter ustrezne korekcije v pripravi za naslednjo vadbo. Vsaka

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

od štirih priprav na vadbo v posamezni skupini naj odraža dogajanje in odziv na prejšnje vadb. Seminarska naloga tako vsebuje 8 priprav s poročili za vadbo, ki jo podpiše mentor hospitacij. Mentor kot usposobljen trener lahko vaditelju daje smernice treninga, kar naj bo razvidno v pripravi/poročilu. Spremljanje na tekmah ali spremljanje izleta v skali obsegajo premalo pridobljenih znanj, da bi šteli kot hospitacija.

ORGANIZACIJA TEČAJEV

Napredek v izvedbi tečajev bo, da se določeni deli vsebine izvedejo tudi dislocirano na različnih lokacijah v Sloveniji. S tem imamo možnost poiskati ugodne ali brezplačne najeme sten oz. dvoran. Z zmanjšanim programom vrhne tehnike je vsebine dovolj, da jo izvedeta 2 inštruktorja in en asistent na dveh lokacijah. Enako velja za sprejemne izpite, kjer bi zadoščala 2 inštruktorja na skupino.

Po tem, ko bodo imeli inštruktorji usklajevalni sestanek za enotne kriterije, se bodo razdelili v več skupin in bodo sprejemci npr. potekali v Kranju na Zlatem polju (2 inštruktorja) ter npr. v Celju ali drugje na Štajerskem (2 inštruktorja). To bo pocenilo najem dvorane in bo bolj ugodno za inštruktorje, ki se jim ne bo treba voziti v Ljubljano, prav tako pa bo pot tudi za udeležence krajša. Vsaj del praktičnih vsebin bomo lahko izvedli na tak način.

Prav tako moramo uskladiti celoten nastop inštruktorjev, da je profesionalen in enoten. Pomemben je instrument pohvale za tečajnike s pravilno izvedbo.

Dobro bi bilo, da se kader razširi tako, da se lahko prekriva, da je za vsako vsebino v »rezervi« še kdo, ki lahko vskoči. Na dolgi rok bi bilo izobraževanj več na leto (ŠP1, VŠP, TŠP, IŠP) in isti ljudje bodo težko izpeljali čisto vse. Če se bo izobraževanja izvajalo redno, tudi ne bo takega navala, da se ne bi mogli držati skrajšanega programa. Inštruktorji bi si začetek leta razdelili seminarje, za ostale pa so v rezervi.

PRENOVA VSEBINE

Celostna prenova bi morala vključevati nove skripte, ki naj bodo enotno zasnovane in oblikovane. Bolje, da so srednjeročno krajše in jasne, kot pa power point sheme. Enotna naj bo tudi grafična vsebina, ki se jo za ta namen fotografira na novo. Dobro bi bilo temu priključiti video posnetke, ki bi bili objavljeni. Predvidevam, da bo potrebno še kak seminar ali dva, da se vse naštetu ustrezno sestavi in izbrusi. Poleg ostalih strokovnih nazivov bi bilo smiselno prilagoditi/popraviti tudi program za ŠP1.

II. TRENER ŠPORTNEGA PLEZANJA

Druga stopnja strokovnih kadrov in nadgradnja vaditelja. Poleg izvajanja in spremljanja po ŽŠpo trener tudi načrtuje in organizira vadbo. Program bi obsegal najmanj 100 ur, razdeljen pa bi bil v dva modula. Oba predstavljata drugo stopnjo.

Obvezne vsebine (30 ur) so skupne za oba modula. Nadalje je skupnih še 20 ur hospitacij. Skupaj je to 50 ur. Vsak modul ima potem še 30 ur posebnih vsebin in 20 ur lastnih hospitacij.

Modul 1 predstavlja trenerje plezanja, ki so usmerjeni v strokovno delo s poglobljenim znanjem vseh tematik vaditelja in kompetencami za načrtovanje in organizacijo vadbe. Velik poudarek je tudi na tekmovalnem delu.

Modul 2 predstavlja inštruktorje plezanja, ki pridobijo poglobljeno znanje vrvne tehnike (za kratke športne smeri) in kompetence načrtovanja in organizacije tečajev v naravi. Modulu se lahko kasneje priključi dodatno izobraževanje za IŠP2, ki doda kompetence vodenja v večraztežajnih športnih smereh.

Vsebina za trenerje je razdelana zelo v grobem in jo je potrebno še dopolniti, popraviti in oblikovati. Število ur je zaenkrat okvirno. V vsakem primeru gre pogosto za podobne vsebine kot pri vaditeljih, le da so tam obdelane osnovno, tukaj pa bolj poglobljeno. Pričakuje se, da ima kandidat za trenerja že vse potrebno znanje in kompetence vaditelja.

OBVEZNE VSEBINE (OBA MODULA)

1. Osnove športnega treniranja (17 ur *najmanj 12)

- podrobneje anatomija in fiziologija
- podrobneje zakonitosti treniranja
- tipi in načini specifičnih treningov, individualizacija
- ciklizacija in letni načrt vadbe
- tekmovalci; invalidi in posebne potrebe
- video analiza, ocena in samoocena; napredni trening načrti
- organizacija celoletne vadbe na steni

2. Preventiva športnih poškodb (10 ur *najmanj 5)

- podrobneje akutne in kronične poškodbe
- podrobneje preventiva, regeneracija
- analiza plezalca, šibke točke
- rehabilitacija in ponovno plezanje po poškodbi
- fizioterapija
- vaje za gibljivost in preventivo (specifično za mišične skupine)

3. Organizacija in upravljanje (3 ure)

- ureditev, delovanje, financiranje športa v Sloveniji
- zbirke podatkov na področju športa

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

- pogoji za organizacijo in izvedbo prireditev
- etika plezalcev v naravi in na umetni steni
- IFSC in pravila tekmovanj, udeležba tekem

POSEBNE VSEBINE – modul TRENER

4. Napredne trening vsebine (22 ur)

- moderni bouldering, hitrostno plezanje; napredno reševanje problemov
- napredne tehnike v kombinaciji s postavljanjem smeri
- specialne vaje za moč prstov, telesa
- napredni pripomočki: hangboardi, moon, kampus
- praktično šport invalidov, starejših, otrok
- predstavitev mladinske in članske reprezentance; sodelovanje klubskih in reprezentančnih trenerjev

Trener pridobi specialna znanja, večino plezalne tehnike in vodenja vadbe mora poznati že vaditelj, ki vadbo izvaja.

5. Psihična priprava in prehrana (8 ur)

- napredni program: cilji, aktivacija, vizualizacija, motivacija, strahovi, taktika, sproščanje, avtogeni trening, mindfulness
- vloga trenerja, delo s tekmovalci, plan dela; postavljanje ciljev, komfortne cone itd.
- dihanje, fokus, tempo, samogovor; kognitivno vedenjska terapija, individualno delo s psihologom, optimalno stanje nastopa
- mikro in makro hranila, telesna teža, priporočila; prehranska dopolnila, meritve
- klinične motnje v športu: izgorelost, depresija, motnje hranjenja in telesne podobe, druge klinične motnje
- razvoj mladega športnika, najstništvo in specifika obdobja, razvoj športne identitete, preobremenjenost...

POSEBNE VSEBINE – modul INŠTRUKTOR

4. Vrvna tehnika 2 (15 ur)

- izdelava sidrišč, dodatni vozli
- nevarni vstop
- abzajl – gri in reverso, samoreševanje
- druge tehnike v skali, hopsanje, klipstick
- zavarovanje vrvi, osnove reševanja poškodovanega
- reševanje kompleksnih situacij (ko zmanjka vrvi, ko plezalec obtiči)
- osnove modula večraztežajk

Prenova programov strokovnih usposabljanj, september 2022

5. Tečaji v naravi (15 ur)

- vodenje skupine v naravi, priprava smeri, obnašanje; otroci
- dodatne vsebine o varstvu narave
- nevarnosti in poškodbe v naravi
- oprema v skali, dodatna oprema
- skalno bolderiranje in varovanje
- študij smeri, taktika in strahovi v skali

HOSPITACIJE

6. Hospitacije in pripravništvo, seminarska (40 ur)

- skupni del vodenje skupine 20 ur za oba modula (2x8+4)
- vrhna tehnika v skali (20 ur) modul inštruktor (2x8+4)
- tekmovalni treningi z reprezentanco (20 ur) modul trener (2x8+4)