

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Kolegij

Sportsko penjanje

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

TEMA: UVOD U SPORTSKO PENJANJE



Sportsko penjanje

UVOD

- **Nositelj kolegija**
 - Dražen Čular, prof.
 - u naslovnom nastavnom zvanju predavača za kolegij Sportsko penjanje
 - Povjerenik za školovanje kadrova KSP HPS
 - Član IO KSP HPS
 - Član IO Planinarskog saveza SDŽ
 - Predsjednik SPK CAF
 - Sportski penjač
- **Suradnici - demonstratori**
 - Luka Kivela
 - Sportski penjač - natjecatelj
 - Postavljač smjerova KSP HPS
 - Trener sportskog penjanja u SPK CAF
 - ??????

UVOD

- **Nastava**
 - 15 sati predavanja
 - Svi studenti zajedno
 - 15 sati vježbi (podijeljeni u dvije grupe)
 - Grupa A
 - Grupa B

UVOD

- Obveze studenata
 - Prisustvovanje nastavi (predavanje)
 - Aktivno sudjelovanje (vježbe)
- Ispit
 - Praktični
 - Teoretski (pismeni)
- ECTS Bodovi : 2

UVOD

- Ispit
 - Praktični dio
 - PRAVILNO OBLAČENJE PENJAČKOG POJASA
 - ČVOROVI PAŠNJAK I OSMICA
 - ISPRAVNO NAVEZIVANJE NA POJAS
 - OSIGURAVANJE PARTNERA GRIGRI-em I OSMICOM
 - PENJANJE DO VRHA SMJERA NA UMJETNOJ STIJENI
 - Teoretski dio (pismeni)

UVOD

- Lokacije održavanja nastave
 - Kineziološki fakultet
 - Umjetna stijena u Dvorani OŠ Visoka Vrh Visoke 32
 - Fitnes centar CAF Krležina 12 (fitnes i umjetna stijena)
 - Prirodno penjalište (Marjan- ovisno o klimatskim uvjetima)

UVOD

- Kompetencije koje se stiču polaganjem ispita
 - Diploma o završenom stručnom usavršavanju za zvanje trenera sportskog penjanja KSP HPS
 - Mogućnost rada u Sportsko-penjačkim klubovima

UVOD

- Literatura za nastavu i ispit :
 - S.Hrestak,D.Janković; Sportsko penjanje 2007
 - Propisnik za organizaciju I suđenje na sportsko penjačkim natjecanjima 2008.
 - Power point prezentacije s predavanja
 - www.ifsc-climbing.org
 - www.plsavez.hr
 - www.penjanje-split.hr

SPORTSKO PENJANJE

1. Poglavlje: SPORTSKO PENJANJE	9
Osnovni pojmovi.....	10
Stručno usavršavanje.....	11
Etički kodeks sportskih penjača.....	14
Umjetna stijena.....	18
Prirodna stijena.....	20
Pitanja za ponavljanje.....	22

POVIJEST SPORTSKOG PENJANJA

2. Poglavlje: POVIJEST SPORTSKOG PENJANJA	23
Prva natjecanja.....	24
Ustroj u svijetu i Hrvatskoj.....	25
Pitanja za ponavljanje.....	28

OPREMA ZA SPORTSKO PENJANJE

3. Poglavlje: OPREMA ZA SPORTSKO PENJANJE	29
Penjačice.....	31
Penjački pojas.....	32
Uže i zamka.....	33
Karabiner sa maticom.....	34
Komplet.....	35
Vrećica za magnezij i magnezij.....	35
Sredstva za osiguravanje.....	36

TEHNIKA PENJANJA

4. Poglavlje: TEHNIKA PENJANJA	40
Načini držanja hvatišta rukama.....	42
Načini korištenja nožišta.....	46
Tehnike penjanja.....	48
Napredovanje na stijeni.....	49
Situacije pri penjanju.....	57

PENJANJE NA UMJETNOJ STIJENI

5. Poglavlje: PENJANJE NA UMJETNOJ STIJENI	64
Oprema za penjanje na umjetnoj stijeni.....	66
Osiguravanje partnera.....	68

PENJANJE NA PRIRODNOJ STIJENI

6. Poglavlje: PENJANJE NA PRIRODNOJ STIJENI.....	70
Oprema.....	72
Čvorovi.....	77
Ocjena i opis penjačkog uspona.....	82
Vrste uspona.....	85
Ukopčavanje.....	88
Osiguravanje partnera.....	92
Pad penjača.....	103
Prevezivanje na sidrištu.....	105
Bouldering.....	112

PENJAČKI TRENING

7. Poglavlje: PENJAČKI TRENING	120
Opća fizička priprema.....	123
Trening snage, izdržljivosti i snage u izdržljivosti.....	124
Vježbe snage.....	127
Trening fleksibilnosti.....	135

SPORTSKA NATJECANJA

8. Poglavlje: SPORTSKA NATJECANJA	147
Vrste natjecanja.....	148
Težinsko natjecanje.....	150
Brzinsko natjecanje.....	152
Boulder natjecanje.....	153

OZLJEDE

11. Poglavlje: PENJAČKE OZLJEDE	172
Vrste ozljeda.....	174
Prva pomoć.....	176
Opasnosti.....	181

PRIJE POČETKA

- Sportsko penjanje je zabavno i sigurno, no ipak ne bi ga trebalo olako shvaćati. Mnogobrojna uređena sportska penjališta diljem naše zemlje . Boravak u nacionalnim parkovima i parkovima prirode je prekrasni, no budući da su različiti od urbana čovjekova ambijenta, valja voditi računa i o mogućim opasnostima.
- **Sportsko penjačke vještine koje trebate naučiti kako biste se sigurno mogli penjati nisu teške, ali im treba ozbiljno pristupiti.**