

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA WSPINACZKI SKAŁKOWEJ

### CZĘŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
  - *Definicje związane z budową organizmu*
  - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
  - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
  - *Budowa układu kostno-stawowego*
  - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
  - *Budowa i fizjologia mięśni*
  - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
  - *Organizm jako całość*
  - *Płaszczyzny ciała*
  - *Przemiana materii*
  - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
  - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
  - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
  - *Deficyt i dług tlenowy*
  - *Współczynnik oddechowy*
  - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
  - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
  - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
  - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
  - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
  - *Potrzeby energetyczne sportowców*
  - *Składniki pokarmowe*
  - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
  - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

## CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Podstawowa wiedza z zakresu wspinaczki skałkowej
  - *Krótki rys historyczny wspinaczki skałkowej z opisem dyscypliny*
  - *Zasady uprawiania wspinaczki skałkowej w Polsce oraz konkurencje sportowe we wspinaczkę*
  - *Podstawowe formacje skalne i rejony wspinaczkowe w Polsce*
  - *Style wspinania i skale trudności*
  - *Aspekty prawne wspinania się w górach i zagadnienia związane z ochroną przyrody*
  - *Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy*
  - *Podstawowy sprzęt wspinaczkowy i jego odpowiedni dobór*
  - *Zasady doboru odpowiedniej odzieży wspinaczkowej*
- Metodyka wiązania supłów i asekuracji
  - *Zasady i metodyka wiązania węzłów - podstawowe błędy dotyczące węzłów*
  - *Przygotowywanie, zwijanie oraz przenoszenie i przechowywanie liny*
  - *Teoria asekuracji - asekuracja własna, wielowyciągowa oraz buldering*
  - *Wspinaczka i asekuracja z górną oraz dolną protekcją*
  - *Wykorzystywanie punktów naturalnych przy asekuracji*
  - *Asekuracja statyczna i dynamiczna*
  - *Tworzenie punktów asekuracyjnych oraz stanowisk górnych i dolnych.*
- Techniki wspinaczkowe
  - *Techniki wspinaczkowe i wspinania, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy*
  - *Przewidywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.*
  - *Zbieranie ekspresów z przewieszonych dróg, dróg biegnących trawersem oraz powrót na drogę po odpadnięciu w "okapie"*
  - *Zakładanie stanowisk zjazdowych i zjazd w wysokim przyrządzie*
  - *Prawidłowe odpadanie od ściany góry i wylapywanie lotów*
  - *Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych podczas wspinaczki skałkowej*

- *Taktyka we wspinaczce skałkowej*
- Kompetencje instruktorskie
  - *Psychologiczny aspekt wspinaczki - podstawy treningu mentalnego*
  - *Zasady rozgrzewki wspinaczkowej oraz rozciągania*
  - *Kontuzje wspinaczkowe, profilaktyka oraz sposoby postępowania w trakcie urazu*
  - *Podstawowe zasady treningu we wspinaczce oraz kształtowania różnych zdolności motorycznych*
  - *Normy etyczne i niebezpieczeństwa wspinaczki*
  - *Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo w górach*
  - *Niebezpieczeństwo wspinania się w górach*