



Małgosia ; Sebastian Kurek

Małgosia na 8a

PORADNIK WSPINACZKI SPORTOWEJ DLA DZIECI

Fotografia na okładce: Bartosz Alcer
Redakcja, projekt składu i skład: Artur Figarski

Fotografie:

Sebastian Kurek (s. 37l, 38, 42, 44d, 46-47, 52, 54, 58-59, 20g, 83, 85-86, 97, 99, 102, 106-111, 117-118)

Szymon Aksienionek, Ola Drutkowska (Boulder Games) (s. 6gś, 7pg, 13-15, 17-18, 22, 29-30, 32, 40-41, 43p, 49, 61-69, 71, 75, 77, 84, 90-91, 93, 101, 114, 120, 123, 126g)

Szymon Aksienionek (Puchar Polski Dzieci) (s. 14, 23, 28g, 33, 37p, 39, 72)

Ewa Tomiczek (s. 6d, 7l, 8-9, 19, 28d, 36, 44g, 60, 78, 89, 98, 105, 112-113, 115-116, 121, 127)

Bartosz Alcer (s. 7pd, 26, 35, 20śd)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Jacek Włodarczyk Book Marketing Research Sp. z o.o.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19; 32 230 98 63

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

www: <http://bezdroza.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://bezdroza.pl/user/opinie/malwsp_ebook

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN 978-83-283-7456-0

Copyright © EQUUS Ewa Tomiczek & Małgorzata Anna Kurek 2020

Copyright © Helion SA 2020

Małgosia ; Sebastian Kurek

Małgosia na 8a

PORADNIK WSPINACZKI SPORTOWEJ DLA DZIECI

Kup książkę





Arco – piękne widoki i super wspinanie

Kup książkę

Poleć książkę

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Dyscypliny wspinaczki sportowej i trening	13
Opis sprzętu.	41
Wspinanie w skałach i na panelu.	51
Zawody wspinaczkowe	61
Odżywianie	79
Zdrowie.	83
Trening mentalny	99
Podróże.	107
Bezpieczeństwo	113
Rola trenera	117
Rola rodzica.	119



Kup książkę

DYSCYPLINY WSPINACZKI SPORTOWEJ I TRENING

MAŁGOSIA

Istnieją trzy dyscypliny wspinaczki sportowej:

1. Wspinanie na czas, czyli tzw. *SPEED* – to właściwie bieg po lekko przewieszanej ścianie i łatwych chwytach, tak aby jak najszybciej wyłączyć zegar odmierzający czas. Dzieci biegają po drogach klasycznych, natomiast juniorzy i seniorzy po tzw. klasyku, czyli drodze po specjalnych chwytach, która zawsze jest taka sama. Sztuką jest nie tylko nauczenie się tej drogi, bo to wydawałoby się łatwe, ale przede wszystkim nauka koncentracji, opanowania i doszlifowania każdego ruchu. To właśnie w tej dyscyplinie musimy mieć „najmocniejszą głowę”, zachować „zimną krew” od startu aż do wyłączenia zegara. Na treningach uczymy się koordynacji ruchów i precyzji, bo nie każdy, kto szybko biegnie na bieżni, będzie szybko biegł po ścianie wspinaczkowej! Myślę, że to najatrakcyjniejsza dla widzów dyscyplina wspinaczkowa, ponieważ czasami emocje



Poleć książkę



Kup książkę

są tak ogromne, że aż nie można usiedzieć na miejscu. Ścigamy się parami, a nieraz różnice pomiędzy naszymi czasami są krótsze niż mrugnięcie oka!

2. *Bouldering* (moja ulubiona dyscyplina wspinaczkowa 😊). Wspinamy się bez liny, czyli bez asekuracji, ale za to na niższych ścianach. Mamy do zrobienia boulder, czyli „problem” do rozwiązania; traktuję to trochę jak łamigłówkę 😊, bo niektóre bouldery bywają naprawdę kosmiczne!!! To zaledwie kilka chwytów lub „paczek” (tak nazywamy struktury, po których się wspinamy), na końcu znajduje się oczywiście TOP, ale oprócz niego punktowany jest jeszcze tylko jeden chwyt – BONUS lub ZONA. No i ważne jest to, że liczą nam ilość prób, w jakich uda się rozwiązać problem. Oczywiście im mniej prób, tym lepiej!

Na zawodach boulderowych staram się robić wszystkie topy w pierwszej próbie, ale nie zawsze to się udaje, a czasem jest mi bardzo przykro, jeśli przegram o zaledwie jedną próbę. Dlatego bardzo ważne jest, aby przed każdym bouldrem dokładnie go obejrzeć, zastanowić się nad sekwencją ruchów, przyjrzeć się startowi, który jest dokładnie określony, bo jeśli źle go wykonamy, tracimy próbę. Na każdy boulder mam też określony czas lub ograniczoną ilość prób, ale zawsze warto jest walczyć do końca, bo czasami uda nam się rozwiązać problem w ostatniej próbie lub sekundzie. Satysfakcja jest wtedy



Poleć książkę

ogromna – po prostu wiem, że dałam z siebie wszystko, i że opłacało się próbować do ostatniego momentu!

Dzieci bardzo lubią bouldery, należy jednak pamiętać, że upadek, chociaż na materac, może być bolesny lub, co gorsza, skończyć się kontuzją. Dlatego radzę rodzicom, których dzieci dopiero rozpoczynają swoją przygodę z boulderami, żeby „spotowali” swoje dzieci, a więc ubezpieczali niekontrolowany upadek.

PORADA DLA DZIECKA – nigdy nie baw się i nie biegaj po materacach przy boulderach, na których wspinają się inni! Wspinacz może spaść na dziecko i doprowadzić do urazu obu osób!!!

PORADA DLA RODZICA – pozwól dzieciom wspinąć się na boulderach, bo to uwielbiają, ale pamiętaj o zachowaniu szczególnej ostrożności – dzieci muszą wiedzieć, jak zachowywać się w strefie boulderowej!!!

3. Prowadzenie (w dziecięcym wspinaniu nazywane wspinaniem z liną lub na trudność, ponieważ dzieci do lat 12 wspinają się na zawodach tylko na tzw. wędkę, czyli z górną asekuracją). To królowa wspinania; dyscyplina ta polega na wspięciu się jak najwyżej, najlepiej aż do ostatniego chwytu, czyli topu. Mamy ograniczony czas na zdobycie topu, zazwyczaj jest to 6 minut. Punktowany jest każdy przechwyt, który uda nam się utrzymać. Drogi bywają bardzo różne pod względem stopnia trudności, długości, uformowania ściany (może być pionowa lub przewieszona, czasem z elementami wspinania w dachu lub przejściem okapów), mogą być „czujne”, „siłowe”, „po krawędkach” lub „oblakach”, gdzie krawędki i oblaki to rodzaje chwytów. W każdym razie na treningach musimy ćwiczyć wszystkie elementy: siłę, wytrzymałość, technikę, dynamikę i skoczność, równowagę oraz umiejętność koncentracji i odczytywania drogi. Tak, wspinaczka to również świetny trening umysłu! Każdy wspinacz ma chyba ulubiony rodzaj dróg wspinaczkowych, ale trenować należy wszystkie, szczególnie te, które sprawiają nam najwięcej problemów!

ROZGRZEWKA

MAŁGOSIA

Rozgrzewka to najważniejsza część treningu. Od rozgrzewki wszystko się zaczyna. Długa i mocna rozgrzewka powoduje lepszy i mocniejszy rozwój na treningu. Przygotowuje wszystkie partie ciała. Rozgrzewka powinna trwać około 15–30 min.

Zacznijmy od „czasówek”: najpierw parę biegów, potem ogólnorozwojowe ćwiczenia, żeby „dopompować” swoje ciało. Później parę skipów A w miejscu i skipów C. Następnie



Dobra rozgrzewka przygotowuje organizm i do wysiłku i zabezpiecza przed kontuzjami; jak widać, czasem wykonujemy skomplikowane ruchy



ćwiczenia na brzuch. Po poprawnej rozgrzewce czuję się przygotowana do ciężkiej pracy, wiem również, że dzięki niej mogę uniknąć kontuzji.

PORADA - potraktujcie rozgrzewkę jako dobrą zabawę, np. ćwiczenie w parach. Wykorzystujcie dodatkowe sprzęty, np. gumy, trenażery lub piłki.



Kup książkę



Poleć książkę

Kup książkę

Poleć książkę

Oceń książkę



**Księgarnia
internetowa**



**Lubię to!
Nasza społeczność**

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Poradnik poświęcony dyscyplinie olimpijskiej, jaką jest wspinaczka sportowa, prezentuje ten profesjonalny sport z nietypowej perspektywy — dziecka i jego trenera. Przedstawia wszystkie trzy typy wspinaczki sportowej, wyjaśnia zasady startów w zawodach oraz omawia technikę wspinaczki w skale.

Wspinaczka sportowa to wszechstronna dyscyplina, ukierunkowana na harmonijny rozwój całego ciała, a także wzmacniająca pewność siebie u trenującego. W książce — oprócz kwestii czysto sportowych — omówiono również aspekty związane z treningiem mentalnym, którego efekty są widoczne nie tylko w sporcie, ale i na przykład w szkole. Poruszono też bardzo ważny temat wpływu profesjonalnego sportu na zdrowie i rozwój fizyczny dziecka.

Pasja, przygoda i przyjaźń — oto wartości, które stanowią trwałe elementy tej dyscypliny sportowej. Należy przy tym pamiętać, że wspinaczka jest sportem potencjalnie niebezpiecznym — trzeba zatem przejść odpowiednie szkolenie oraz przestrzegać zasad, by móc bezpiecznie ją uprawiać. Doświadczony trener krok po kroku wprowadzi czytelników w wyjątkowy świat wspinaczkowej przygody.

Zachęcamy do lektury!



O autorach

Małgorzata Kurek — najbardziej utytułowana polska dziecięca zawodniczka. Multimedalistka, niejednokrotnie triumfowała na prestiżowych zawodach międzynarodowych, takich jak Arco Rock Junior (jako jedyna Polka dwukrotnie wygrała zawody w formacie olimpijskim), Petzen Climbing Trophy, Youth Colour Climbing Festival Imst. Czterokrotna zwyciężczyni Pucharu Polski, mistrzyni Czech, Słowacji oraz triumfatorka wielu innych zawodów w Niemczech i Wielkiej Brytanii.

Sebastian Kurek — trener II klasy wspinaczki sportowej w Polskim Związku Alpinizmu, wspinacz. Na co dzień prowadzi treningi z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.

Łukasz Gruszczyński — psycholog sportu, wspinacz. Prowadzi zajęcia z treningu mentalnego.

Centrum Rehabilitacji i Osteopatii Body Balance:

Agnieszka Kruzel, Magdalena Prośniak

Autorzy zdjęć: Szymon Aksienionek, Ola Drutkowska



Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://bezdroza.pl/promocje>
Przewodniki najchętniej czytane:
● <http://bezdroza.pl/bestsellery>
Zamów informator podróżniczy:
● <http://bezdroza.pl/newsletter>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: bezdroza@bezdroza.pl
<http://bezdroza.pl>

ebook dostępny na:
ebookpoint



ISBN 978-83-283-6623-7



Cena 39,90 zł



Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900