



**MODUL EDUKACIJE ZA NIVO ZVANJA  
"VODITELJ SPORTSKOG PENJANJA"**

Sarajevo, april 2021.

1. **Naziv modula edukacije:** Modul edukacije za nivo zvanja Voditelj sportskog penjanja
2. **Naslov koji je pojedinac stekao edukacijom:** Voditelj sportskog penjanja (profesionalni radnik 1 - sportsko penjanje)
3. **Ciljevi modula obuke:** Omogućiti pojedincima sticanje kompetencija ili znanja, vještina i odgovornosti za provođenje i praćenje procesa sportskog vježbanja (treninga) u svim oblicima sportskog penjanja.
4. **Kompetencije koje je pojedinac stekao uspješnim završetkom obuke:**
  - Sposobnost izvođenja i praćenja procesa sportskog vježbanja (treninga) u svim oblicima sportskog penjanja
  - Sposobnost izvođenja i praćenja procesa sportskog vježbanja (treninga) na prirodnim boulder zidovima, na umjetnim balvanskim zidovima, na prirodnim sportskim penjačkim zidovima i na umjetnim sportskim penjačkim zidovima
    - Sposobnost upotrebe odgovarajućih metoda i sredstava za razvijanje različitih motoričkih sposobnosti
    - Sposobnost upotrebe odgovarajućih metoda i sredstava za razvoj osnovnih tehnika u sportskom penjanju
    - Sposobnost upotrebe odgovarajućih metoda i sredstava za učenje osnova tehnike užeta
    - Sposobnost izvođenja sigurnih i efikasnih treninga sportskog penjanja
  - Sposobnost ophođenja s ljudima i sposobnost rada u grupi:
    - Sposobnost korištenja odgovarajućih komunikacijskih vještina i terminologije u području sportskog penjanja
    - Sposobnost motiviranja polaznika
    - Sposobnost vođenja grupe
  - Sposobnost pružanja prve pomoći
  - Poznavanje osnova zakonodavstva u oblasti sporta i sportskog penjanja
  - Poznavanje osnova zaštite prirode i etičkih kodeksa sportskih penjača
  - Poznavanje smjernica za samo usavršavanje i samoobrazovanje u oblasti sportskog penjanja

**5. Trajanje programa obuke: 95 sati**

**6. Kurikulum i obim predmeta**

Potreban sadržaj:

**Osnove ljudskog kretanja**

Broj sati: 10 sati

Sadržaj: Sposobnosti kretanja, fizički zakoni kretanja, osnove kontrole pokreta i učenja.

Standardi znanja:

- 
- Poznavanje motoričkih sposobnosti
  - Poznavati fizičke zakone kretanja
  - Upoznati osnove kontrole pokreta i učenja

### **Osnove sportskog treninga**

Broj sati: 19 sati

Sadržaj: Osnovni didaktički principi, metode i sredstva za razvoj motoričkih sposobnosti, sprovođenje i praćenje procesa sportskog treninga, individualizacija i diferencijacija sportskog treninga, oblici učenja i metode u sportskom penjanju, nivoi procesa učenja, igra u sportskom penjanju.

Standardi znanja:

- Poznavanje i razumijevanje osnovnih didaktičkih pristupa (ciljevi vježbe, sadržaj i metode)
- Poznavati metode i sredstva za razvoj motoričkih sposobnosti
- Biti u mogućnosti da kroz proces izvode i nadgledaju sportske treninge

### **Osnove sportske medicine**

Broj sati: 8 sati

Predmet: Osnove prve pomoći, Prva pomoć kod lokomotornih povreda, Osnovni postupci oživljavanja, AED, Osnove za prevenciju povreda u sportskom penjanju

Standardi znanja:

- Poznavati upotrebu automatiziranog vanjskog defibrilatora u osnovnim postupcima reanimacije
- Osposobiti se za pružanje prve pomoći kod povreda pokreta
- Upoznati osnove prevencije povreda u sportu

### **Psihosocijalne osnove sporta**

Broj sati: 8 sati

Predmet: Osnovi razvojne psihologije, Osnovi sportske psihologije, Komunikacija u sportu, Etika, Doping, Fair play, Socijalna uključenost kroz sport, Nasilje u sportu

Standardi znanja:

- Poznavati osnove razvojne psihologije (kognitivni razvoj, osobine ličnosti, motivacija)
- Poznavati osnove i važnost sportske psihologije (liderstvo, trenerski karakter)
- Identificirati socijalne dimenzije okoline u kojoj djeluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socijalna inkluzija kroz sport)

- 
- Utvrditi oblike nasilja u sportu

### **Odgovornost i zakonski propisi u sportu**

Broj sati: 5 sati

Sadržaj: Pravne osnove u sportu, zakonske odgovornosti u procesu sportskog treninga

Standardi znanja:

- Poznavati pravnu osnovu koja uređuje oblast sporta
- Poznavati odgovornosti koje proizlaze iz sprovođenja procesa sportskog treninga

Posebni sadržaji:

### **Istorija sportskog penjanja**

Broj sati: 1 sat

Sadržaj: Istorija sportskog penjanja u svijetu i u Bosni i Hercegovini.

Standardi znanja:

- Upoznati početak i razvoj sportskog penjanja u svijetu i u Bosni i Hercegovini

### **Osnove tehnike sportskog penjanja**

Broj sati: 11 sati

Predmet: Osnovni položaji ravnoteže u sportskom penjanju, tehnika hvatanja i prihvatanja (vrste hvatova), tehnika rada nogu (na malim ivicama, pivotiranje, korištenje pete), tehnika tenzija križnog hvatanja i unakrsnog koračenja, tehnika opterećenja, prelaz između tehničkih elemenata, balans tehnike (tehnika okretanja kuka, tehnika spuštenog koljena), tehnika penjanja pukotina, dinamički i poludinamički pokreti, statičko penjanje.

Standardi znanja:

- Upoznati osnovne tehničke elemente sportskog penjanja
- Poznavati metodologiju tehnike u sportskom penjanju

### **Tehnika upotrebe užeta**

Broj sati: 11 sati

---

Predmet: Oprema sportskog penjača, metodika učenja o sigurnosti, metodika transporta, metodika opasnog ulaska, aktivna i pasivna sigurnost, dinamička i statička sigurnost, konstrukcija i upotreba ankera, samospasavanje, spuštanje uz užu sa neiskusnim učenicom, zaštita drugog u navezi, planiranje i realizacija početnih škola penjanja, izlet na prirodno penjalište.

Standardi znanja:

- Poznavati metodologiju sigurnosti učenja
- Upoznati osnovne manevre užeta

### **Zaštita prirode i etika sportskog penjanja**

Broj sati: 2 sata

Predmet: Uređenje penjališta u Bosni i Hercegovini, zaštita prirode, etika sportskog penjanja, zakoni o zaštiti okoliša i prirode

Standardi znanja:

- Poznavati raspored penjališta u Bosni i Hercegovini
- Poznavati etiku sportskog penjanja i kodeks zaštite okoliša i prirode

### **Hospitacija i prakse**

Broj sati: 20 sati

Sadržaj: Izvođenje obuke pod nadzorom kvalifikovanog stručnog osoblja

Standardi znanja:

- Znati izvestinastavnu jedinicu za vježbanje s različitim dobnim skupinama tako da se postignu postavljene ciljeve

## **7. 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 ljudskog kretanja

- 
- Osnove sportskog treninga
  - Osnove sportske medicine
  - Psihosocijalne osnove sporta
  - Odgovornost i zakonski propisi u sportu
  - Osnovi tehnike sportskog penjanja
  - Tehnika užeta za sportske penjače
  - Zaštita prirode i etika sportskog penjanja

### **8. 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
- Prvi nivo profesionalne kvalifikacije u oblasti sportskog penjanja ili planinarenja.

### **9. Ostalo**

Uslovi za uključivanje u program obuke:

- Članstvo u PSBIH
- Starost najmanje 18 godina
- Barem srednje stručno obrazovanje
- Zvanje sportskog penjača
- Položeni prijemni ispiti, koji uključuju demonstraciju osnovne tehnike konopa i demonstraciju tehnike penjanja