**Systemowa metoda oceny postępów zawodników we wspinaczce sportowej.**

Spis treści:

Wstęp

Opis prób w kontroli cech somatycznych, motorycznych oraz wiedzy

A. Cechy somatyczne

B. Frekwencja

C. Cechy motoryczne

D. Technika

E. Wiedza

Wstęp

Właściwe przygotowanie dzieci i młodzieży do rywalizacji we wspinaczce sportowej wymaga od trenera, nauczyciela nie tylko znakomitej wiedzy z zakresu metodyki nauczania techniki ruchu i taktyki, asekuracji oraz odpowiednich cech psychologiczno pedagogicznych, ale również umiejętności oceny pracy własnej   
i podopiecznych. W celu odpowiedniego zastosowania metod treningowych trener, nauczyciel powinien znać mocne i słabe strony każdego zawodnika. Bez właściwej analizy umiejętności poszczególnych ćwiczących zastosowane środki pracy mogą nie przynosić zamierzonego celu albo wręcz przynosić niepożądane skutki. Ponieważ każdy człowiek jest inny, dlatego zarówno przy doborze środków treningowych jak i przy doborze testów i sprawdzianów musimy kierować się nie tylko podręcznikową wiedzą ale również własnymi spostrzeżeniami i obserwacjami.

Właściwie pojęta kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego winna służyć:

* wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego   
  i sprawności fizycznej,
* wzmaganiu zainteresowania uczniów aktywnością ruchową,
* pozyskiwaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się,
* obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów,
* podsumowaniu efektów pracy nauczyciela,
* zwiększeniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego dzieci (Jezierski 1999)

Opis prób w kontroli cech somatycznych, motorycznych oraz wiedzy

Celem zaplanowanych prób nie powinno być zdobycie przez ucznia tylko oceny, lecz autentycznych informacji na temat swoich umiejętności, sprawności fizycznej, efektywności własnej pracy oraz rozwoju. Powinny wskazywać słabe i dobre strony ucznia . Bardzo ważnym jest aby sposób kontroli był jasny   
i zrozumiały nie tylko dla nauczyciela ale również dla ucznia. Dobrze zaplanowane próby na pewno zwiększą efektywność pracy każdego trenera i zawodnika. Przykładowy plan kontroli przedstawiony jest w tabeli 1.

Wysokość – pomimo iż, coraz częściej pomiaru wysokości ciała dokonuję się w butach proponuję dokonać pomiaru na boso – taki pomiar daje nam autentyczny obraz przyrostu wzrostu ciała

Ciężar – pomiar również bez obuwia w stroju sportowym .

BMI – wskaźnik masy ciała

Tabela nr 4. Terminy kontroli zawodnika w rocznym cyklu szkolenia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Treść | wrzesień | styczeń | czerwiec |
| 1 | Stan zdrowia | x | x |  |
| 2 | Średnia ocen w semestrze i w roku |  | x | x |
| 3 | Frekwencja na treningach i zawodach |  | x | x |
| 4 | Trening indywidualny w semestrze i roku |  | x | x |
| 5 | Cechy somatyczne | x | x | x |
| 6 | Cechy motoryczne | x | x | x |
| 6.a | Sprawność ogólna | x |  | x |
| 6.b | Sprawność specjalna – technika ruchu | x | x | x |
| 6.c | Koordynacja ruchowa | x |  | x |
| 7 | Technika ruchu | x | x | x |
| 8 | Starty w zawodach |  |  | x |

B. Frekwencja

Systematyczność powinno być jednym z najważniejszych kryteriów przy ustalaniu ocen. Cecha ta jest bowiem obok rzetelności jednym z najważniejszych czynników wpływający na rozwój, poprawę cech motorycznych i umiejętności technicznych i taktycznych. Proponuję następujące kryteria przy ustalaniu oceny:

Celujący (6) – 90-100% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń zawsze ćwiczy, nie zapomina stroju

Bardzo dobry (5), Dobry (4) – 75-100% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń nie ćwiczy sporadycznie, zapomina strój sporadycznie (do dwóch razy w semestrze),

Dostateczny (3), Dopuszczający (2) – 50-75% czynnego i aktywnego udziału w zajęciach; uczeń często nie ćwiczy na zajęciach oraz często zapomina strój,

Oczywiście nauczyciel oceniając ucznia musi wziąć pod uwagę ewentualne kontuzje, długotrwałe choroby, udział w konkursach i olimpiadach szkolnych i pozaszkolnych oraz inne sytuacje losowe i życiowe.

C. Cechy motoryczne

I. Wyskok dosiężny z miejsca – podobnie jak przy wyskoku dosiężnym warto zastosować przyrząd.   
W przypadku braku przyrządu próbę wykonujemy przy ścianie bądź przy tablicy do kosza.

II. Próba zwinnościowo – szybkościowa

 Przewrót w przód

 Przewrót w tył

 Przejście pod płotkiem

 Przeskok nad płotkiem

III.Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

IV. Test Chromińskiego Uczniowie klas sportowych uczestniczą w różnych formach współzawodnictwa sportowego. Test Chromińskiego daje nam obraz szybkości i wytrzymałości biegowej oraz siły.

VII. Europejski Test Sprawności Fizycznej – Eurofit Inną propozycją pomiaru sprawności ogólnej może być eurofit. Daje on szansę pomiaru takich cech jak szybkości ruchów ręki, szybkości biegowej, zwinności oraz wytrzymałości krążeniowo-oddechowej. Jednocześnie jednak trudno jest wykonać pomiar siły statycznej. Ogólnie jednak polecamy uwzględnieni go w kontroli szkoleniowej.

D. Technika

Ocena techniki ruchu wspinacza polegać będzie na teście eksperckim polegającym na ocenie techniki ruchu w specjalnie przygotowanej do tego sztucznej ścianie wspinaczkowej. Zaleca się aby w pierwszym roku szkolenia była to ściana pionowa lub lekko przewieszona / 10-15 stopni/ wycena dróg w skali francuskiej 6a, 6a+, 6b

Ocena:

Celujący (6) – zaliczenie 2 „dróg” w formule flash, jednej w formule OS,

Bardzo dobry (5) – zaliczenie 3 „dróg” w /w formule flash

Dobry (4) - zaliczenie 2 dowolnych „dróg” w formule flash

Dostateczny (3) – zaliczenie 1 dowolnie wybranej „drogi” w formule flash

Dopuszczający (2) – zaliczenie dowolnej „drogi” w kilku próbach,

Niezaliczone (1) 0 – nie zaliczenie żadnej z „dróg”

formuła flash - zawodnik zna ułożenie sekwencji chwytów i stopni tworzących tzw. „drogę”, widział jak przechodził ją ktoś inny

formuła OS tzw. „on sight” - zawodnik pokonuje drogę znając ułożenie chwytów i stopni, ale nie widział sposobu jej przejścia

E. Wiedza

Jednym z celów kształcenia i wychowania fizycznego jest gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej, ich organizacji oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej   
ze zdrowiem. Aby osiągnąć te cele należy zaopatrzyć uczniów w odpowiednią wiedzę i umiejętności. Testy   
to nie tylko forma sprawdzenia podstawowej wiedzy, ale również doskonała okazja do sprawdzenia zainteresowań uczniów. Umiejętność prowadzenia rozgrzewki i sędziowania przygotowuje natomiast   
do świadomego i prawidłowego uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

I. Istota wspinania, historia i zasady uprawiania wspinaczki sportowej

II. Konkurencje we wspinacze sportowej – terminologia, przepisy w rywalizacji sportowej, sędziowanie itp.

III. Literatura.