

Cele główne:

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia przynależności do grupy zapaśniczej i do środowiska lokalnego.

Zadania wychowawcze

1. Wdrażanie uczniów do samorządności w Uczniowskim Klubie Sportowym.
2. Rozwijanie zasad poprawnego współżycia w grupie.
3. Kształtowanie pozytywnych cech charakteru(woli walki, szlachetnej rywalizacji, umiejętności przegrywania i szacunku dla zwycięzcy).
4. Wdrożenie do systematyczności i pracowitości .
5. Motywowanie uczniów do świadomego i aktywnego udziału w zajęciach.

Zadania szkoleniowe

1. Prowadzenie zajęć ogólnorozwojowych z grupą początkującą z akcentem na zwinność, szybkość i koordynację ruchową.
2. Nauka podstawowej techniki zapaśniczej wymaganej w mini zapasach. W treningu dzieci należy stosować przede wszystkim uproszczone walki zapaśnicze w formie zabawowej, walka o piłkę lekarską, przepychanie, przeciąganie, walka kogutów, walka o wytrącenie z równowagi.
3. Rozwijanie cech motorycznych poprzez biegi krótkie i długie, gry zespołowe, ćwiczenia lekkoatletyczne i gimnastyczne, urozmaicone formy ruchu i ćwiczenia rozwijające wszystkie partie mięśniowe.
4. Doskonalenie techniki i taktyki zapaśniczej w stójce i w parterze(grupa zaawansowana). Nauczana technika to: sprowadzenia to parteru, przerzuty przez ramię, biodro z różnych uchwytów, przerzuty przez pierś(suplesy), wejścia do nogi, powalenia, wózek za biodra i klatkę piersiową, narzutki, wózki z wyniesienia, obrony na w/w chwytach. Kombinacje: nurek- biodro, wejście w pas- biodro, suples- biodro, biodro- nurek. Walki treningowe i szkoleniowe.
5. Wykorzystywanie różnych środków treningowych- gimnastyka, akrobatyka, gry zespołowe, biegi, marszobiegi, zabawy z mocowaniem, zabawy lekkoatletyczne, ćwiczenia przy muzyce, wieloboje piłkami lekarskimi.
6. Pokaz techniki należy uzupełniać projekcją filmu, analizą materiałów multimedialnych, folderów, zdjęć.
7. Udział w zawodach zapaśniczych na różnych szczeblach: szkolne, powiatowe, wojewódzkie, ogólnopolskie i międzynarodowe.
8. Samodoskonalenie i analiza własnych umiejętności techniczno- taktycznych, poprzez m.in. prowadzenie indywidualnego dzienniczka zawodnika.

Zadania higieniczno-zdrowotne

1. Dbanie o czystość osobistą, stroju, sali zapaśniczej.
2. Zasady prawidłowego żywienia sportowców, z akcentem na regulację masy ciała.
3. Hartowanie organizmu w różnych porach roku.
4. Wdrażanie do aktywności fizycznej w czasie wolnym.
5. Podstawowe zasady reguły obowiązujące w relacjach międzyludzkich.
6. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Roman Czwaliński

14.09.2016