Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego | | | |
| Oddział mistrzostwa sportowego,  szkoła mistrzostwa sportowego | | Oddział sportowy,  szkoła sportowa | |
| Etap szkolenia   sportowego  Typ szkoły,  klasa, wiek ucznia | | Ukierunkowany | Specjalistyczny | Ukierunkowany | Specjalistyczny |
| szkoła podstawowa klasy I-III (I etap edukacyjny) | specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego | n/d | n/d | n/d | n/d |
| treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe | n/d | n/d | n/d | n/d |
| szkoła podstawowa klasy IV-VIII (II etap edukacyjny) | specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego | - | Cele i zadania II etapu szkolenia sportowego:  Poszerzenie wiedzy o sprzęcie wspinaczkowym i jego wykorzystywaniu oraz zdobycie praktycznych umiejętności jego obsługi  Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - spotowanie  Zdobycie przez ucznia umiejętności bezpiecznego wspinania z dolną asekuracją oraz asekuracja dolna  Poszerzenie podstawowej wiedzy o wspinaczce  Kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play  Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia  Wyrobienie u uczniów chęci samodoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie  Nauka i doskonalenie technik wspinaczkowych  Rozwinięcie u ucznia podstawowych zdolności motorycznych w oparciu o ćwiczenia ogólnorozwojowe i wspinanie  Zapoznanie uczniów z przepisami wspinaczki sportowej podczas współzawodnictwa | - | Cele i zadania II etapu szkolenia sportowego:  Poszerzenie wiedzy o sprzęcie wspinaczkowym i jego wykorzystywaniu oraz zdobycie praktycznych umiejętności jego obsługi  Bezpieczna asekuracja partnera przy wspinaniu bez liny - spotowanie  Zdobycie przez ucznia umiejętności bezpiecznego wspinania z dolną asekuracją oraz asekuracja dolna  Poszerzenie podstawowej wiedzy o wspinaczce  Kształtowanie u uczniów zachowań i postaw zgodnych z zasadą fair play  Wypracowanie postawy prozdrowotnego trybu życia  Wyrobienie u uczniów chęci samodoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie  Nauka i doskonalenie technik wspinaczkowych  Rozwinięcie u ucznia podstawowych zdolności motorycznych w oparciu o ćwiczenia ogólnorozwojowe i wspinanie  Zapoznanie uczniów z przepisami wspinaczki sportowej podczas współzawodnictwa |
| treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe | - | 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 nadal powinno się dbać o wszechstronny rozwój organizmu. Jednocześnie należy doskonalić zdobyte wcześniej umiejętności techniczne i utrwalać prawidłowe nawyki ruchowe.  Należy rozwijać i doskonalić nabyte umiejętności techniczne i uczyć 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, w dalszym ciągu 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 (wzbogacony standard w klasach IV,V, VI i standard w klasach VI,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 dyscyplinach.  Podstawowe formy organizacji zajęć to nadal forma zabawowa, ale dominować zaczyna forma ścisła. | - | 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 nadal powinno się dbać o wszechstronny rozwój organizmu. Jednocześnie należy doskonalić zdobyte wcześniej umiejętności techniczne i utrwalać prawidłowe nawyki ruchowe.  Należy rozwijać i doskonalić nabyte umiejętności techniczne i uczyć 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, w dalszym ciągu 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 (wzbogacony standard w klasach IV,V, VI i standard w klasach VI,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 dyscyplinach.  Podstawowe formy organizacji zajęć to nadal forma zabawowa, ale dominować zaczyna forma ścisła. |
| szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny) | specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego | - | 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 samodoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie  Doskonalenie technik wspinaczkowych, praca nad słabymi stronami  Poddawanie ucznia treningowi sportowemu | - | 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 samodoskonalenia i poszerzania wiedzy dotyczącej dyscypliny we własnym zakresie  Doskonalenie technik wspinaczkowych, praca nad słabymi stronami  Poddawanie ucznia treningowi sportowemu |
| treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe | - | Specyfika III etapu szkolenia sportowego:  Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych  Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych  Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców  Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania  Ostatni etap stanowi właściwie kontynuację wcześniejszego, z tą różnicą, że zaczną być wprowadzane coraz bardziej specjalistyczne ćwiczenia, zarówno specyficznie wspinaczkowe jak i kształtujące ogólnie pojęte zdolności motoryczne. Niemniej jeszcze większy nacisk niż wcześnie położyć należy na pracę nad deficytami, tak od strony fizycznej i ogólnorozwojowej jak i technicznej i stricte wspinaczkowej.  Podstawową formą organizacji zajęć zaczyna być forma ścisła, z elementami formy zabawowej. | - | Specyfika III etapu szkolenia sportowego:  Zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej w ramach zajęć szkolnych  Zajęcia odbywają na sztucznych ścianach wspinaczkowych w ramach uczestnictwa w ogólnopolskich i europejskich zawodach sportowych  Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy dziewcząt i chłopców  Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy zaawansowania  Ostatni etap stanowi właściwie kontynuację wcześniejszego, z tą różnicą, że zaczną być wprowadzane coraz bardziej specjalistyczne ćwiczenia, zarówno specyficznie wspinaczkowe jak i kształtujące ogólnie pojęte zdolności motoryczne. Niemniej jeszcze większy nacisk niż wcześnie położyć należy na pracę nad deficytami, tak od strony fizycznej i ogólnorozwojowej jak i technicznej i stricte wspinaczkowej.  Podstawową formą organizacji zajęć zaczyna być forma ścisła, z elementami formy zabawowej. |

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