

*Zatwierdzenie*

SEKRETARZ STANU  
*J. Stawiarski*  
Jarosław Stawiarski

# **PROGRAM SZKOLENIA W SPORCIE:**

## **WSPINACZKA SPORTOWA**

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

**SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH**

**POLSKIEGO ZWIĄZKU ALPINIZMU**



**Polski  
Związek  
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.

Proponowane 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 oraz w 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 osiągnięcia
- 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 osiągnięcia 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, utrzymywać 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 ścista.

**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 nauczanie 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. Zdobywanie przez ucznia umiejętności bezpiecznego wspinania z dolną asekuracją oraz asekuracja dolna
10. Wytwarzanie 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 uprząży biodrowej. Sposób jej zakładania nie jest skomplikowany, niemniej należy zawsze kontrolować poprawność założenia uprząży. Zaznajomienie ucznia z samodzielnym sposobem zakładania uprząży 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 uprząży 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 obsługiwanie się liną:

- nie deptać po linie,
- nie suszyć ani przechowywać liny z kwasami i chemikaliami - uszkodzają one włókna liny w niewidoczny sposób,
- nie oklejać 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 uprząży. Pokaz i nauka poprawnego wiązania liny do uprząży. 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 uprząży, 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 - wyrwykowe 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” wspinają się nad matercem, 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.

#### 2. 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).

### 3. 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 górską
- bouldering w skałach

### 4. Zasady fair play

Ciągle 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 stawiania 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 ścista i naśladowczo ścista.

## 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 ścista 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 połym.

Po zakończeniu szkolenia uczeń potrafi bezbłędnie i bez koncentrowania uwagi prawidłowo poruszać się w tej 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 ściśle.

## 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 ściśle.

## 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 wspiąć 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 ścista.

## 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 kompleksowa.

## 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 "wizualizowanej" 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 wspiąć 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 stawiania na stopniach.

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

Ćwiczenia: wspinanie w terenie wymagającym użycia haczenia piąty/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 wporu

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 wspiąć 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 przechwytnymi

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

Wyrzywkowe sprawdzanie poprawności założenia uprząży 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 płytki Schichta, 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: klucza, 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 – odpowiedź partnera podczas wspinaczki, analiza przejść partnera itp. Metoda kompleksowa.

### 2. 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.

### 3. 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.

### 4. 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 pożądaných 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 czas 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.

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.

[illegible]







<b>Data</b>	<b>Tydzień 11</b>	
<b>Trening Umiejętności</b>	<b>Nauka wykonania przybłoku</b>	
<b>Trening Fizyczny</b>	<b>Siła</b>	
	<b>Trening Umiejętności/Doskonalenie</b>	<b>Trening Fizyczny</b>
Poniedziałek	Demostarcja techniki przybłoku, ćwiczenie odpowiedniej techniki przybłoku na drabinkach	trening przybłoków podczas trawersowania ściany po dużych chwytach
Wtorek	Ćwiczenie przybłoku na łatwym trawersie, zwrócenie uwagi na odpowiednie ustawienie ciała	trening przybłoków podczas trawersowania ściany
Środa	Ćwiczenie przybłoku podczas wykonywania przystawki na ścianie wspinaczkowej	Bouldering, próby zastosowania przybłoku podczas wspinania
Czwartek	Luźne wspinanie z zastosowaniem techniki przybłoku	Aktywny odpoczynek
PIĄTEK	Doskonalenie przybłoku podczas wykonywania przystawki na ścianie wspinaczkowej, minimum 2 przybłoki na przystawkę.	Bouldering, zastosowanie przybłoku podczas wspinania
SOBOTA	Luźne wspinanie z zastosowaniem techniki przybłoku	Aktywny odpoczynek
NIEDZIELA	Odpoczynek	Odpoczynek

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**

**Załącznik 1** Program szkolenia w sporcie: wspinaczka sportowa

**Załącznik 2** Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

**Załącznik 3** Kryteria naboru

**Załącznik 4** System oceniania w dyscyplinie wspinaczka sportowa

**Załącznik 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 Management for Rock Climbing*

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

Bechtel wytrzymałość siłowa

Horst, Eric; *Trening Wspinaczkowy*

Macia, David; *Planowanie treningu we wspinaczce sportowej*

dr Wacław Soelski; *Wspinaczka Halowa*

## Program szkolenia w sporcie: wspinaczka sportowa.

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego					
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego	I – 6-7 lat	-	-	-
		II – 7-8 lat	-	-	-
		III – 8-9 lat	-	-	-
		IV – 9-10 lat	-	x	x
		V – 10-11 lat	-	x	x
		VI – 11-12 lat	-	x	x
		VII – 12-13 lat	-	x	x
		VIII – 13-14 lat	-	x	x
		I – 14-15 lat	-	x	x
		II – 15-16 lat	-	x	x
szkoła ponadpodstawowa	III – 16-17 lat	-	x	-	x
	IV – 17-18 lat	-	x	-	x
	V – 18-19 lat	-	x	-	x



## Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
Etap szkolenia sportowego		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego	Oddział sportowy, szkoła sportowa
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany
szkoła podstawowa klasy I-III (I etap edukacyjny)	n/d	n/d	n/d
szkoła podstawowa klasy IV-VIII (II etap edukacyjny)	n/d	n/d	n/d
szkoła podstawowa klasy IV-VIII (II etap edukacyjny)	-	<p>Cele i zadania II etapu szkolenia sportowego: Poszerzenie wiedzy o sprzęcie wspinaczkowym i jego wykorzystywaniu oraz zdobycie praktycznych umiejętności jego obsługi</p> <p>Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - spotowanie</p> <p>Zdobycie przez ucznia umiejętności bezpiecznego wspinania z dolną asekuracją oraz asekuracja dolna</p> <p>Poszerzenie podstawowej wiedzy o wspinaczce</p> <p>Kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play</p> <p>Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia</p> <p>Wyrobie u uczniów chęci samodoskonalenia</p>	<p>Cele i zadania II etapu szkolenia sportowego: Poszerzenie wiedzy o sprzęcie wspinaczkowym i jego wykorzystywaniu oraz zdobycie praktycznych umiejętności jego obsługi</p> <p>Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - spotowanie</p> <p>Zdobycie przez ucznia umiejętności bezpiecznego wspinania z dolną asekuracją oraz asekuracja dolna</p> <p>Poszerzenie podstawowej wiedzy o wspinaczce</p> <p>Kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play</p> <p>Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia</p> <p>Wyrobie u uczniów chęci samodoskonalenia</p>

		<p>i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie</p> <p>Nauka i doskonalenie technik wspinaczkowych</p> <p>Rozwinięcie u ucznia podstawowych zdolności motorycznych w oparciu o ćwiczenia ogólnorozwojowe i wspinanie</p> <p>Zapoznanie uczniów z przepisami wspinaczki sportowej podczas współzawodnictwa</p>	<p>i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie</p> <p>Nauka i doskonalenie technik wspinaczkowych</p> <p>Rozwinięcie u ucznia podstawowych zdolności motorycznych w oparciu o ćwiczenia ogólnorozwojowe i wspinanie</p> <p>Zapoznanie uczniów z przepisami wspinaczki sportowej podczas współzawodnictwa</p>		
treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe		<p>Specyfika II etapu szkolenia sportowego:</p> <p>Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych</p> <p>Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych</p> <p>Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców</p> <p>Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania</p> <p>W trakcie trwania tego etapu nadal powinno się dbać o wszechstronny rozwój organizmu. Jednocześnie należy doskonalić zdobyte wcześniej umiejętności techniczne i utrwalać prawidłowe nawyki ruchowe.</p> <p>Należy rozwijać i doskonalić nabyte umiejętności techniczne i uczyć ich wykorzystania w coraz to trudniejszych warunkach.</p> <p>W trakcie trwania tego etapu można powoli zacząć wprowadzać podstawowe elementy treningu wspinaczkowego kształtujące poszczególne specyficzne zdolności motoryczne, w dalszym ciągu jednak należy unikać mocno jednostronnych ćwiczeń specjalistycznych.</p>	<p>Specyfika II etapu szkolenia sportowego:</p> <p>Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych</p> <p>Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych</p> <p>Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców</p> <p>Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania</p> <p>W trakcie trwania tego etapu nadal powinno się dbać o wszechstronny rozwój organizmu. Jednocześnie należy doskonalić zdobyte wcześniej umiejętności techniczne i utrwalać prawidłowe nawyki ruchowe.</p> <p>Należy rozwijać i doskonalić nabyte umiejętności techniczne i uczyć ich wykorzystania w coraz to trudniejszych warunkach.</p> <p>W trakcie trwania tego etapu można powoli zacząć wprowadzać podstawowe elementy treningu wspinaczkowego kształtujące poszczególne specyficzne zdolności motoryczne, w dalszym ciągu jednak należy unikać mocno jednostronnych ćwiczeń specjalistycznych.</p>	-	-

			<p>W treningu ogólnym zdolności motorycznych należy położyć nacisk na ćwiczenia mające na celu wzmocnienie aparatu ruchowego, który w wyniku treningu wspinaczkowego może ulegać deformacjom, a z drugiej strony wzmocniać mięśnie, które są używane w trakcie wspinania.</p> <p>Treningi wspinaczki na czas należy zacząć odbywać na odpowiednich do tego drogach (wzbogacony standard w klasach IV,V, VI i standard w klasach VI,VII,VIII).</p> <p>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).</p> <p>Celowe będzie także wprowadzenie zróżnicowania rozgrzewki pod kątem trenowanych cech i startów w poszczególnych dyscyplinach.</p> <p>Podstawowe formy organizacji zajęć to nadal forma zabawowa, ale dominować zaczyna forma ścisła.</p>	<p>W treningu ogólnym zdolności motorycznych należy położyć nacisk na ćwiczenia mające na celu wzmocnienie aparatu ruchowego, który w wyniku treningu wspinaczkowego może ulegać deformacjom, a z drugiej strony wzmocniać mięśnie, które są używane w trakcie wspinania.</p> <p>Treningi wspinaczki na czas należy zacząć odbywać na odpowiednich do tego drogach (wzbogacony standard w klasach IV,V, VI i standard w klasach VI,VII,VIII).</p> <p>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).</p> <p>Celowe będzie także wprowadzenie zróżnicowania rozgrzewki pod kątem trenowanych cech i startów w poszczególnych dyscyplinach.</p> <p>Podstawowe formy organizacji zajęć to nadal forma zabawowa, ale dominować zaczyna forma ścisła.</p>		
szkoła ponadpodstawa (III etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	-	<p>Cele i zadania III etapu szkolenia sportowego: Doskonalenie asekuracji dolnej Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - spotowanie Kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia Podtrzymywanie u uczniów chęci</p>	<p>Cele i zadania III etapu szkolenia sportowego: Doskonalenie asekuracji dolnej Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - spotowanie Kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia Podtrzymywanie u uczniów chęci</p>	-	

		<p>samosdoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie</p> <p>Doskonalenie technik wspinaczkowych, praca nad słabymi stronami</p> <p>Poddawanie ucznia treningowi sportowemu</p>	<p>samosdoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie</p> <p>Doskonalenie technik wspinaczkowych, praca nad słabymi stronami</p> <p>Poddawanie ucznia treningowi sportowemu</p>
treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe	-	<p>Specyfika III etapu szkolenia sportowego:</p> <p>Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych</p> <p>Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych</p> <p>Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców</p> <p>Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania</p> <p>Ostatni etap stanowi właściwie kontynuację wcześniejszego, z tą różnicą, że zacząć być wprowadzane coraz bardziej specjalistyczne ćwiczenia, zarówno wspinaczkowe jak i kształtujące ogólne pojęcie zdolności motoryczne. Niemniej jeszcze większy nacisk niż wcześniej położyc pracę nad deficytami, tak od strony fizycznej i ogólnorozwojowej jak i technicznej i stricte wspinaczkowej.</p> <p>Podstawową formą organizacji zajęć zaczyna być forma ścisła, z elementami formy zabawowej.</p>	<p>Specyfika III etapu szkolenia sportowego:</p> <p>Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych</p> <p>Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych</p> <p>Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców</p> <p>Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania</p> <p>Ostatni etap stanowi właściwie kontynuację wcześniejszego, z tą różnicą, że zacząć być wprowadzane coraz bardziej specjalistyczne ćwiczenia, zarówno wspinaczkowe jak i kształtujące ogólne pojęcie zdolności motoryczne. Niemniej jeszcze większy nacisk niż wcześniej położyc należy na pracę nad deficytami, tak od strony fizycznej i ogólnorozwojowej jak i technicznej i stricte wspinaczkowej.</p> <p>Podstawową formą organizacji zajęć zaczyna być forma ścisła, z elementami formy zabawowej.</p>

**Treści szkolenia sportowego zawarte są w programie.**



### Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

**Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

**Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

**Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

**Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

**Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

**Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach.

#### *Szybkość*

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 pkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 pkt
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 pkt
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 pkt

#### *Skoczność*

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt

### Załącznik 3 – Kryteria naboru

8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

#### *Sila ramion*

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	dobry 3 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

#### *Gibkość*

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk	dotknięcie palcami obu rąk	dostateczny 2 pkt

### Załącznik 3 – Kryteria naboru

palców stóp	palców stóp	
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

#### *Sila mięśni brzucha*

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

#### *Wytrzymałość*

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt

### Załącznik 3 – Kryteria naboru

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

Źródło:

Wychowanie fizyczne - portal dla nauczycieli

[http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy\\_sprawnosci.html](http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy_sprawnosci.html)

## Arkusz oceny techniki wspinaczkowej - test ekspercki

Test ocenia 5 elementów, ściśle związanych z opanowaniem umiejętności i techniki wspinaczkowej:

Dokładność, strukturę ruchu, rytm wspinania, sprzężenie ruchu, płynność.

**Dokładność** oznacza chwytanie i stawanie bez zbędnych poprawek na stopniu, dopuszczalne tylko obracanie stopy na czubku buta; ruch ciała wystarczający do osiągnięcia chwytu docelowego, brak poprawiania ułożenia ręki na chwycie w stopniu większym niż to konieczne.

Błędy: poprawianie ręki na chwycie, poprawianie nogi na stopniu, nieprecyzyjne stawanie na stopniu (śródstopie, zewnętrzna i wewnętrzna krawędź zamiast czubka), minięcie się ze stopniem, kopanie w ścianę przy próbie wstawienia nogi na stopień

Na **strukturę ruchu** składają się 2 lub 3 prawidłowe fazy - przygotowawcza, główna i końcowa, albo główna przechodząca płynnie w przygotowawczą; odpowiednie wykorzystanie chwytów i stopni.

Błędy: efekt zawiasu, otwieranie, brak zamachu przy ruchu dynamicznym, brak jednej, koniecznej fazy ruchu, wykonanie przechwyty, po którym ciężko jest wykonać kolejny ruch, ustawienie ciała utrudniające wykonanie ruchu, brak zastosowania techniki koniecznej dla danej formacji (np: technika skrętna w przewieszeniu)

Prawidłowy **rytm wspinania** charakteryzują krótkie naprężenia odpowiednich partii mięśniowych, szybkie sięgnięcia i rytmiczne posuwanie się do celu.

Błędy: opóźnienie w sięgnięciu, zbyt długie napięcie mięśni, odpoczywanie na przykurczach, wspinanie na przykurczonych rękach, ciągłe napięcie mięśni

**Sprzężenie ruchu** ocenia czy ruch inicjowany jest od stóp lub bioder, sięgnięcie to ostatnia faza ruchu.

Błędy: inicjacja ruchu jednocześnie przez ramiona i biodra/nogi, inicjowanie ruchu z rąk

**Płynność** określa ruch "zaokrąglony", płynny.

Błędy: "kanciasty" i chaotyczny ruch, nagłe przyspieszenia i zwolnienia ruchu, zbyt długie stanie w miejscu, niepotrzebna dynamika, brak dynamiki w miejscu, w którym jest potrzebna

Każdy element oceniany jest w skali 1-3, gdzie

1 punkt: oznacza notoryczne popełnianie błędów

2 punkty: sporadyczne popełnianie błędów

3 punkty: bezbłędne wykonanie

### Załącznik 3 – Kryteria naboru

Test powinien być przeprowadzony na 3 różnych drogach o trudnościach w skali francuskiej 5a,5a+,5b. Każda z dróg jest oceniana wg punktacji:

5-6 pkt - ocena 1

7-8 pkt - ocena 2

9-10 pkt - ocena 3

11-13 pkt - ocena 4

14-15 pkt - ocena 5

Tabela nr 3. Minimalna ilość pkt. dla kandydata do klasy sportowej lub klasy szkoły mistrzostwa sportowego.

6 lat	<b>22-24</b>
7 lat	<b>23-25</b>
8 lat	<b>24-26</b>
9-10 lat	<b>26-28</b>
11-12 lat	<b>27-29</b>
13-15 lat	<b>28-30</b>
16-18 lat	<b>29-31</b>
19-25 lat	<b>29-31</b>

Załącznik nr 4.

## **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 dokonują 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

#### Załącznik nr 4.

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	Koordinacja 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 uwzględnić 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



#### Załącznik nr 4.

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 wspinaczce sportowej – terminologia, przepisy w rywalizacji sportowej, sędziowanie itp.

III. Literatura.



WYBIERZ SAM

PORADNIK METODYCZNY  
DO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
O PROFILU REKREACYJNO-ZDROWOTNYM

dla gimnazjum i liceum

Program został zatwierdzony i dopuszczony do użytku szkolnego przez Ministra Edukacji Narodowej dla III etapu kształcenia  
Numer dopuszczenia DKW-4014-283/99.

Budżet godzin w % dla klasy 7 Szkoły Podstawowej.

Lp.	Sprzęt.	Węzły, asekuracja itp.	Wiedza nt. wspinania.	Technika ruchu.	Przepisy rywalizacji i sędziowanie.	Techniki linowe.	Zajęcia „parawspinaczkowe” Gry i zabawy.
1	10,00%	15,00%	5,00%	50,00%	7,00%	3,00%	10,00%

PLAN WYNIKOWY

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Program: DKW-4014-283/00

Numer lekcji	Temat lekcji	Liczba godzin	Wymagania programowe		Planowane formy oceny osiągnięć ucznia
			Podstawowe	Ponadpodstawowe	
1	2	3	4	5	6
1	Zapoznanie z programem zajęć, zasadami oceniania i przepisami bhp	2	Uczeń: - zna wymagania programowe,	Uczeń:	
2	Nauka asekurowania partnera	2	- podejmuje próby asekuracji partnera - pokonuje najłatwiejsze drogi wspinaczkowe z asekuracją nauczyciela	- asekuruje partnera podczas wspinania - pokonuje najłatwiejsze drogi wspinaczkowe z asekuracją partnera	- plusy za poprawną asekurację
3	Nauka postępowania się komendami podczas wspinania	2	- zna komendy stosowane podczas wspinania się - asekuruje partnera	- posługuje się komendami podczas wspinania się - czuwa nad bezpieczeństwem partnera	- plusy za wiadomość i asekurację
4	Nauka stawiania stóp na ścianie wspinaczkowej	2	- ustawia poprawnie stopy na ścianie wspinaczkowej	- wspina się poprawnie po wyznaczonych drogach - wyjaśni znaczenie używania odpowiedniego obuwia	- plusy za prawidłowe wykonywanie ćwiczeń
5	Nauka ułożenia ciała podczas wspinania się	2	- wykona poprawnie polecane ćwiczenia równoważne - zna zasady ułożenia ciała na ścianie wspinaczkowej	- zaproponuje kilka ćwiczeń równoważnych i wykona je - uклада poprawnie ciało na ścianie wspinaczkowej	- plusy za najlepsze propozycje ćwiczeń
6	Nauka różnych typów chwytów: nachwyt, podchwyt, odciąg	2	- demonstruje różne typy chwytów	- stosuje poznane chwytty podczas wspinaczki - koryguje błędy partnera	- plusy za poprawne wykonanie chwytów
7	Nauka techniki wspinania się – balans ciała	2	- balansuje prawidłowo ciałem na ścianie wspinaczkowej	- demonstruje technikę balansowania ciałem na jednej z trudniejszych dróg wspinaczkowych	- plusy za poprawne ułożenie

8	Nauka „zapieraczki” na ścianie wspinaczkowej	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie co to jest „zapieraczka”</li> <li>- podejmuje próbę wykonania „zapieraczki” przy pomocy partnera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- objaśni technikę „zapieraczki”</li> <li>- wykona na ścianie wspinaczkowej poprawną „zapieraczkę”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za najlepiej wykonaną „zapieraczkę”</li> </ul>
9	Doskonalenie poznanych technik wspinaczkowych	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna dwie techniki wspinania się</li> <li>- wykona poprawnie jedną z technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśni różnicę między balansem ciała, a „zapieraczką”</li> <li>- wykona poprawnie poznane techniki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za wiadomości i umiejętności</li> </ul>
10	Nauka trawersowania, znaczenie treningowe trawersowania	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśni zasady trawersowania</li> <li>- podejmuje próby trawersowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśni znaczenie trawersowania</li> <li>- wykona na ścianie wspinaczkowej poprawne trawersowanie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za poprawne trawersowanie</li> </ul>
11	Nauka wykonania przybłoku	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, co to jest przybłok</li> <li>- wykona przybłok przy pomocy nauczyciela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśni rolę przybłoku</li> <li>- wykona prawidłowy przybłok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za wiadomości i poprawne wykonanie przybłoku</li> </ul>
12	Nauka odpoczynku podczas wspinania się	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie, jak odpoczywać podczas wspinaczki</li> <li>- demonstrowa odpocznik na łatwej drodze wspinaczkowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśni znaczenie umiejętności odpoczynku podczas wspinaczki</li> <li>- demonstrowa odpocznik na jednej z trudniejszych dróg wspinaczkowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za poprawne demonstracje</li> </ul>
13	Nauka opuszczania partnera na linie	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podejmuje próby samodzielnego opuszczania partnera na linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrowa prawidłowe i bezpieczne opuszczanie partnera na linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za poprawne wykonanie ćwiczeń</li> </ul>
14	Doskonalenie balansowania ciałem w strefie przewieszzonej	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona balansowanie ciałem na ścianie wspinaczkowej przy pomocy partnera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona poprawne balansowanie ciałem w strefie przewieszzonej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za korygowanie błędów partnera</li> </ul>
15	Poznanie techniki Dülfera	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna elementy techniki Dülfera</li> <li>- próbuje zastosować tę technikę podczas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśni znaczenie techniki Dülfera</li> <li>- zastosuje technikę Dülfera podczas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plusek za wiadomości</li> </ul>

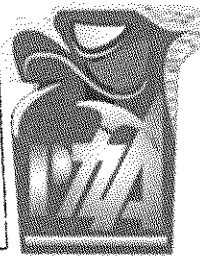
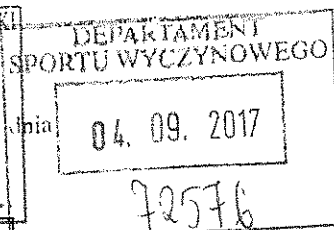
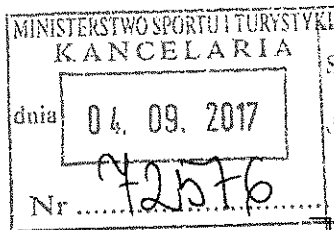
			wspinania się	wspinaczki	i
16	Nauka układania dróg wspinaczkowych	2	- ułoży wspólnie z partnerem drogę wspinaczkową i podejmie próby pokonania jej	- ułoży samodzielnie drogę wspinaczkową i pokona ją poprawnie	- plusy za aktywność
17	Nauka dalekich przechwytów na trudniejszych drogach ściany wspinaczkowej	2	- zna technikę wykonywania przechwytów - wykona prawidłowo dwa przechwyty	- zademonstruje cztery przechwyty na jednej z trudniejszych dróg wspinaczkowych	- plusy za najlepiej wykonane przechwyty
18	Nauka ustawiania się bokiem do ściany wspinaczkowej	2	- wykona polecane ćwiczenia przy pomocy partnera	- zaproponuje i wykona poprawnie kilka ćwiczeń pomocniczych do ustawiania się bokiem przy ścianie	- plusy za prawidłowe ustawienie ciała
19	Poznanie techniki używania małych chwytów – kontrowanie kciukiem	2	- wykona poznane chwyt, korzystając ze wskazówek nauczyciela	- zademonstruje prawidłowe ustawienie palców na małych chwytach i kontrowanie kciukiem	- plusy za poprawne wykonanie ćwiczeń
20	Wzmacnianie mięśni stoni i palców. Chwyty na jeden palec	2	- wykona polecane ćwiczenia wzmacniające: mięśnie dłoni i palców - podejmie próby wykonania chwytów na jeden palec	-dobierze i wykona ćwiczenia wzmacniające: mięśnie dłoni i palców - wykona poprawnie chwyt na jeden palec	- plusy za prawidłowy dobór ćwiczeń
21	Kształtowanie wytrzymałości	2	- powtórzy kilkakrotnie wspinanie się po jednej drodze z krótkimi przerwami na odpoczynek	- powtórzy wielokrotnie wspinanie się po jednej drodze bez odpoczynku	- plusy za największą liczbę powtórzeń
22	Nauka schodzenia po drodze wspinaczkowej	2	- wykona zejście przy pomocy partnera	- zademonstruje zejście drogą wspinaczkową	- plusy za prawidłową asekurację
23	Nauka wiązania węzłów zaciskowych i podchodzenia po linie	2	- wykona węzły zaciskowe przy pomocy partnera - podejmie próby podchodzenia po linie	- wykona poprawnie poznane węzły zaciskowe - zademonstruje prawidłowe podchodzenie po linie	- plusy za poprawne wykonanie węzłów
24	Doskonalenie podchodzenia po linie. Zjazdy w różnych przyrządach zjazdowych	2	- wykona podchodzenie po linie i zjazd w wybranym przyrządzie zjazdowym	- wykona szybkie podchodzenie po linie - zademonstruje zjazdy w poznanych przyrządach zjazdowych	- plusy za sprawne podejścia i prawidłowe

					zjazdy
25	Nauka odpadania od ściany wspinaczkowej – ustawienie ciała w czasie lotu	2	- podejmie próby prawidłowego ustawienia ciała w czasie odpadnięcia	- zademonstruje poprawne ustawienie ciała podczas odpadnięcia od ścianki wspinaczkowej	- plusy za odwagę i poprawne wykonanie ćwiczeń
26	Nauka ćwiczeń kształtujących siłę – podchodzenie po drabinie Bachara	2	- dobierze samodzielnie i wykona ćwiczenia kształtujące siłę - podejmie próby podejścia po drabinie Bachara	- zaproponuje i wykona ćwiczenia siłowe w obwodzie stacyjnym - wykona podchodzenie po drabinie Bachara	- plusy za poprawny dobór ćwiczeń
27	Nauka wykonania przystawki na ścianie boulderingowej	2	- wykona krótką i łatwą przystawkę na ścianie boulderingowej	- wykona trudniejszą przystawkę na ścianie boulderingowej	- plusy za wiadomość i i
28	Tworzenie obwodów na ścianie boulderingowej	2	- wykona polecony obwód na ścianie boulderingowej przy pomocy partnera	- zaproponuje i poprawnie wykona własny obwód na ścianie boulderingowej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	- plusy za inwencję i zaangażowanie
29	Nauka asekuracji „na wędkę”. Postugiwanie się przyrządami asekuracyjnymi ósemką Fischera i płytką	2	- zna zasady asekuracji „na wędkę”, posługiwanie się ósemką Fischera i płytką - ćwiczy przy pomocy nauczyciela	- asekuruje partnera „na wędkę”, posługuje się sprawnie przyrządami asekuracyjnymi ósemką Fischera i płytką	- plusy za wiadomość i i
30	Nauka wspinania się z dolną asekuracją	2	- wie, na czym polega wspinanie się z dolną asekuracją, - asekuruje przy pomocy nauczyciela	- wspina się z dolną asekuracją - asekuruje samodzielnie z zachowaniem prawidłowej postawy ciała	- plusy za wiadomość i i
31	Zapoznanie ze skalą trudności stosowaną w Polsce	2	- oceni wspólnie z partnerem stopień trudności przebytej drogi	- oceni samodzielnie stopień trudności wybranej drogi wspinaczkowej	- plusy za właściwą ocenę stopnia trudności
32	Nauka wspinania się w okapie z dolną asekuracją	2	- wie, jak wspiąć się w okapie z dolną	- demonstruje wspinaczkę w okapie	- plusy za

			asekuracją - ćwiczy przy pomocy nauczyciela	- czuwa nad bezpieczeństwem partnera	prawidłowe wykonanie ćwiczeń
33	Nauka wspinania się w zacięciach z górną asekuracją	2	- podejmuje próby wspinania się w zacięciach - asekuruje przy pomocy nauczyciela	- wspina się w zacięciach z górną asekuracją - asekuruje samodzielnie partnera	- plusy za prawidłowe wykonanie górnej asekuracji
34	Nauka wspinania się na otwartej ścianie	2	- zna zasady wspinania się na otwartej ścianie - asekuruje partnera	- zaproponuje i wykona wspinaczkę po wybranej drodze na otwartej ścianie – stosuje poznane techniki asekuracji	- plusy za poprawne wykonanie ćwiczeń i aktywność
35	Nauka wspinania się w strefie przewieszzonej na małych chwytach	2	- podejmuje próby wspinania się na otwartej ścianie - asekuruje partnera	- wspina się w strefie przewieszzonej, używając małych chwytów	- plusy za prawidłową wspinaczkę
36	Doskonalenie poznanych sposobów wspinania się i asekuracji	2	- wykoną poprawnie dwie dowolnie wybrane techniki wspinania się i asekuracji	- zademonstruje poznane techniki wspinania się i asekuracji	- plusy za wiadomość i aktywność
37	Dokonujemy samooceny technik wspinania się i asekuracji	2	- oceni swoje umiejętności i zaangażowanie		- plusy za obiektywną samoocenę



p.8. Witkowski Alek



# Polski Związek Alpinizmu

POLISH MOUNTAINEERING  
ASSOCIATION

MEMBER OF:  
INTERNATIONAL  
MOUNTAINEERING  
AND CLIMBING FEDERATION  
INTERNATIONAL UNION  
OF SPELEOLOGY  
INTERNATIONAL  
FEDERATION  
OF SPORT CLIMBING  
INTERNATIONAL  
SKI MOUNTAINEERING  
FEDERATION

Pan

**Marcin Nowak**

**Dyrektor**

**Departamentu Sportu Wyczynowego**

**Ministerstwo Sportu i Turystyki**

Ul. Senatorska 14

00-082 Warszawa

ul. Corazkiego 5/24, 00-087 Warszawa

tel./fax: +48 22 875 85 05

e-mail: [biuro@pza.org.pl](mailto:biuro@pza.org.pl), <http://pza.org.pl>

NIP: 527-21-39-619, KRS: 000097455

Sąd rejestrowy: Sąd Rejonowy

dla m. st. Warszawy w Warszawie

XII Wydział Gospodarczy KRS

Konto bankowe:

48 1500 1126 1211 2009 3906 0000

Ldz. PZA – 340/2017

Warszawa, 04.09.2017 r.

Szanowny Panie Dyrektorze,

Polski Związek Alpinizmu przedkłada poprawioną wersję *Programu Szkolenia w sporcie wspinaczka sportowa* z prośbą o akceptację.

Marek Wierzbowski

Sekretarz Generalny

