

MODUL EDUKACIJE ZA NIVO ZVANJA

"TRENER SPORTSKOG PENJANJA"

1. **Zvanje koji je pojedinac stekao edukacijom:** Trener sportskog penjanja (profesionalni radnik 2 - sportsko penjanje)

2. **Ciljevi modula obuke:** Omogućiti pojedincima sticanje kompetencija ili znanja, vještina i odgovornosti za planiranje, organizovanje, provođenje i nadgledanje procesa sportskog treninga u svim oblicima sportskog penjanja.

3. **Kompetencije koje je pojedinac stekao uspješnim završetkom obuke:**

- Sposobnost planiranja, organizovanja, sprovođenja i praćenja procesa sportskog treninga
- u svim pojavnim oblicima sportskog penjanja
- Sposobnost planiranja, organizacije, implementacije i praćenja procesa sportskog treninga na prirodnim boulder stijenama, na umjetnim boulder stijenama, na prirodnim sportskim penjačkim stijenama i na umjetnim sportskim penjačkim stijenama
- Sposobnost upotrebe odgovarajućih metoda i sredstava za razvoj naprednih tehnika u sportskom penjanju
- Sposobnost okupljanja i postavljanja problema pri penjanju
- Sposobnost analize sportskih penjača
- Sposobnost izrade godišnjeg plana rada za proces sportskog treninga u području sportskog penjanja
- Sposobnost kreiranja preventivnog programa vježbanja za sportske penjače

4. **Trajanje programa obuke: 111 sati**

5. **Kurikulum i obim predmeta**

Osnove sportskog treniranja

Broj sati: 16 sati

Predmet: Fiziologija ljudskog kretanja, neuro-mehaničke osnove kretanja, ciklizacija u sportskom penjanju, teorija i metodologija sportskog treninga

Standardi znanja:

- Ima osnovno znanje o ljudskoj fiziološkoj funkciji
- Zna neuro-mehaničke osnove kretanja
- Poznaje integritet upravljanja procesom sportskog treniranja (zakoni, principi, zadaci, evaluacija, planiranje - ciklizacija)
- Poznaje odgovarajuća pomagala i metode sportskog treninga

Prevenција sportskih povreda

Broj sati: 16 sati

Predmet: Akutne povrede u sportskom penjanju, hronične povrede u sportskom penjanju, prevencija u sportskom penjanju, analiza sportskih penjača

Standardi znanja:

- Poznaje najčešće akutne i hronične povrede u sportu
- Poznaje mehanizme preventivnog djelovanja (vježbanje, regeneracija, prehrana)
- Zna kako se vrši analiza sportskog penjača i zna smjernice za poboljšanje slabih tačaka

Organizacija i upravljanje

Broj sati: 5 sati

Sadržaj: regulacija, rad i finansiranje sporta u Bosni i Hercegovini, baze podataka na terenu sport, organizacija i provođenje sportskih penjačkih događaja

Standardi znanja:

- Poznaje organizaciju, rad i finansiranje sporta u Bosni i Hercegovini
- Poznaje baze podataka u oblasti sporta
- Poznaje uslove za organizaciju i sprovođenje sportskih događaja

Napredna tehnika sportskog penjanja

Broj sati: 22 sata

Predmet: Tehnika kontinuiranog sportskog penjanja (trčanje, start u skoku, dinamički pokreti otvorenih i zatvorenih lanaca, križni dinamički pokreti, dinamički pokreti mrtve tačke, oscilacije, napredak na zidovima različitih nagiba, napredne tjelesne napetosti, usmjereno opterećenje, održavanje, osnove postavljanja problema penjanja, metodologija napredne tehnike penjanja

Standardi znanja:

- Može demonstrirati napredne tehnike penjanja
- Zna najčešće greške tehnike penjanja i metode i vježbe za njihovo uklanjanje
- Zna postavljati probleme pri penjanju za napredne tehnike penjanja
- Poznaje metodologiju napredne tehnike penjanja

Psihička priprema u sportskom penjanju

Broj sati: 11 sati

Predmet: Postavljanje ciljeva u sportu, stres i anksioznost prije starta, nivo aktivacije i tehnike opuštanja, uloga trenera u procesu sportskog treninga, prezentacija u sportu.

Standardi znanja:

- Poznaje karakteristike dobrih kratkoročnih i dugoročnih ciljeva
- Poznaje tehnike podizanja i snižavanja nivoa aktivacije
- Poznaje prezentaciju u sportskom penjanju
- Zna ulogu trenera u procesu sportskog treninga.

Prehrana u sportskom penjanju

Broj sati: 11 sati

Sadržaj: Uloga mikro i makro hranjivih sastojaka u sportskom penjanju, regulacija težine penjača u različitoj dobi, dodaci prehrani u sportskom penjanju.

Standardi znanja:

- Zna ulogu mikro i makro hranjivih sastojaka u ishrani sportista
- Zna preporuke dnevnog unosa za pojedinačne mikro i makro hranjive sastojke za različite dobne skupine i grupe s različitim ciljevima treninga
- Zna ulogu dodataka prehrani u sportskom penjanju

Hospitalizacija i prakse

Broj sati: 30 sati

Sadržaj: Učešće u upravljanju treninzima takmičara pod nadzorom kvalifikovanog stručnog osoblja

6. Obavezne metode provjere znanja

Nakon završetka obuke polaznik polaže ispit. Za ispit se objavljuju tri ispitna roka. Ispitnu komisiju imenuje nositelj programa obuke za svaki termin posebno, a sastoji se od jednog od predavača koji su predavali na obuci. Za treći ispit imenuje se ispitna komisija koja ima predsjednika i dva člana. Ispit se ocjenjuje kao "položen" ili "Nije položio." Kandidati moraju završiti obuku najkasnije 3 godine nakon završetka predavanja, a svaki ispit mogu polagati najviše tri puta. Ako kandidat ne izvrši traženu obavezu u roku, mora ponovo pohađati obuku.

Da bi stekli zvanje, kandidati moraju položiti praksu i sljedeće ispite:

- Osnove sportskog treninga
- Prevencija sportskih povreda
- Organizacija i upravljanje
- Napredna tehnika sportskog penjanja
- Psihička priprema u sportskom penjanju
- Prehrana u sportskom penjanju

7. Reference koje predavač mora imati za pojedinačne sadržaje edukacije

Predavač obaveznih sadržaja programa obuke mora ispunjavati sljedeće uvjete:

- obrazovanje stečeno prema javno važećem studijskom programu najmanje drugog nivoa ili obrazovanje čiji nivo u skladu sa zakonom odgovara obrazovanju stečenom prema javno važećem studijskom programu drugog nivoa,
- formalne ili neformalne reference u oblasti pojedinačnih obaveznih sadržaja.

Predavač posebnih sadržaja, koji je nosilac pojedinog predmeta, mora imati obrazovanje stečeno prema javno važećem studijskom programu visokog obrazovanja ili javno važećem studijskom programu prvog ili drugog nivoa ili obrazovanje čiji nivo odgovara stečenom obrazovanju prema javno važećem studijskom programu prvog ili drugog nivoa stekao stručnu kvalifikaciju drugog nivoa i ispunjava sljedeće uslove:

- Starost najmanje 18 godina
- Najmanje šesti nivo obrazovanja
- Drugi nivo profesionalne kvalifikacije u oblasti sportskog penjanja.

8. Ostalo

Uslovi za uključivanje u program obuke:

- Starost najmanje 18 godina
- Zvanje voditelja sportskog penjanja
- Najmanje dvije godine sportskog pedagoškog iskustva u oblasti sportskog penjanja
- Položeni prijemni ispiti, koji uključuju demonstraciju napredne tehnike penjanja i uspješnu penjačku rutu sa ocjenom 7a za muškarce ili 6c za žene (francuska skala za penjanje).