

SZKOLENIE SPORTOWE

I. NABÓR WSTEPNY (6 – 7 LAT)

Dziewczęta ujawniające ogólne predyspozycje i uzdolnienia do uprawiania gimnastyki artystycznej

a) zajęcia ogólnorozwojowe

- w formie zabawowej
- ćw. oswajające z przyborami (skakanka, obręcz, piłka)
- nauka podstawowych elementów gimnastycznych

b) ocena ogólnych predyspozycji i uzdolnień do uprawiania sportu

- testy sprawności ogólnej – gibkość, szybkość, siła, zwinność

c) badania lekarskie

- ogólne badania internistyczne i ortopedyczne
- badania dodatkowe (morfologia, OB.)

d) kryterium somatyczne

- pomiar wysokości i ciężaru ciała (wskaźnik wagowo – wzrostowy)
- pomiar proporcji ciała

Kwalifikacja dzieci do kolejnego etapu selekcji w oparciu o powyższe kryteria oraz na podstawie punktów uzyskanych z testów sprawności ogólnej.

II. SZKOLENIE UKIERUNKOWANE (I – III KLASA SP)

a) zajęcia treningowe

- w formie zabawowej
- w formie właściwej – kształcenie cech motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia

nauki elementów kl. młodzieżowej i kl. III PZG

- zdobycie kl. mł. i III sportowej (program klasyfikacyjny PZG)
- udział w sprawdzianach kontrolnych oraz w zawodach okręgowych,

międzywojewódzkich i ogólnopolskich.

b) kryterium sprawnościowe – przygotowanie siłowo-sprawnościowe

- test ogólnorozwojowy dla młodzików (6 – 12 lat)
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Wymienione testy (oprócz MTSF) przeprowadza się 2x w roku, w miesiącach czerwiec i grudzień.

c) badanie stanu zdrowia – 2x w roku

- badanie ogólnolekarskie

- badania dodatkowe – morfologia, OB, mocz
 - ocena stanu funkcjonalnego: EKG, pomiar pojemności życiowej płuc,
 - badanie tętna i ciśnienia w spoczynku.
- d) właściwości psychiczne - zainteresowanie dzieci sportem i pobudzenie u nich motywacji do uprawiania gimnastyki i udziału w zawodach sportowych,
- wprowadzenie różnych form współzawodnictwa w celu określenia charakteru psychicznego dziecka, jego zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej,
 - wdrażanie dzieci do systematycznej pracy.
- e) dokonywanie dokładnego rozpoznania indywidualnych cech psychofizycznych określających ich przydatność do dalszego szkolenia sportowego.

III. SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE (OD IV DO VIII KLASY SP ORAZ KL. I-IV SZKOŁA PONADPOTSTAWOWA)

Zakwalifikowanie zawodników do następnego etapu szkolenia - może nastąpić, jeżeli zawodnik został przygotowany poprzez trening podstawowy, w stopniu umożliwiającym mu osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego.

Dalsza selekcja odbywa się na podstawie analizy perspektyw rozwojowych poszczególnych kandydatów w oparciu o warunki:

- posiadanie II klasy sportowej (program klasyfikacyjny PZG)
- bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony przez lekarza poradni sportowo – lekarskiej lub lekarza medycyny sportowej.
- analizę osiągniętych wyników sportowych
- pomyślnie zaliczone testy sprawności ogólnej (MTSF) i specjalnej
- określenie zbieżności cech kandydata do tzw. „modelu mistrza”
- zgoda rodziców lub prawnych opiekunów poświadczona podpisem.

Po zakończeniu każdego roku szkolenia dokonywana jest ocena kandydatów z uwzględnieniem zasad:

- stopnia realizacji indywidualnych zadań wynikowo – startowych,
- zaangażowania w proces treningowy,
- stanu zdrowia,
- aspektów szkolno-wychowawczych.

<i>Kryteria oceny ucznia</i>	
Sprawność fizyczna	Poziom cech motorycznych
Umiejętności ruchowe	Opanowane ewolucje, układy ćwiczeń itp.
Uczestnictwo w zawodach	Zaangażowanie i frekwencja
Poziom sportowy	Wypadkowa wszystkich cech

1.5. KRYTERIA DOBORU KANDYDATÓW DO KLAS SPORTOWYCH.

- a. Bardzo dobry stan zdrowia.
- b. Odpowiedni poziom rozwoju fizycznego.
- c. Wysoki poziom wydolności fizycznej.
- d. Wysoka sprawność fizyczna.
- e. Wyróżniający poziom uzdolnień ruchowych.
- f. Odpowiednie predyspozycje do uprawiania akrobatyki sportowej.
- g. Odpowiedni poziom rozwoju umysłowego.
- h. Zgoda Rodziców potwierdzona na piśmie.

ROZDZIAŁ II

WARUNKI NIEZBĘDNE DO REALIZACJI PROGRAMU

Całoroczna baza treningowa:

- sala gimnastyczna wyposażona w kompletny i specjalistyczny sprzęt,
- siłownia,
- gabinet lekarski,
- współpraca z lekarzem sportowym,
- współpraca z fizykoterapeutą,
- współpraca z psychologiem,
- wysoko kwalifikowana kadra trenerska,
- stały nadzór pedagogiczny,
- dietetyk

ROZDZIAŁ III

PIERWSZY ETAP EDUKACYJNY KLASY I –II SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

1. Opis dyscypliny na pierwszym etapie edukacyjnym.

Etap ten trwa od 3 do 4 lat i obejmuje dzieci w wieku od 6/7 lat do 9 lat.

2. Nabór do sportu.

Ze względu na specyfikację nauczania akrobatyki sportowej należy dokonać gruntownej selekcji wstępnej. Do szkolenia wybierane są dzieci które posiadają predyspozycje do uprawiania dyscypliny sportu. Cechy kwalifikujące określane są przede wszystkim na podstawie przeprowadzanych gier i zabaw ruchowych. Niezbędnym warunkiem przyjęcia jest przedstawienie badań lekarskich (internistycznych oraz ortopedycznych).

ROZDZIAŁ IV

CELE I ZADANIA SZKOLENIA NA PIERWSZYM ETAPIE EDUKACYJNYM.

Celem tego etapu jest kształtowanie zdolności motorycznych niezbędnych do nauki podstawowych elementów indywidualnych oraz zespołowych. Zadaniem sportowym jest opanowanie programów klasy młodzieżowej zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG oraz nauka pojedynczych elementów zespołowych oraz indywidualnych klasy III.

ROZDZIAŁ V

TREŚCI SZKOLENIA SPORTOWEGO NA I ETAPIE EDUKACYJNYM.

Etap ten to przede wszystkim nauka podstawowych elementów indywidualnych, niezbędnych do dalszego rozwoju dziecka. Początkowo wprowadza się ćwiczenia oswajające z partnerem, kolejno przechodzimy do szkolenie elementów zespołowych – program klasy młodzieżowej oraz pojedyncze elementy klasy III zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG.

Elementy zespołowe:

- dwójki kobiet - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- trojki kobiet - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,

- dwójki mieszane - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- dwójki mężczyzn - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- czwórki mężczyzn - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- wprowadzenie elementów zespołowych w klasie III – zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa III.

Elementy indywidualne:

- gibkościowe – nauka,
- równoważno – siłowe – nauka,
- skoki akrobatyczne do pozy – nauka.

ROZDZIAŁ VI

DRUGI ETAP EDUKACYJNY KLASY IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

1. Opis dyscypliny na pierwszym etapie edukacyjnym.

Etap ten trwa 5 lat, obejmując dzieci w wieku od 9 do 14 lat.

2. Nabór do sportu.

Do drugiego etapu edukacyjnego z całą pewnością kwalifikuje się dzieci, które przyswoiły w stopniu zadowalającym podstawowe elementy indywidualne oraz Programy Klasyfikacyjne w klasie młodzieżowej, oraz elementy klasy III. Dziecko musi wyróżniać się zaangażowaniem oraz umiejętnością pracy w zespole. Ze względu na szczególną specyfikację dyscypliny dokonuje się przeseregowania dzieci do ich ról w zespołach – górny, średni, dolny. Dokonuje się tego na podstawie ich budowy ciała, wagi oraz proporcji.

Dobry Stan zdrowia, określany jest na podstawie specjalistycznych badań lekarskich. Oraz wywiadu lekarskiego.

ROZDZIAŁ VII

CELE I ZADANIA SZKOLENIA DRUGIEGO ETAPU EDUKACYJNEGO.

Podstawowym celem szkolenia jest osiągnięcie wysokiego poziomu ogólnego przygotowania fizycznego. Rozwój ukierunkowany jest na bardzo dobre przygotowanie