**PROGRAM SZKOLENIA W SPORCIE:**

**WSPINACZKA SPORTOWA**

**DLA SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

**SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH**

**POLSKIEGO ZWIĄZKU ALPINIZMU**



Śląski Okręgowy Związek Wspinaczki Sportowej

**I Wstęp**

Program oparty jest na materiałach opracowanych i udostępnionych przez dr Wacława Sonelskiego, a także na podstawie poradnika *100 Porad Gór* pod redakcją Piotra Drożdża; poradnik jest rekomendowany przez Komisję Szkolenia Polskiego Związku Alpinizmu.

Wspinaczka jest coraz bardziej popularną formą spędzania czasu wolnego. Można ją uprawiać na hali (sztuczna ściana wspinaczkowa) lub na świeżym powietrzu (skały, góry). Wspinanie jest naturalną formą ruchu. Patrząc na dzieci widzimy jak instynktownie próbują się wspiąć na wszystko   
co znajduje się w zasięgu ich wzroku. Tak naprawdę wspinaczka jest złożoną aktywnością, która wymaga od wspinacza poświęcenia swojego czasu i wielu wyrzeczeń.

Do wspinania w płaszczyźnie pionowej potrzebujemy odpowiednich cech fizycznych takich jak siła i wytrzymałość, szczególnie górnej części ciała. Niezbędne są również umiejętności techniczne m.in. utrzymywanie równowagi, ekonomizacja ruchu oraz jego różnorodność w rozmaitych formacjach i pod różnym kątem nachylenia. Dużą rolę podczas wspinania odgrywa umiejętność opanowywania stresu. Utrzymanie koncentracji podczas tego typu sytuacji daje nam możliwość podniesienia własnych granic wspinaczkowych.

Dziecko podczas wspinania naturalnie pobudza wszystkie układy w swoim organizmie stymulując je do lepszego działania. Rozwija odpowiednio motorykę i umiejętność rozwiązywania napotkanego problemu. Od najmłodszych lat powinno się kształtować zdolności motoryczne dziecka, gdyż wtedy jest ono najbardziej podatne na rozwój i naukę nowych umiejętności.

Celem programu jest umożliwienie młodym sportowcom optymalnych warunków rozwoju   
i świadomego ich uczestnictwa w całości procesu kształcenia, wychowania i treningu sportowego. Głównym realizowanym zadaniem programu jest promowanie zdrowia i rozwój sprawności fizycznej   
oraz aktywności ruchowej tak, aby w życiu dorosłym mógł samodzielnie dbać o zdrowie i sprawność fizyczną oraz potrafił przekazywać te wartości innym. W przypadku szkolenia sportowego, głównym zadaniem jest wychowanie zawodnika kompletnego, posiadającego w obszarze swoich możliwości   
i predyspozycji optymalne cechy mistrzostwa.

Biorąc pod uwagę fakt, że są to procesy wieloletnie, bardzo złożone w swojej strukturze   
i przebiegu, uwarunkowane licznymi czynnikami i okolicznościami natury biologicznej, psychicznej, metodycznej i społecznej, istotne jest etapowe dochodzenie do kolejnych poziomów i zadań, zgodnie   
z rytmem rozwoju biologicznego. Nie może on naruszać procesów wzrastania i dojrzewania,   
lecz stymulować ich przebieg.

Propozycje zawarte w tym programie pozwolą tak dobrać treści szkolenia ogólnego  
i sportowego, aby korelowały one ze sobą na zasadzie wzajemnego przenikania i uzupełniania  
się dla właściwego przebiegu całości procesów szkolenia i edukacji.

**II Cele kształcenia, wychowania i cele sportowe**

Nauczyciel podczas realizacji programu powinien położyć szczególny nacisk na następujący zakres zadań wychowawczych:

**Cele edukacyjne**

* kształcenie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego uczniów poprzez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących
* wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych orazw niezbędny zasób wiedzy   
  o korzyściach z uprawiania ćwiczeń fizycznych
* prawidłowy rozwój psychofizyczny, rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej
* hartowanie organizmu ucznia na bodźce fizyczne i psychiczne
* inspirowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w zajęciach sportowych
* stosowanie w procesie nauczania i uczenia się ruchu higieny pracy i wypoczynku
* wdrażanie do dbałości o prawidłową postawę ciała i przeciwdziałaniu wadom postawy

**Cele wychowawcze**

* kształcenie podstaw osobowościowych, współdziałania i wzajemnej współodpowiedzialności
* rozwijanie wolicjonalnych cech charakteru (wytrwałości, stanowczości, zdecydowania, odwagi)
* kształcenie pożądanych zachowań i postaw uczniów; sukcesu bez pychy, przegranej   
  bez kompleksów, życzliwości wobec wygranych i przegranych, pokory oraz szacunku   
  dla drugiego człowieka
* kształtowanie nawyków higienicznych związanych z aktywnością ruchową (zmienny strój sportowy, higiena osobista po zajęciach, higiena otoczenia, odżywianie, sen)
* wdrażanie do samokontroli i samooceny
* inspirowanie uczniów do organizacji i udziału w imprezach sportowych (umiejętność sędziowania, kulturalne zachowanie w roli kibica, zasada fair play)
* rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych: przestrzeganie, zasad, reguł i regulaminów

**Cele sportowe**

* przygotowanie dzieci do uczestnictwa we współzawodnictwie sportowym na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym
* wytrenowanie przyszłych członków Kadry Narodowej

**III Założenia organizacyjne**

**Wymiar godzinowy:**

II etap szkoleniowy

* 12 godzin/tydzień kształcenia specjalistycznego dla oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego + 4 godziny wychowania fizycznego
* 6 godzin/tydzień dla oddziałów sportowych i szkół sportowych + 4 godziny wychowania fizycznego
* Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców
* Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej

III etap szkoleniowy

* 13 godzin/tydzień kształcenia specjalistycznego dla oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego + 3 godziny wychowania fizycznego
* 7 godzin/tydzień dla oddziałów sportowych i szkół sportowych + 3 godziny wychowania fizycznego
* Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców
* Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej

Specyfika wspinaczki polega na systematycznym wprowadzaniu kolejnych technik i ciągłego ich udoskonalania w coraz to trudniejszych warunkach. Prowadzi to do sytuacji, w której  
już w pierwszych etapach szkolenia należy wprowadzać większość technik wspinania, a w kolejnych etapach je doskonalić próbując doprowadzić do perfekcji.

Zajęcia sportowe w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego oraz oddziałach sportowych i szkołach sportowych mogą być prowadzone przez instruktorów sportu we wspinaczce lub trenerów II klasy we wspinaczce sportowej posiadających uprawnienia pedagogiczne. Szczegółowy system oceniania postępów szkolenia został przedstawiony w załączniku nr 4.

**Metody nauczania:**

* analityczna - polega na dzieleniu danego ćwiczenia na proste czynniki i nauczaniu go osobno, a następnie łączeniu ich w jedną całość
* syntetyczna - jest to podstawowa metoda w nauczaniu techniki i polega na nauczaniu danego elementu w całości
* metoda naśladowczo - ścisła - polega na ścisłym odtwarzaniu pokazanego wzorca ruchowego
* metoda zadaniowa - ścisła - polega na uświadomieniu uczniowi celu ćwiczenia i motywowaniu go do jego osiągania
* metoda programowego uczenia się - istotą tej metody jest samodzielne uczenie  
  się określonego zadania według przygotowanego przez nauczyciela programu
* metoda bezpośredniej celowości ruchu - polega na wykonywaniu przez ucznia zadań stanowiących dla niego bezpośredni cel, jednak spełnione przy tym zostają głębsze cele znane często tylko nauczycielowi
* kompleksowa - czyli kombinowana z dominacją jednej z metod

**Sposoby osiągania celów:**

* prowadzić zajęcia tak, by zapewnić wychowankom bezpieczeństwo
* metody i formy zajęć dostosować do możliwości rozwojowych wychowanków
* motywować wychowanków do większej pracy
* stawiać przed wychowankami różnorodne zadania
* eksponować indywidualne możliwości i upodobania wychowanków
* realizować ćwiczenia mające wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy
* rozwijać i wyzwalać inwencję twórczą wychowanka
* przygotować wychowanków do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej
* podczas zajęć zapewnić ćwiczącym atmosferę radości
* powierzać wychowankom różne funkcje i zadania
* mobilizować wychowanków do udziału w szkolnych zawodach sportowych.

**IV Kryteria naboru do oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego   
oraz oddziałów sportowych i szkół sportowych**

***Podstawa prawna:***

1. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. *o systemie oświaty* (Dz.U z dnia 4 grudnia 2015 r. poz. 2156)

2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej *w sprawie warunków tworzenia, organizacji   
oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego*   
(Dz.U. z 2012 r. poz. 1129).

3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015 r. *w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględnianych w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego* (Dz.U. z 2015 r. poz.1942)

4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

**Dokumenty obowiązujące kandydatów ubiegających się o przyjęcie:**

* podanie o przyjęcie do szkoły (wg wzoru ustalonego przez szkołę),
* zaświadczenie lekarskie o bardzo dobrym stanie zdrowia wydane przez lekarza specjalistę   
  w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza (ważne do 30.09 br.),
* pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych),

**Kandydaci powinni:**

* posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza,
* zaliczyć wszystkie próby sprawności fizycznej Zuchory na ocenę dobrą (por. zał. 3) oraz zaliczyć test ekspercki, który w połączeniu z wynikami w/w indeksu sprawności daje podstawę do zakwalifikowania kandydata do klasy /tabela nr 3 w zał. nr 3/.

**KRYTERIA NABORU**

Kryteria naboru oparte są na Indeksie Sprawności Fizycznej Zuchory oraz teście eksperckim (załącznik nr 3) w którym o naborze decyduje suma punktów, które zawiera tabela nr 3 załącznik nr 3.

Test Zuchory jest możliwy do przeprowadzenia bez wykorzystywania specjalistycznego sprzętu w niemal każdych warunkach. Proste kryteria pozwalają ocenić poziom sprawności fizycznej osób w interesującym przedziale wiekowym, bez względu na płeć, dając jednocześnie obraz wytrenowania poszczególnych zdolności motorycznych, biorących udział we wspinaczce sportowej. Wyniki są obiektywnie porównywalne z wynikami innych badanych.

Warunkiem przyjęcia do wszystkich rodzajów szkół jest uzyskanie oceny minimum dobrej w każdej  
z prób testu oraz otrzymanie określonej ilości punktów w łącznej ocenie wyników indeksu sprawności fizycznej oraz testu eksperckiego.

Indeks ocenia:

- szybkość

- skoczność

- siła ramion

- gibkość

- siła mięśni brzucha

- wytrzymałość

W oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego obowiązkowo odbędzie   
się test ekspercki, przeprowadzony przez osobę wyznaczoną np. przez Śląski Okręgowy Związek Wspinaczki Sportowej, w porozumieniu z Polskim Związkiem Alpinizmu.

Dynamiczny i kierowany charakter tego rodzaju selekcji uwarunkowany jest etapowością szkolenia. Pozwala to na wyróżnienie jej kolejnych etapów:

**Preselekcja** - wszechstronna obserwacja dzieci w najmłodszym wieku (przed rozpoczęciem szkolenia)

**Selekcja wstępna** - kierowanie dzieci do wszechstronnego szkolenia - wspinaczka sportowa, poszukiwanie uzdolnionych sportowo (bez wyboru specjalizacji); wstępny sprawdzian powinien zawierać badania stanu zdrowia, uzdolnień ruchowych i sprawności fizycznej.

**Selekcja właściwa** - wybór jednostek najbardziej uzdolnionych, o szczególnych predyspozycjach sprawnościowych, anatomicznych i funkcjonalnych; odbywa się po około 2 latach szkolenia wszechstronnego, otwierając etap szkolenia ukierunkowanego (kategoria młodzika); sprawdzian kwalifikacyjny do dalszego szkolenia powinien być uzupełniony o ocenę:

• postępów w czasie szkolenia wszechstronnego

• budowy i wielkości ciała

• predyspozycji psychicznych i zainteresowania wyczynowym uprawianiem sportu

**KRYTERIA REKRUTACJI UCZNIÓW - WYJĄTKI**

Jeżeli program nauczania wspinaczki sportowej realizowany w publicznej lub niepublicznej szkole   
lub oddziale współpracującym z PZA wymaga od kandydatów szczególnych indywidualnych predyspozycji, na uzasadniony wniosek dyrektora szkoły, Polski Związek Alpinizmu lub Okręgowy Związek Wspinaczki Sportowej może zatwierdzić inne testy lub sprawdziany. W tym przypadku mamy na uwadze zwłaszcza paragraf nr 14 Rozporządzenia z dnia 27.03.2017 r. - kurs instruktorski dla dwóch ostatnich klas szkół ponadpodstawowych.

***SPECYFIKA, CELE, ZADANIA I TREŚCI SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO***

**V SZKOŁA PODSTAWOWA, KLASY IV-VIII (II ETAP EDUKACYJNY)**

**Specyfika II etapu szkolenia sportowego:**

* Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych
* Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa   
  w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych
* Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców
* Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania

W trakcie trwania tego etapu powinno się dbać o wszechstronny rozwój organizmu. Jednocześnie należy doskonalić posiadane predyspozycje motoryczne, utrwalać prawidłowe nawyki ruchowe i doskonalić poznawane systematycznie umiejętności techniczne. W następnej kolejności konieczna jest też nauka ich wykorzystania w coraz to trudniejszych warunkach

W trakcie trwania tego etapu można powoli zacząć wprowadzać podstawowe elementy treningu wspinaczkowego kształtujące poszczególne specyficzne zdolności motoryczne, jednak należy unikać mocno jednostronnych ćwiczeń specjalistycznych.

W treningu ogólnym zdolności motorycznych należy położyć nacisk na ćwiczenia mające   
na celu wzmacnianie aparatu ruchowego, który w wyniku treningu wspinaczkowego może ulegać deformacjom, a z drugiej strony wzmacniać mięśnie, które są używane w trakcie wspinania.

Treningi wspinaczki na czas należy zacząć odbywać na odpowiednich do tego drogach (droga klasyczna i wzbogacony standard w klasach IV, V, VI i standard w klasach VII, VIII).

Ważną rolę w przygotowaniu do zawodów będą pełniły symulacje startów. Udział w zawodach ma na celu zapoznanie uczniów z zasadami, organizacją i przebiegiem zawodów sportowych oraz kształtuje tzw. sportową postawę (chęć sukcesu, ale także szacunek dla rywali oraz zachowanie godne postawy zarówno po sukcesie jak i porażce).

Celowe będzie także wprowadzenie zróżnicowania rozgrzewki pod kątem trenowanych cech   
i startów w poszczególnych subdyscyplinach.

Podstawowe formy organizacji zajęć to na początku forma zabawowa, ale dominować zaczyna forma ścisła.

**Cele i zadania II etapu szkolenia sportowego:**

1. Przyswojenie przez ucznia wiedzy o podstawowym sprzęcie wspinaczkowym oraz umiejętnym jego zastosowaniu
2. Bezpieczna asekuracja partnera
3. Wyposażenie ucznia w podstawową wiedzę o wspinaczce
4. Kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play
5. Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia
6. Zaznajomienie i nauczenie uczniów większości technik wspinaczkowych oraz systematyczne ich doskonalenie
7. Rozwinięcie u ucznia podstawowych zdolności motorycznych w oparciu o ćwiczenia ogólnorozwojowe i wspinanie
8. Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - „spotowanie”,
9. Zdobycie przez ucznia umiejętności bezpiecznego wspinania z dolną asekuracją oraz asekuracja dolna
10. Wyrobienie u uczniów chęci samodoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny   
    we własnym zakresie
11. Zapoznanie uczniów z przepisami wspinaczki sportowej podczas współzawodnictwa

**Treści II etapu szkolenia sportowego - wymagania szczegółowe:**

**Sprzęt i bezpieczeństwo**

1. Sprzęt

1.1 Buty wspinaczkowe

Specjalistyczne obuwie wspinaczkowe charakteryzuje się ścisłym dopasowaniem do stopy, dzięki czemu praca nóg na stopniach podczas wspinania jest dokładna i precyzyjna. Jakość obuwia ma bezpośredni wpływ na technikę wspinaczkową, dlatego jest to bardzo istotny element wyposażenia.

Metoda programowego uczenia się.

1.2 Uprząż wspinaczkowa

Do wspinaczki sportowej używa się uprzęży biodrowej. Sposób jej zakładania nie jest skomplikowany, niemniej należy zawsze kontrolować poprawność założenia uprzęży. Zaznajomienie ucznia   
z samodzielnym sposobem zakładania uprzęży oraz z jej częściami składowymi: pas biodrowy, nogawki, łącznik, szpejarki. Stopniowa weryfikacja błędów własnych oraz korekta błędów popełnionych przez partnera.

Metoda programowego uczenia się.

1.3 Przyrządy asekuracyjne

Zaznajomienie uczniów z dwoma podstawowymi typami przyrządów asekuracyjnych: kubki   
i przyrządy ze wspomaganiem hamowania liny na przykładzie Gri-Gri.

Metoda programowego uczenia się.

1.4 Karabinki zakręcane

Na tym etapie szkolenia karabinków używa się do przypięcia przyrządu asekuracyjnego do uprzęży wspinaczkowej. Należy wyrobić u uczniów nawyk sprawdzania poprawności zakręcania karabinków oraz przekazać im wiedzę o rodzajach karabinków, ich oznaczeniach oraz przeznaczeniu. Metoda analityczna.

1.5 Lina wspinaczkowa

Lina należy do tych elementów sprzętu wspinaczkowego, które kojarzą  
się ze wspinaniem nawet osobom niemającym jeszcze nic wspólnego z tym sportem. Zapewnia ona wspinaczowi bezpieczeństwo w razie odpadnięcia od ściany. Sama lina nie stanowi jeszcze pełnego zabezpieczenia – w połączeniu z innymi elementami sprzętu wspinaczkowego tworzy ona system asekuracyjny.

Należy przekazać uczniom informacje dotyczące właściwego obsługiwania się liną:

* nie deptać po linie,
* nie suszyć ani przechowywać liny z kwasami i chemikaliami - uszkadzają one włókna liny w niewidoczny sposób,
* nie obklejać liny plastrami np. w celu zaznaczenia środka liny, kleje zawarte w plastrach mogą uszkadzać poliamid,

Należy:   
- regularnie sprawdzać czy lina nie została uszkodzona

* dbać o czystość liny; bardzo pomocna jest specjalna płachta, na której rozkłada się linę zamiast bezpośrednio na ziemi, ma ona również wiele innych zalet np. ułatwia transport, zapewnia   
  tzw. „czysty start”
* przechowywać suchą linę zwiniętą bez węzłów w zacienionym i przewiewnym miejscu

Metoda programowego uczenia się.

1.6 Woreczek na magnezję i magnezja

Magnezja jest środkiem higroskopijnym pozwalającym osuszać dłonie podczas wspinaczki,  
co zapewnia lepszy chwyt i ułatwia utrzymanie chwytów. Magnezję przechowuje się w woreczku znajdującym się na wysokości bioder wspinacza, dzięki czemu podczas wspinaczki łatwo można z niej skorzystać. Metoda programowego uczenia się.

1.7 Ekspresy

Ekspres to dwa karabinki połączone taśmą. Służą do wpinania w nie liny podczas wspinaczki z dolną asekuracją. W przeciwieństwie do karabinków osobistych nie mają one blokowanych zamków. Podstawowa wiedza na temat ekspresów – ich przeznaczenia, poprawnego wykorzystania, zagrożeń wynikających z błędów w ich posługiwaniu się. Wprowadzenie do auto asekuracji. Metoda kompleksowa.

1.8. Węzły i wiązanie się

Uczeń potrafi zawiązać pojedynczą i podwójną ósemkę jako węzeł używany do wiązania liny do uprzęży. Pokaz i nauka poprawnego wiązania liny do uprzęży. Poprawne korygowanie błędów popełnianych przez partnera. Metoda zadaniowo – ścisła oraz zabawowa klasyczna.

2. Asekuracja i zasady bezpieczeństwa

2.1 Komendy

Należy bezwzględnie wymagać wydawania komend przed rozpoczęciem wspinania. Mają one wpływ na bezpieczeństwo wspinających się osób, zapobiegają zbyt szybkiemu rozpoczęciu wspinaczki  
w momencie kiedy asekurant nie jest przygotowany do asekurowania.

Komendy:

Wspinacz - mogę iść? (przed rozpoczęciem wspinania, po zawiązaniu się)

Asekurant - możesz iść (jeśli gotowy)

Wspinacz - idę

Asekurant - idź (dopiero po tej komendzie wspinający rozpoczyna wspinaczkę)

Na każdym etapie podkreślanie roli komunikacji między wspinaczem a asekurantem. Metoda programowego uczenia się.

2.2 Wzajemna kontrola

Należy bezwzględnie wymagać u uczniów wzajemnej kontroli (asekuranta przez wspinającego   
się i odwrotnie) poprawności założenia uprzęży, zawiązania węzła i właściwego wpięcia przyrządu asekuracyjnego. Metoda bezpośredniej celowości ruchu.

2.3. Asekuracja podczas wspinania z liną - asekuracja górna ("na wędkę")

Wprowadzenie do obsługi przyrządów, wybieranie oraz podawanie liny, umiejętne sprawowanie funkcji dublera osoby asekurującej partnera. Próby asekuracji z przyrządem Gri-Gri – klasa 4 szkoły podstawowej – metoda naśladowczo ścisła. W klasach 5-6 szkoły podstawowej - samodzielne wybieranie i podawanie liny w przyrządzie asekuracyjnym kubek, nabycie „nawyku ruchowego”   
w blokowaniu przyrządu. Systematyczne przejście z asekuracji wspinacza z dublerem do asekuracji wykonywanej samodzielnie. Metoda zadaniowa ścisła oraz kompleksowa. W klasach 7-8 szkoły podstawowej - wyrywkowe kontrole poprawności asekuracji na tzw. „zrzutni”, wprowadzenie do asekuracji „w prowadzeniu” z dublerem (dublerem jest partner dodatkowo asekurujący wspinacza   
w układzie „na wędkę”). Metoda zadaniowo – ścisła.

2.4. Asekuracja podczas wspinania z liną - asekuracja dolna

Na tym etapie szkolenia w klasach 7-8 szkoły podstawowej należy wprowadzić i doskonalić asekurację dolną u uczniów, początkowo wraz z asekuracją górną i stopniowo przechodzić tylko do asekuracji dolnej. Początkowo z dublerem wspierającym blokowanie przyrządu, następnie samodzielnie z liną wpiętą w pierwszy punkt przelotowy przez trenera oraz z partnerem „spotującym” wspinaczkę do pierwszego lotnego punktu asekuracyjnego. Metoda kompleksowa.

2.5. Asekuracja podczas wspinania bez liny - tzw. spotowanie

Naukę wspinaczki bez dodatkowej asekuracji zaczynamy od właściwego rozłożenia tzw. „zeskoku”, profesjonalnie nazywanego biernym systemem asekuracji, czyli materaców. Na tym etapie zaczynamy od zwykłych padów, próbując np. wykonać przewrót w tył z najniżej umiejscowionych chwytów   
i stopni na ścianie. Metoda zabawowa klasyczna. „Spotowanie” to asekuracja osoby wspinającej się na „boulderach”/małe formy wspinaczkowe, zwane też problemami/. „Boulderujący” wspina się nad materacem, niemniej asekurant powinien zwracać uwagę na to, że wspinacz może spaść   
w niefortunnej pozycji, co może prowadzić do kontuzji. Idąc dalej osoba „spotująca” powinna   
tak ukierunkować upadek wspinacza, żeby uchronić go przed uszkodzeniami.

Na tym etapie szkolenia powinno wprowadzić się wiedzę o tym jak „spotować”. Określamy bardzo dokładnie wysokość bezpiecznej asekuracji bez liny (3m. decyduje ułożenie dłoni na chwytach). Systematycznie wprowadzamy świadomość odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne oraz partnera. Metoda zadaniowo- ścisła.

**Podstawowa wiedza z zakresu uprawiania wspinaczki w Polsce i na świecie**

1. Podstawowa terminologia wspinaczkowa

Uczeń powinien poznać podstawowe terminy z zakresu nazewnictwa sprzętu, formacji wspinaczkowych, rodzajów chwytów oraz technik wspinaczkowych (omówione poniżej).   
Wspólny żargon będzie umożliwiał komunikację z trenerami i innymi zawodnikami.

1. Zasady współzawodnictwa sportowego w Polsce i na świecie

Istotne jest zapoznanie uczniów z zasadami współzawodnictwa wspinaczkowego w Polsce   
i na świecie. Rywalizację krajową określają zasady wspinaczki sportowej przyjęte przez Polski Związek Alpinizmu (PZA), natomiast międzynarodową zasady International Federation of Sport Climbing (IFSC).

1. Wspinaczka sportowa na tle innych dyscyplin wspinaczkowych

Wspinaczka sportowa podzielona jest na 3 konkurencje: „bouldering”(pokonywanie krótkich kilku ruchowych form wspinaczkowych na trudność nad materacem), wspinaczka na trudność (wspinaczka z dolną asekuracją - wygrywa zawodnik, który dojdzie jak najwyżej, zdobywając tym samym największą ilość punktów), wspinaczka na czas (pokonywanie drogi wspinaczkowej na czas - wygrywa najszybszy zawodnik). Wspinaczkę sportową jednak należy umieścić w szerszym kontekście, z którego się wywodzi.

Wspinanie otwiera przed człowiekiem nowy świat wrażeń, doświadczeń, przeżyć sięgających najgłębszych emocji, decydujących o kierunku rozwoju psychicznego, ukazuje wszechstronne korzyści dla zdrowia i kondycji fizycznej (forma treningu i rekreacji ruchowej).  
Wspinanie w naturalnych skałkach ukazuje pewne sposoby kontaktu ze środowiskiem przyrodniczym, kształtuje pozytywne cechy charakteru w zakresie: odporności psychicznej, wytrwałości, odpowiedzialności za siebie i partnera, umiejętności organizacyjnych, zaradności, skuteczności działania.

Inne dziedziny wspinaczki:

- wspinaczka skałkowa

- wspinaczka górska

- bouldering w skałach

1. Zasady fair play

Ciągłe przypominanie o obowiązujących zasadach fair jest istotnym czynnikiem wychowawczym.   
Na każdym etapie szkolenia należy wymagać od uczniów sportowego zachowania, zgodnego   
z duchem etyki wspinaczkowej.

Metoda programowego uczenia się.

KLASY 4-6

**Technika ruchu**

Nauczanie poszczególnych technik we wspinaniu.

1. Stawianie nóg na stopniach - wykorzystanie butów wspinaczkowych

Stopień – to miejsce dotknięcia ściany stopą (chwyt staje się stopniem, gdy postawimy na niego nogę). Ogólnie przyjmuje się, iż prawidłowe wspinanie odbywa się na palcach stóp, z wykorzystaniem podeszwy na czubku buta.

Na tym etapie istotne jest bezwzględne egzekwowanie właściwego ułożenia nogi na stopniu   
i wyrobienie właściwych nawyków stawania na stopniach oraz doskonalenie ich.

Ważne jest także wprowadzenie do bardziej zaawansowanego użycia obuwia wspinaczkowego, kiedy używa się pięty, bądź górnej części czubka buta, co ma służyć przyciągnięciu się do ściany/utrzymaniu równowagi itd.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo stawiać nogę na stopniu.

Ćwiczenia: wspinaczka z patrzeniem tylko na stopnie, zwalnianie ruchu nogi tuż przed postawieniem nogi na stopniu

Metody nauczania- zadaniowa ścisła i naśladowczo ścisła.

2. Łapanie chwytów

Chwyt (anatomiczny) - sposób ułożenia ręki na chwycie. Wyróżnia się 3 podstawowe rodzaje chwytów: zamknięty, otwarty i półotwarty.

Chwyt wspinaczkowy – jest tą częścią powierzchni ściany, która służy (lub może służyć) jako punkt podparcia dla ręki wspinacza. Charakteryzują go cztery parametry:

- kształt

- wielkość

- nachylenie powierzchni pracującej (aktualnie wykorzystywanej jako punkt podparcia)

- ustawienie (tzw. kierunek pracy)

Układ palców i dłoni na chwycie oraz kierunek ustawienia przedramienia względem powierzchni ściany, determinują rodzaj chwytu. Sposób wykorzystania chwytu zależy od jego położenia względem ciała wspinacza oraz kierunku ustawienia i nachylenia powierzchni chwytu, czyli strony, w którą tenże pracuje.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo ułożyć dłoń na chwycie wspinaczkowym.

Ćwiczenia: wspinaczka z zamkniętymi oczami,

Metody nauczania – naśladowcza ścisła oraz metoda kompleksowa.

3. Zasada 3 punktów podparcia

Podstawowa zasada poruszania się w terenie wspinaczkowym głosząca, że przy ruchu jedną   
z kończyn, ciężar ciała wspinacza powinien być rozłożony pomiędzy pozostałe 3, o ile jest to możliwe   
i pozwala na wykonanie ruchu w sposób jak najbardziej ergonomiczny czwartą wolną kończyną.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi wspinać się  
z wykorzystaniem tej zasady, w łatwych sytuacjach wspinaczkowych, w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinanie z wykorzystaniem tylko tej techniki

Metody nauczania – zadaniowa ścisła oraz kompleksowa.

4. Zasady wyprowadzania ruchu

Każdy ruch wspinaczkowy powinno wyprowadzać się oddolnie - inicjować go od kończyn dolnych, poprzez biodra, aż do kończyn górnych. Wypracowanie nawyku inicjacji ruchu od nóg jest jednym   
z fundamentów nauczania techniki wspinaczkowej.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wyprowadzać ruch wspinaczkowy w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinanie w łatwym terenie bez trzymania chwytów rękami, przy użyciu wyporu lub  
z piłeczkami tenisowymi w rękach

Metody nauczania – metoda kompleksowa.

5. Wspinanie się z dwoma punktami podparcia

Podstawowa zasada poruszania się w terenie wspinaczkowym głosząca, że przy sięganiu ręką   
do chwytu, ciężar ciała wspinacza powinien być rozłożony pomiędzy jedną rękę i nogę, podczas gdy druga noga pomaga utrzymać równowagę. Jest to poziom wyszkolenia docelowy i nosi nazwę tzw. linii równowagi. Punkt ciężkości /Ogólny Środek Ciężkości tzw. OSC/ leży w idealnej linii między polem podparcia, a chwytem.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wyprowadzać wykorzystać omawianą technikę w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinanie tylko przy użyciu omawianej techniki

Metody nauczania – metoda naśladowcza ścisła oraz analityczna.

6. Pozycja frontalna

Pozycja frontalna (przodem do ściany) jest typowa dla wspinaczki w terenie pionowym lub połogim.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo poruszać się w te pozycji w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinanie tylko przy użyciu omawianej techniki

Metody nauczania- metoda zabawowa klasyczna, analityczna oraz zadaniowo ścisła.

7. Pozycja boczna

Wykorzystywana jest najczęściej podczas wspinaczki w przewieszeniu. Pozwala ona utrzymywać ciało blisko ściany mniejszym wysiłkiem, zwłaszcza w chwili sięgania do następnego chwytu. W pozycji bocznej jest możliwość sięgnięcia wyżej.

Cechy charakterystyczne pozycji bocznej:

- wspinacz jest zwrócony do ściany biodrem od strony ręki sięgającej

- stabilność pozycji zapewnia ręka zewnętrzna – trzymająca

- stopa nogi od strony ręki sięgającej wspiera się na stopniu zewnętrzną krawędzią podeszwy  
- noga od strony ręki trzymającej jest nogą wykroczną, a jej stopa obciąża stopień krawędzią wewnętrzną

- utrzymanie tzw. linii siły

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wykorzystać omawianą technikę w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinanie tylko przy użyciu omawianej techniki

Metody nauczania – zadaniowa ścisła.

8. Formacje wspinaczkowe i znajomość podstawowych technik wykorzystywanych do ich pokonywania

8.1 Połóg - pozycja frontalna, 2 i 3 punkty podparcia

8.2 Pion - pozycja frontalna i boczna, 2 i 3 punkty podparcia

8.3 Przewieszenie - dominująca pozycja boczna, umiejętność haczenia pięty i palców, 2 i 3 punkty podparcia

8.4 Zacięcie(narożnik) - technika wyporu

8.5 Dach - wprowadzenie do wspinania w tej formacji - dominuje pozycja boczna, umiejętność haczenia pięty i palców, klinowania stopy i kolana, klinowania palców i pięty

8.6 Kant - wprowadzenie do wspinania w tej formacji - haczenie pięty i palców

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo technicznie wspinać się w formacjach 8.1 - 8.4; zyskuje też pojęcie o wspinaniu w formacjach 8.5 i 8.6

Ćwiczenia: wspinanie w łatwym terenie w określonych formacjach, analiza i nacisk na jak najbardziej ergonomiczne wykonywanie przechwytów

Metody nauczania – metoda kompleksowa.

9. Techniki odpoczynkowe

Zestaw technik i zachowań pozwalających wspinającemu na odpoczynek. Głównie chodzi   
o zregenerowanie mięśni przedramion na tyle, by móc kontynuować wspinaczkę. Kluczowe jest wypracowanie u ucznia świadomości i wyczucia jak długo powinien pozostać w pozycji odpoczynkowej, biorąc pod uwagę, że zbyt długi odpoczynek niepełny będzie skutkował stratą czasu, zbyt krótki może powodować odpadnięcie. Odpoczynek uzależniony jest od rodzaju i wielkości chwytów, a także od pozycji, którą przyjmie wspinacz.

Bardzo często sprawdza się w tym pkt. szkolenia metoda zabawowa klasyczna.

9.1 "No-hand rest"

Odpoczynek polegający na przyjęciu pozycji niewymagającej trzymania się rękami chwytów. Można go osiągnąć przy pomocy różnych technik (np. przysiad na stopniu, klinowanie kolana i palców nogi, haczenie pięty i inne).

9.2 Niepełny odpoczynek

Pozycja niepozwalająca na nietrzymanie się chwytów dwoma rękami jednocześnie; wspinający puszcza się naprzemiennie jedną z rąk.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi przyjąć pozycje odpoczynkowe w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinaczka na drogę ze znalezieniem jak największej ilości pozycji odpoczynkowych, można przeprowadzać w formie rywalizacji

Metody nauczania- metoda zadaniowa ścisła.

10. Techniki stabilizujące

- flaga zewnętrzna

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo stabilizować ciało przy pomocy flagi zewnętrznej w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinanie ze stabilizacją flagą przy każdym ruchu

Metody nauczania- metoda naśladowcza ścisła.

11. Techniki statyczne

Pozwalające na poruszaniu się w terenie wspinaczkowym tak, żeby ciągle utrzymywać kontakt   
ze ścianą wspinaczkową.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wyprowadzać ruch wspinaczkowy w sposób statyczny w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: wspinanie w zwolnionym tempie

Metody nauczania -metoda bezpośredniej celowości ruchu.

12. Techniki dynamiczne

Techniki wykorzystujące do przemieszczania się pomiędzy chwytami skoki i przechwyty, w trakcie których wspinacz chwilowo traci kontakt ze ścianą/chwytami/stopniami.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie wykorzystać technikę dynamiczną w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: każdy ruch wyprowadzany jest w sposób dynamiczny; pokonanie danej drogi wspinaczkowej w jak najmniejszej ilości ruchów, można przeprowadzać w formie zawodów

Metody nauczania – metoda komleksowa.

13. Techniki specjalne

13.1 Haczenia pięty i palców u nóg

Wprowadzenie do techniki - takie ułożenie pięty lub palców na stopniach pozwalające na zahaczenie się, w wyniku którego pięta lub palce mogą przejąć funkcję jednej z rąk

13.2 Klinowanie kolana

Takie ułożenie stopy i kolana pomiędzy chwytami, że zaklinowane podudzie pozwala wspinającemu   
na częściowe albo całkowite puszczenie się rękami chwytów

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wykorzystać techniki klinowania w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; w sytuacji idealnej potrafi bezbłędnie zaprezentować technikę.

Ćwiczenia: znalezienie jak największej ilości klinów na danej drodze wspinaczkowej, można przeprowadzać w formie rywalizacji

Metody nauczania- metoda kompleksowa.

14. Wizualizacja i zapamiętywanie

Wizualizacja to umiejętność wyobrażenia sobie sposobu przejścia drogi wspinaczkowej podczas   
jej oglądania z ziemi, jest to zaplanowanie poszczególnych ruchów na drodze oraz technik umożliwiających jak najbardziej efektywne jej przejście. Odpowiednia wizualizacja pozwala   
na zapamiętanie poszczególnych przechwytów, dzięki czemu wspinanie po odpowiednio "zwizualizowanej" drodze ma bardziej zautomatyzowany charakter, co z kolei wpływa na wynik sportowy.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi w pewnym stopniu zaplanować sposób przejścia drogi wspinaczkowej podczas obserwowania jej z dołu.

Ćwiczenia: omawianie dróg/boulderów przed ich zrobieniem, tylko po obserwacji rodzaju i ułożenia chwytów

Metody nauczania – metoda programowego uczenia się.

15. Technika i sposoby wspinania w konkurencji na czas

15.1 Droga klasyczna

Wspinanie na czas polega na pokonaniu danej drogi od chwytu startowego, aż do wyłącznika czasu   
w jak najkrótszym czasie. Na tym etapie szkolenia uczniowie powinni wspinać się na czas po drodze klasycznej, czyli takiej, która nie jest zestandaryzowana (w odróżnieniu od standardu). Taka droga   
za każdym razem, na różnych zawodach jest inna.

15.2 Wzbogacony standard

To droga wspinaczkowa skonstruowana na podstawie standardu, na ścianie o określonym   
dla standardu kącie nachylenia i chwytach, jednak z dodatkowymi chwytami, pozwalającymi na jej pokonanie przez osoby niższego wzrostu. Taki rodzaj wspinaczki na czas należy wprowadzić w II etapie szkoleniowym, oprócz drogi klasycznej.

**Kształtowanie zdolności motorycznych**

Powinny być na tym etapie kształtowane poprzez ogólnie pojęte wspinanie oraz w trakcie ukierunkowanej części zajęć wychowania fizycznego, bez ćwiczeń specjalistycznych.

**Specyficznie zdolności wspinaczkowe i ogólne:**

- siła

- wytrzymałość

- szybkość

- gibkość

KLASY 7-8

Na tym etapie należy doskonalić umiejętności i techniki zdobyte we wcześniejszych latach szkolenia oraz systematycznie wprowadzać i doskonalić nowe. Doskonalenie zdobytych umiejętności polega między innymi na wprowadzaniu ich użycia w coraz trudniejszych sytuacjach wspinaczkowych   
(na coraz trudniejszych drogach wspinaczkowych i boulderach).

Techniki, które w poprzednich latach zostały tylko wprowadzone i zasygnalizowane powinny zostać na tym etapie udoskonalone.

Stopień zinternalizowania/udoskonalenia danej techniki oceniany jest za pomocą testu eksperckiego przeprowadzanego wg arkusza oceny techniki wspinaczkowej (załącznik nr 4)

Ze względu na wyższy poziom wyszkolenia zawodników metody nauczania muszą być do niego dostosowane.

**Technika ruchu**

1. Stawianie nóg na stopniach - wykorzystanie butów wspinaczkowych

Na tym etapie należy doskonalić niestandardowe użycie butów wspinaczkowych, bezwzględnie należy wymagać prawidłowego stawania na stopniach.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo stawiać nogę na stopniu, z powodzeniem używa technik haczenia pięty i palców nawet w trudnych dla siebie warunkach wspinaczkowych.

Ćwiczenia: wspinanie w terenie wymagającym użycia haczenia pięty/palców

Metody nauczania – metoda kompleksowa.

2. Pozycja frontalna

Pozycja frontalna (przodem do ściany) jest typowa dla wspinaczki w terenie pionowym lub połogim.

Wprowadzenie tej techniki w terenie dla niej nietypowym, oraz systematyczne doskonalenie jej wykorzystywania w coraz trudniejszych warunkach.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wykorzystywać technikę w wymagających tego sytuacjach, a także zaprezentować jej poprawne wykonanie w różnych warunkach, także w trudnym dla siebie terenie wspinaczkowym.

Metody nauczania- metoda zabawowa klasyczna, analityczna oraz zadaniowo ścisła.

3. Pozycja boczna

Wykorzystywana jest najczęściej podczas wspinaczki w przewieszeniu. Pozwala ona utrzymywać ciało blisko ściany mniejszym wysiłkiem, zwłaszcza w chwili sięgania do następnego chwytu. W pozycji bocznej jest możliwość sięgnięcia wyżej.

Wprowadzenie tej techniki w terenie dla niej nietypowym, oraz systematyczne doskonalenie jej wykorzystywania w coraz trudniejszych warunkach.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wykorzystywać technikę w wymagających tego sytuacjach, a także zaprezentować jej poprawne wykonanie w różnych warunkach, także w trudnym dla siebie terenie wspinaczkowym.

Metody nauczania – metody zadaniowo ścisła i naśladowczo ścisła.

4. Formacje wspinaczkowe i znajomość podstawowych technik wykorzystywanych do ich pokonywania

4.1 Połóg - pozycja frontalna, 2 i 3 punkty podparcia

Doskonalenie umiejętności poruszania się w tej formacji, poprzez wspinanie się po coraz trudniejszych drogach/boulderach.

Metody nauczania – metoda kompleksowa.

4.2 Pion - pozycja frontalna i boczna, 2 i 3 punkty podparcia

Doskonalenie umiejętności poruszania się w tej formacji, poprzez wspinanie się po coraz trudniejszych drogach/boulderach.

4.3 Przewieszenie - dominująca pozycja boczna, umiejętność haczenia pięty i palców, 2 i 3 punkty podparcia

Doskonalenie umiejętności poruszania się w tej formacji, poprzez wspinanie się po coraz trudniejszych drogach/boulderach. Należy kłaść większy nacisk na nietypowe wykorzystywanie użycia butów wspinaczkowych - haczenia pięt i palców.

4.4 Dach - po wprowadzeniu we wcześniejszych latach następuje czas na doskonalenie wspinania w tej formacji, niezbędne do swobodnego poruszania się w tym terenie jest stosowanie zdobytych wcześniej technik - pozycja boczna, haczenie palców i pięty, klinowania kolana i stopy

4.5 Kant - po wprowadzeniu we wcześniejszych latach następuje czas na doskonalenie wspinania w tej formacji, niezbędne do swobodnego poruszania się w tym terenie jest stosowanie zdobytych wcześniej technik - haczenie pięty i palców, wspinaczka z dwoma punktami podparcia

4.6 Zacięcie(narożnik) - technika wyporu

Doskonalenie umiejętności poruszania się w tej formacji, poprzez wspinanie się po coraz trudniejszych drogach/boulderach. Należy kłaść większy nacisk na nietypowe wykorzystywanie użycia butów wspinaczkowych - haczenia pięt i palców.

4.7 Rysa - klinowanie palców u rąk i nóg, klinowanie dłoni

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo technicznie wspinać się w podanych formacjach, również w terenie będącym dla niego trudnym. Uczeń intuicyjnie wykorzystuje do wspinania właściwe techniki, odpowiednio pozycjonując ciało.

Ćwiczenia: wspinanie w łatwym terenie w określonych formacjach, analiza i nacisk na jak najbardziej ergonomiczne wykonywanie przechwytów

Metody nauczania:

5. Techniki odpoczynkowe

Na tym etapie należy doskonalić techniki odpoczynkowe poprzez wprowadzenie ich w coraz to trudniejsze warunki - pogorszenie chwytów i stopni odpoczynkowych, wybór coraz bardziej wymagających pozycji odpoczynkowych podczas wspinania.

Należy połączyć umiejętność wykorzystania technik odpoczynkowych z wizualizacją i planowaniem dalszej części drogi wspinaczkowej.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi przyjąć pozycje odpoczynkowe w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych; potrafi ocenić odpowiedni czas, który jest mu potrzebny na odpoczynek w danej pozycji, odpoczywa też w miejscach dla niego niekomfortowych.

Ćwiczenia: wspinaczka na drogę ze znalezieniem jak największej ilości pozycji odpoczynkowych, można przeprowadzać w formie rywalizacji

Metody nauczania – metoda zadaniowa ścisła oraz zabawowa klasyczna.

6. Techniki stabilizujące

- flaga wewnętrzna - wprowadzenie i doskonalenie tej techniki

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo stabilizować ciało przy pomocy flagi zewnętrznej i wewnętrznej w łatwych dla siebie sytuacjach wspinaczkowych. Używa tych technik intuicyjnie podczas wspinania, wykorzystując je w odpowiednim momencie.

Ćwiczenia: wspinanie ze stabilizacją flagą przy każdym ruchu

Metody nauczania – metoda kompleksowa.

7. Techniki statyczne i dynamiczne

Doskonalenie umiejętności poruszania się w sposób statyczny i dynamiczny poprzez wspinanie się po coraz trudniejszych drogach/boulderach.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo wyprowadzać ruch wspinaczkowy w odpowiedni dla danej sytuacji sposób, nawet na trudnych dla siebie drogach.

Ćwiczenia: wspinanie w zwolnionym tempie na przemian z dynamicznymi przechwytami

Metody nauczania – metoda bezpośredniej celowości ruchu.

8. Techniki specjalne

8.1 Haczenia pięty i palców u nóg

Doskonalenie umiejętności poruszania się w tej formacji, poprzez wspinanie się po coraz trudniejszych drogach/boulderach.

Takie ułożenie pięty lub palców na stopniach pozwalające na zahaczenie się, w wyniku którego pięta lub palce mogą przejąć funkcję jednej z rąk

8.2 Klinowanie palców i pięty

Wprowadzenie i doskonalenie.

Takie ułożenie pięty i palców pomiędzy chwytami, że stopa zaklinowując się pozwala na krótki odpoczynek/wykonanie kolejnego przechwytu, przejmując część ciężaru wspinającego się.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i intuicyjnie prawidłowo klinować palce i piętę,   
co pozwala mu na bardziej ergonomiczne poruszanie się w mocno przewieszonym terenie, nawet jeśli znajduje się w trudne dla siebie sytuacji.

Ćwiczenia: wspinanie z jak największą ilością klinowania

Metody nauczania – metoda zadaniowa ścisła.

8.3 Klinowanie kolana

Doskonalenie umiejętności poruszania się w tej formacji, poprzez wspinanie się po coraz trudniejszych drogach/boulderach i znajdowaniu coraz mniej komfortowych warunków   
do wykorzystania tej techniki.

Takie ułożenie stopy i kolana pomiędzy chwytami, że zaklinowane podudzie pozwala wspinającemu   
na częściowe albo całkowite puszczenie się rękami chwytów

9. Wizualizacja i zapamiętywanie

Wizualizacja to umiejętność wyobrażenia sobie sposobu przejścia drogi wspinaczkowej podczas   
jej oglądania z ziemi, jest to zaplanowanie poszczególnych ruchów na drodze oraz technik umożliwiających jak najbardziej efektywne jej przejście. Odpowiednia wizualizacja pozwala   
na zapamiętanie poszczególnych przechwytów, dzięki czemu wspinanie po odpowiednio "zwizualizowanej" drodze ma bardziej zautomatyzowany charakter, co z kolei wpływa na wynik sportowy.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi całkowicie zaplanować sposób przejścia drogi wspinaczkowej podczas obserwowania jej z dołu. Jest przy tym w stanie zapamiętać przebieg całej drogi, znajduje miejsca odpoczynkowe, wpinkowe, oraz trudne miejsca. Zanim zacznie się wspinać jest w stanie ocenić jaka technika będzie wymagana w danym momencie.

Ćwiczenia: omawianie dróg/boulderów przed ich zrobieniem, tylko po obserwacji rodzaju i ułożenia chwytów

Metody nauczania – metoda programowego uczenia się.

10. Technika i sposoby wspinania w konkurencji na czas

10.1 Droga klasyczna

Wspinanie na czas polega na pokonaniu danej drogi od chwytu startowego, aż do wyłącznika czasu   
w jak najkrótszym czasie. Na tym etapie szkolenia uczniowie powinni wspinać się na czas po drodze klasycznej, czyli takiej, która nie jest zestandaryzowana (w odróżnieniu od standardu). Taka droga   
za każdym razem, na różnych zawodach jest inna.

10.2 Standard

Wprowadzenie

Standard to droga wspinaczkowa stworzona do pokonywania jej w jak najkrótszym czasie.   
Kąt nachylenia ściany, jej długość, wielkość i rodzaj chwytów oraz odległości między nimi są ściśle określone przez przepisy IFSC i PZA, niezależnie od miejsca zawodów. Zestandaryzowanie drogi pozwoliło na obiektywne porównywanie wspinaczy oraz bicie rekordów.

Na tym etapie szkolenia należy zapoznać uczniów z droga standardową. Nauka wspinania   
po standardzie, doskonalenie technik i sposobów jej pokonywania będą przedmiotem kolejnego etapu szkolenia.

10.3 Wzbogacony standard

To droga wspinaczkowa skonstruowana na podstawie standardu, na ścianie o określonym   
dla standardu kącie nachylenia i chwytach, jednak z dodatkowymi chwytami, pozwalającymi na jej pokonanie przez osoby niższego wzrostu. Taki rodzaj wspinaczki na czas należy wprowadzić w II etapie szkoleniowym, oprócz drogi klasycznej.

**Kształtowanie zdolności motorycznych**

Powinny być na tym etapie kształtowane poprzez ogólnie pojęte wspinanie oraz w trakcie ukierunkowanej części zajęć wychowania fizycznego, bez ćwiczeń specjalistycznych.

**Specyficznie zdolności wspinaczkowe i ogólne:**

- siła

- wytrzymałość

- szybkość

- gibkość

**VII SZKOŁA PONADPODSTAWOWA (III ETAP EDUKACYJNY)**

**Specyfika III etapu szkolenia sportowego:**

* Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych
* Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa   
  w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych
* Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców
* Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania

Ostatni etap stanowi właściwie kontynuację wcześniejszego, z tą różnicą, że zaczną być wprowadzane coraz bardziej specjalistyczne ćwiczenia, zarówno specyficznie wspinaczkowe,   
jak i kształtujące ogólnie pojęte zdolności motoryczne. Niemniej jeszcze większy nacisk niż wcześnie położyć należy na pracę nad deficytami, tak od strony fizycznej i ogólnorozwojowej,   
jak i technicznej i stricte wspinaczkowej.

Podstawową formą organizacji zajęć zaczyna być forma ścisła, z elementami formy zabawowej.

**Cele i zadania III etapu szkolenia sportowego:**

1. Doskonalenie asekuracji dolnej
2. Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - spotowanie
3. Utrwalanie i dalsze kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play
4. Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia
5. Podtrzymywanie u uczniów chęci samodoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie
6. Doskonalenie technik wspinaczkowych, praca nad słabymi stronami
7. Poddawanie ucznia treningowi sportowemu

**Treści III etapu szkolenia sportowego - wymagania szczegółowe:**

**Sprzęt i bezpieczeństwo**

1. Sprzęt

1.1 Buty wspinaczkowe

Specjalistyczne obuwie wspinaczkowe charakteryzuje się ścisłym dopasowaniem do stopy, dzięki czemu praca nóg na stopniach podczas wspinania jest dokładna i precyzyjna. Wiedza na temat rodzajów butów – symetryczne, asymetryczne, wykorzystanie różnych rodzajów butów do wspinaczki w określonych formacjach na ścianie.

1.2 Uprząż wspinaczkowa

Wyrywkowe sprawdzanie poprawności założenia uprzęży u wspinacza i asekuranta. Metoda zadaniowa ścisła.

1.3 Przyrządy asekuracyjne

Doskonalenie posługiwania się przyrządami asekuracyjnymi, wprowadzenie i zaznajomienie ucznia   
z innymi przyrządami- nie używanymi obecnie jak ósemka i płytka Schtichta, ale też nowymi przyrządami jak np. Gri-Gri plus. Metoda kompleksowa.

1.5 Lina wspinaczkowa

Lina należy niewątpliwie do tych elementów sprzętu wspinaczkowego, które kojarzą   
się ze wspinaniem nawet osobom niemającym jeszcze nic wspólnego z tym sportem. Zapewnia ona wspinaczowi bezpieczeństwo w razie odpadnięcia od ściany. Sama lina nie stanowi jeszcze pełnego zabezpieczenia – w połączeniu z innymi elementami sprzętu wspinaczkowego tworzy ona system asekuracyjny. Wprowadzanie wiedzy na temat liny – jej rodzajów (pojedyncza, połówkowa, statyczna, dynamiczna itp.), oznaczenia parametrów (liczba tzw. „rwań” itd.)

Metoda programowego uczenia się.

1.7 Ekspresy

Doskonalenie posługiwania się sprzętem asekuracyjnym. Posługiwanie się ekspresami w sposób swobodny, wpinanie liny w sposób płynny. Metoda kompleksowa i zabawowa klasyczna.

1. Węzły i wiązanie się

Doskonalenie poznanych węzłów i wprowadzanie innych węzłów wykorzystywanych we wspinaniu np. w naturalnych skałkach: kluczka, skrajny tatrzański, zderzakowy, prusik itd. Metoda programowego uczenia się.

1. Asekuracja i zasady bezpieczeństwa

3.2 Wzajemna kontrola

Doskonalenie współpracy w relacjach wspinacz – asekurant. Pomoc – podpowiedź partnera podczas wspinaczki, analiza przejść partnera itp. Metoda kompleksowa.

1. Asekuracja podczas wspinania z liną - asekuracja górna ("na wędkę")

Na tym etapie szkoleniowym uczniowie bez zarzutu potrafią asekurować "na wędkę" oraz potrafią skorygować błędy u partnera.

1. Asekuracja podczas wspinania z liną - asekuracja dolna

Na tym etapie szkolenia należy wprowadzić i doskonalić asekurację dolną u uczniów, początkowo wraz z asekuracją górną i stopniowo przechodzić tylko do asekuracji dolnej. Wprowadzamy i doskonalimy tzw. asekurację dynamiczną.

1. Asekuracja podczas wspinania bez liny - spotowanie

Uczniowie potrafią przygotować bezpieczny zeskok z wykorzystaniem posiadanego sprzętu do nauki   
i doskonalenia trudniejszych elementów technicznych np. przechwytów dynamicznych lub strzałów. Metoda kompleksowa.

**Podstawowa wiedza z zakresu uprawiania wspinaczki w Polsce i na świecie**

1. Podstawowa terminologia wspinaczkowa

Uczniowie swobodnie posługują się terminami poznanymi podczas wcześniejszego etapu szkolenia.

1. Zasady współzawodnictwa sportowego w Polsce i na świecie

Istotne jest zapoznanie uczniów z zasadami współzawodnictwa wspinaczkowego w Polsce   
i na świecie. Rywalizację krajową określają zasady wspinaczki sportowej przyjęte przez Polski Związek Alpinizmu (PZA), natomiast międzynarodową zasady International Federation of Sport Climbing (IFSC).

1. Zasady fair play

Ciągłe przypominanie o obowiązujących zasadach fair jest istotnym czynnikiem wychowawczym.   
Na każdym etapie szkolenia należy wymagać od uczniów sportowego zachowania, zgodnego z duchem etyki wspinaczkowej.

**Kształtowanie zdolności motorycznych**

Wprowadzenie uczniów na zawodniczy poziom treningu tak specyficznie wspinaczkowego   
jak i ogólnorozwojowego.

W III etapie szkoleniowym uczeń ma doskonale opanowane wszystkie wymienione wcześniej techniki wspinaczkowe. W szkole ponadpodstawowej podlegają one jedynie doskonaleniu   
i szlifowaniu. To czas, w którym szkolenie powinno opierać się na przygotowaniu fizycznym oraz startach w zawodach rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej.

Przygotowanie fizyczne opiera się na pracy nad wymienionymi poniżej zdolnościami specyficznymi i ogólnymi.

Podczas układania planów treningowych należy pamiętać o podstawowych zasadach treningu sportowego:

- specyficzności - trening powinien uwzględniać wymogi motoryczne i metaboliczne, a także wzorce rekrutacji mięśni w trakcie docelowej aktywności

- różnorodności - ciągłe traktowanie jednym bodźcem przyzwyczaja do niego organizm i nie wywołuje zmian pożądanych adaptacyjnych

- progresji obciążeń - żeby wywołać pożądaną zmianę adaptacyjną w organizmie, należy systematycznie zwiększać obciążenia treningowe

- indywidualizacji - każdy plan treningowy powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb   
i możliwości organizmu

**Specyficznie zdolności wspinaczkowe i ogólne:**

- siła

- wytrzymałość

- szybkość

- gibkość

**Siła** - zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Rozwój siły we wspinaczce powinien być kształtowany głównie w oparciu   
o procesy nerwowo-mięśniowe, a nie hipertrofię mięśniową. Najważniejszą rolę we wspinaniu odgrywa siła względna, siła maksymalna.

Główne metody kształtowania siły we wspinaczce to metoda maksymalnych obciążeń i metoda submaksymalna.(Rokowski: *Trening wspinaczkowy – cz.2: Rola siły we wspinaniu*; http://wspinanie.pl/2007/12/trening-wspinaczkowy-cz2-rola-sily-we-wspinaniu/)

**Wytrzymałość -** zdolność do jak najdłuższego wykonywania wysiłku. W przypadku wspinania chodzi przede wszystkim o wytrzymałość lokalną mięśni przedramion, dzięki którym wspinacz jest w stanie jak najdłużej utrzymać się chwytów na drodze wspinaczkowej. W literaturze wspinaczkowej rozróżnia się przede wszystkim czasu krótkiego, średniego i długiego (Macia: *Planowanie treningu   
we wspinaczce sportowej*). Metody kształtowania wytrzymałości lokalnej we wspinaniu to przede wszystkim metoda interwałowa i metoda ciągła (Sas-Nowosielski: *Trening wytrzymałości*; 100 porad Gór, t.2)

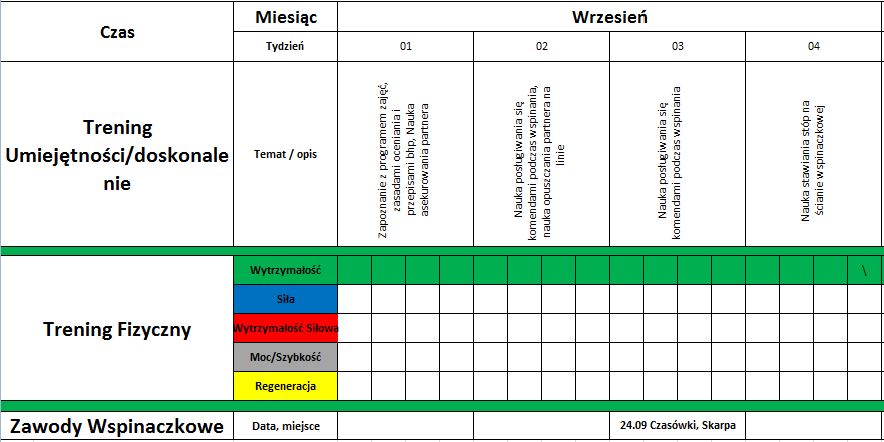
**Szybkość** - jest to zdolność złożona, uzależniona od trzech głównych czynników: czasu reakcji, szybkości maksymalnej i wytrzymałości szybkościowej. Odgrywa dominującą rolę we wspinaczce   
na czas

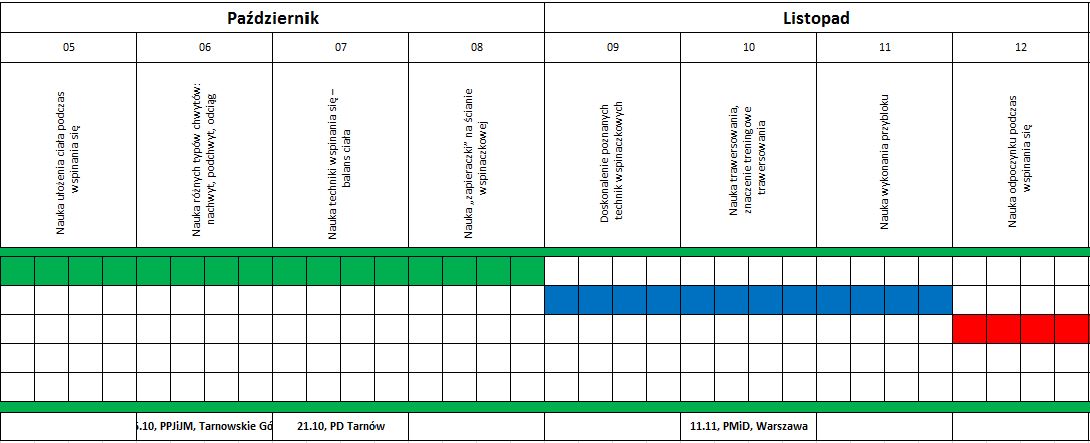
**Gibkość -** charakteryzuje się ruchomością w stawach i rozciągnięciem mięśni. Jest istotnym czynnikiem we wspinaniu gdyż dobrze rozwinięta nie tylko pozwala na lepsze dopasowanie pozycji ciała do aktualnej sytuacji wspinaczkowej, ale także zapobiega kontuzjom. Ćwiczenia gibkościowe należy wykonywać systematycznie gdyż jest to zdolność, której wytrenowanie wymaga czasu.

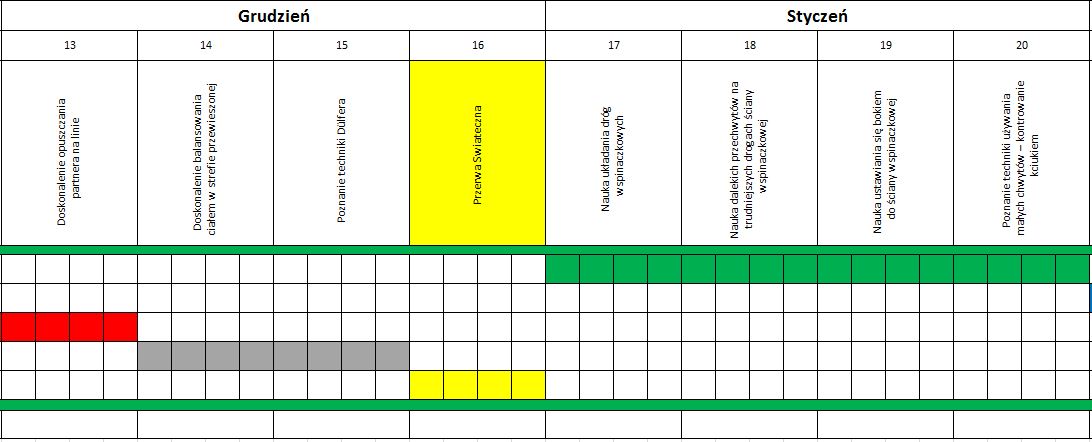
Poszczególne zdolności kształtujemy w oparciu o plany treningowe przygotowane między innymi   
w oparciu o literaturę podaną w bibliografii. Poniżej znajduje się przykładowy „makrocykl”   
i tygodniowy „mikrocykl” dla III etapu szkolenia. Dodatkowo trening jest uzupełniany treningiem klubowym który może się różnić w zależności od możliwości logistycznych klubów.

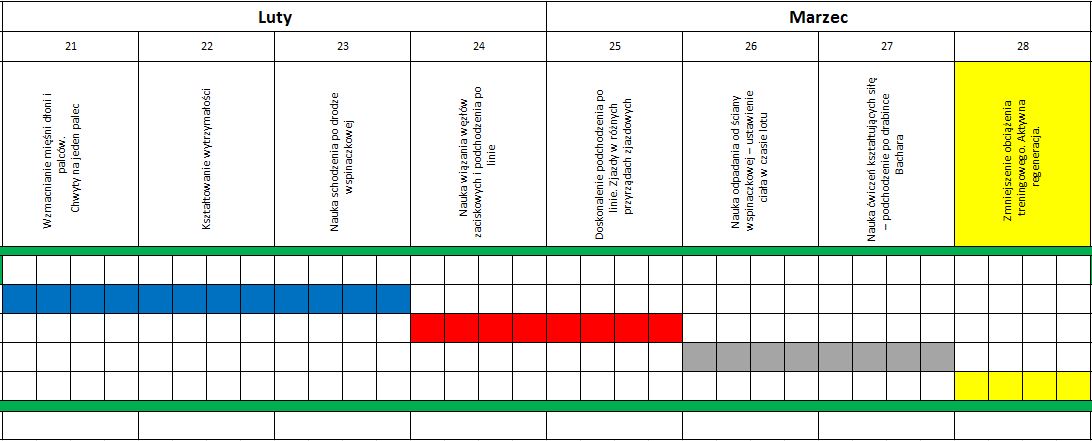
Dodatkowo zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 27.03.2017 r. planujemy przeprowadzenie testu eksperckiego dla uczniów 3 klasy szkoły ponadpodstawowej w zakresie naboru na kurs instruktorski. Minimalny poziom trudności oceniliśmy wstępnie na poziomie 6c,7a. Szczegółowy zakres testu oraz program kursu zostanie w trybie ewaluacji uzupełniony po pierwszym roku szkolenia.

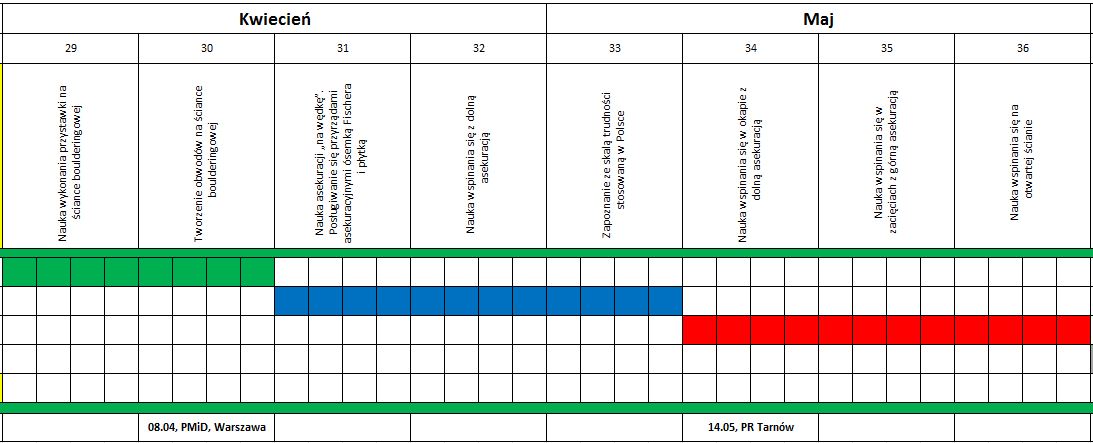
Tabela nr 1. Przykładowy makrocykl

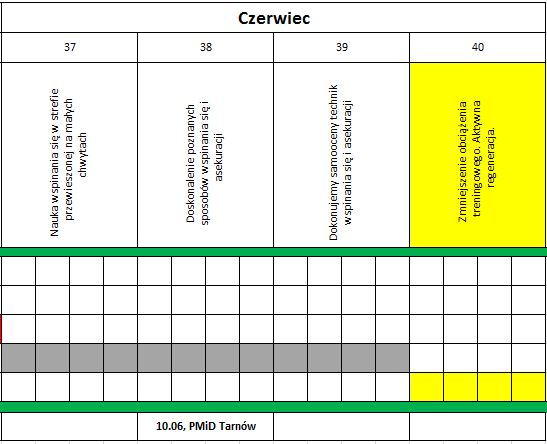












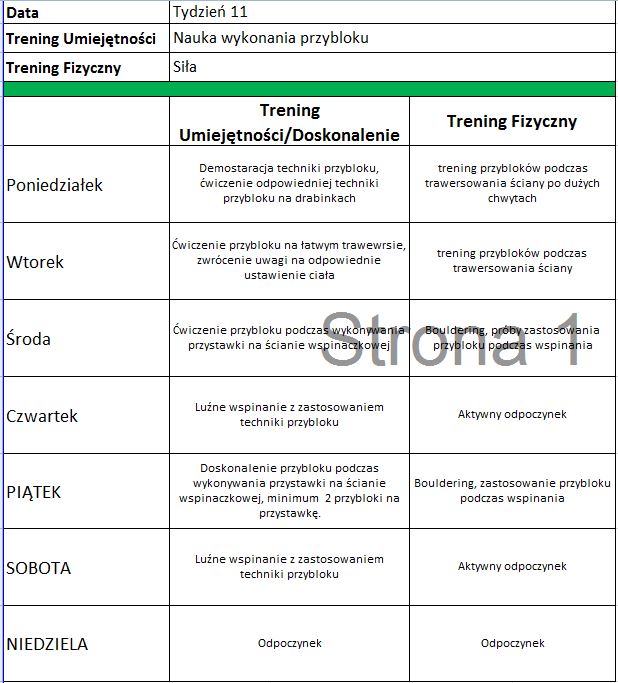


Tabela nr 2. Przykładowy mikrocykl

**VII EWALUACJA**

Jest to systematyczne rejestrowanie i analizowanie informacji o procesach edukacyjnych,   
a także w jakim stopniu są realizowane zadania edukacyjne. Wyniki ewaluacji są podstawą do:

- poprawy jakości procesu dydaktycznego

- dalszego rozwoju poprzez wprowadzanie korekt wynikających z realizacji programu

- kontroli wyników wykonywanych zadań edukacyjnych

Formą ewaluacji dla autorów są ankiety skierowane do uczniów, dotyczące np.:

- rozwoju zainteresowań wspinaczką sportową

- motywacji do ćwiczeń fizycznych

- wiadomości opanowanych przez ucznia po ukończeniu procesu kształcenia

**VIII ZAŁĄCZNIKI**

**Zał. 1** Program szkolenia w sporcie: wspinaczka sportowa

**Zał. 2** Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

**Zał. 3** Kryteria naboru

**Zał. 4** System oceniania w dyscyplinie wspinaczka sportowa

**Zał. 5** Przykładowy plan wynikowy z budżetem godzin dla klasy VII Szkoły Podstawowej

Autorzy:

dr Wacław Sonelski – instruktor alpinizmu, były Kierownik Katedry Alpinizmu AWF Katowice,

mgr Grzegorz Tucki – trener II klasy we wspinaczce sportowej, nauczyciel wychowania fizycznego,

Mateusz Szczucki – instruktor sportu we wspinaczce sportowej.

Bibliografia:

http://wspinanie.pl/2007/12/trening-wspinaczkowy-cz2-rola-sily-we-wspinaniu/

*100 Porad Gór;* red. Piotra Drożdża

Bechtel, Steve; *Power Endurance: Fatigue Managment for Rock Climbing*

Bechtel, Steve; *Strenght. Foundational Training for Rock Climbers*

Bechtel wytrzymałość siłowa

Horst, Eric; *Trening Wspinaczkowy*

Macia, David; *Planowanie treningu we wspinaczce sportowej*

dr Wacław Soelski; *Wspinaczka Halowa*