

Polski Związek Lekkiej Atletyki

Program szkolenia w lekkoatletyce

dla dzieci i młodzieży szkolnej

w wieku 16-17 lat

etap specjalny - wstępny

(specjalne przygotowanie bazowe)

WARSZAWA 2017



Program rekomendowany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki.

Opracowanie - Dział Edukacji PZLA pod kierunkiem dr Marka Fostiaka.

Przeznaczony do realizacji w szkołach i klasach sportowych o specjalizacji lekkoatletycznej dla uczniów i zawodników w wieku 16-17 lat.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP.....	3
2. KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH.....	6
3. CELE KSZTAŁCENIA	8
4. ZALECENIA WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI	8
5. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA.....	10
6. METODY I FORMY	12
7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA.....	18
8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU.....	18
9. METODYKA NAUCZANIA KONKURENCJI LEKKOATLETYCZNYCH.....	20
10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY CZASOWEJ SZKOLENIA.....	51
11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ – TESTY NABOROWE...	58
12. PIŚMIENNICTWO.....	59

OPRACOWANIE NA PODSTAWIE:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół

Rozporządzeniu MEN z dnia 10 sierpnia 2009r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

Rozporządzeniu MEN i S z dnia 12 lutego 2002r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych.

Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników, podstawie programowej MENiS nr DKW 4014 – 172 / 00 oraz w „Programie dla szkół o profilu sportowym” Nr. SN – 40 – 61 / 74. .

1. WSTĘP

Sport to działalność ruchowa, uprawiana systematycznie według ustalonych reguł, charakteryzująca się współzawodnictwem w celu osiągnięcia coraz lepszych wyników (mierzenie i porównywanie możliwości fizycznych w jednakowych warunkach i według przyjętych zasad). Osoby uprawiające sport dążą do jak najlepszych wyników, ścisłej specjalizacji, indywidualizacji treningu i walki sportowej. Sport podlega specjalizacji ze względu na rodzaj rywalizacji sportowej (np. walka z przeciwnikiem, przestrzenią, czasem, o punkty itp.) Podstawowymi celami sportu jest osiągnięcie najlepszych wyników, kształtowanie osobowości zawodnika, wychowanie młodzieży i wszechstronny rozwój. (A. Kochanowicz, T. Tomiak)

Istotną rolę w sporcie odgrywa trening przygotowujący do uprawiania danej dyscypliny oraz osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

Pojęcie trening oznacza wielokrotne powtarzanie określonego ćwiczenia (uprawianej dyscypliny) w celu lepszego opanowania danego ruchu. Trening sportowy może być rozumiany jako działalność zmierzająca do celu, którym będzie uzyskanie jak najlepszego

wyniku sportowego. (S. Sochy i Z. Ważnego, 1989). Trening staje się procesem złożonym oraz wieloletnim podczas którego zawodnik uczy się i doskonali sprawność psychofizyczną, technikę, taktykę uprawianej dyscypliny.

Trening można uznać za ważną część systemu szkolenia sportowego na który składają się następujące elementy:

- prognozowanie rozwoju dyscyplin sportowych;
- modelowanie przebiegu karier sportowych i czynników potrzebnych do osiągnięcia wyników sportowych;
- podsystem treningu, zawodów i odnowy;
- podsystem doboru i selekcji kandydatów do sportu wyczynowego;
- warunki materialne do treningu, odnowy, zawodów i badań;
- stan ilościowy i poziom przygotowania ogólnego i specjalistycznego kadry szkoleniowej;
- organizacja zarządzania systemem szkolenia.

Lekkoatletyka charakteryzuje się wielofunkcyjnością. Do funkcji tej dyscypliny sportu zalicza się: zdrowotną, utylitarną i dydaktyczno - wychowawczą.

Funkcja zdrowotna - lekkoatletyka kształtuje zdrowy tryb życia, przeciwdziała chorobom i wykluczeniu społecznemu osobom chorym i niepełnosprawnym (takie osoby mogą również w ograniczonym zakresie uprawiać lekkoatletykę).

Funkcja utylitarna - przez sprawność i wydolność organizmu budowanego przez uprawianie lekkoatletyki można skuteczniej realizować zadania użytkowe w życiu codziennym, zawodowym, w warunkach ekstremalnych, profesjonalnym i amatorskim sporcie.

Funkcja dydaktyczno - wychowawcza, realizowana głównie w szkołach opiera się na zdobywaniu sprawności i zdolności oraz kształtowaniu pożądanych postaw i wartości. (Zukowska 2003)

Duże znaczenie ma uniwersalność lekkoatletyki. Jest to sport wolny od ograniczeń geograficznych i społecznych, możliwy do uprawiania w prawie każdych warunkach. Ponadto, nie występują przeciwwskazania płciowe, wiekowe, somatyczne do uprawiania konkurencji lekkoatletycznych.

Zdrowotny charakter lekkoatletyki odnosi się nie tylko do tej dyscypliny, ale również do szeroko rozumianego uprawiania sportu. Uprawianie sportu, w tym lekkoatletyki wiąże się z kształtowaniem wartości zdrowotnych. W szkole, wychowanie fizyczne oparte na ćwiczeniach lekkoatletycznych powinno zaspakajać potrzeby zdrowotne i rozwojowe dziecka.

Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego, często opartego na konkurencjach lekkoatletycznych, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym. Kolejnym elementem rozwijania treści prozdrowotnych będzie wiedza o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka (intensyfikacja funkcji układów krążenia i oddychania). Jednocześnie uczniowie zapoznają się z ogólną wiedzą o organizmie ludzkim. Wskazane założenia powodują zrozumienie przez uczniów zdrowotnego i rozwojowego sensu aktywności fizycznej.

Utylitarne znaczenie lekkoatletyki jest pojęciem bardzo szerokim. Konkurencje lekkoatletyczne pochodzą od naturalnych czynności ruchowych - biegi, chody, rzuty i skoki - co przenosi się na dużą użytkowość tych form ruchowych. Wiele dyscyplin sportowych korzysta z doświadczeń treningowych "królowej sportu". Lekkoatletyka staje się niezbędną podstawą dla uzyskiwania wyników w innych dyscyplinach sportowych.

Funkcja dydaktyczno - wychowawcza jest kolejnym szerokim polem na którym sprawdza się lekkoatletyka. Dydaktyczny aspekt ruchu w lekkoatletyce odnosi się do rozwoju wszechstronnej sprawności motorycznej (szybkość, siła, wytrzymałość). Wielość wariantów ruchowych w lekkoatletyce umożliwia wszechstronny rozwój. W dydaktyce wychowania fizycznego, opartej o elementy lekkoatletyki, dzieci i młodzież zapoznaje się oraz doskonali technikę takich przydatnych czynności życiowych, jak: chód, bieg, rzuty i skoki. Wspomniane uwarunkowania mogą kształtować u młodych osób postawy aktywnych form wypoczynku w kontakcie ze środowiskiem naturalnym. Wychowawcza natura lekkoatletyki kreuje pewien potencjał wartości przydatny nie tylko w sporcie, ale również w życiu codziennym

Wartości perfekcjonistyczne można wyjaśnić tym, że przyjemność z uprawiania tej dyscypliny sportu staje się źródłem inspiracji do doskonalenia walorów sprawnościowych i charakterologicznych, które dostrzegane są w postawach lekkoatletów. Dążenia do bycia mistrzem przekłada się na konkretny wynik porównywalny do rezultatów wcześniejszych i rezultatów konkurentów - skłaniać to może do działań perfekcjonistycznych. Wartości estetyczne są elementem oceny lekkiej atletyki według kryterium estetyki, płynności ruchu i jego piękna. Uprawianie lekkoatletyki przyczynia się do harmonijnej budowy i estetycznej sylwetki.

Wartości emocjonalne związane są z systemem wartości zawodników lekkoatletów,, którzy przeżywają silne wzruszenia i napięcia w rywalizacji, które stają się podstawą do kreowania bogatego życia emocjonalnego (np. znaczny stopień wrażliwości). Pojawienie się czynników emocjonalnych i panowanie nad negatywnymi emocjami powstającymi w wyniku treningu i rywalizacji sportowej powodowane są przez - bogactwo ruchu, zmiany, ciągły rozwój, walkę, sukces, porażka.

Wartości przyjemnościowe, uprawianie amatorskie lekkoatletyki daje możliwości odprężenia i nabycia pozytywnych emocji szczególnie gdy ruch odbywa się na świeżym powietrzu w kontakcie z przyrodą. Przyjemnościowe cechy lekkoatletyki nie zawsze towarzyszą profesjonalnym zawodnikom.

Wartości allocentryczne odnoszą się do elementów, które wnosi dana osoba do uprawiania konkurencji lekkoatletycznych, nadając im cechy indywidualne i własny styl (biegu, skoku, itp.) Wcześniejsze stwierdzenie można uzupełnić o klimat i metodę współpracy trenera z zawodnikiem, nauczyciela wychowania fizycznego z uczniem. Szczególnie nauczyciele i trenerzy zobowiązani są wyodrębnić wartości indywidualne u uczniów i zawodników umożliwiając im samorealizację na miarę specyficznych możliwości.

Wartości intelektualne w lekkoatletyce analizowane są w perspektywie wyboru konkurencji, świadomego udziału w szkoleniu i poprawianiu techniki lekkoatletycznej. Zawodnik i uczeń zdobywają wiedzę na temat obciążeń treningowych i ich skutków dla organizmu, nabywają świadomość uniwersalnych wartości, jakie wnoszą zajęcia z lekkoatletyki w rozwój osobniczy człowieka.

Wartości socjotechniczne wynikają z klimatu lekcji lub treningu lekkoatletycznego. Istotne staje się dobro i sukces całej klasy lub grupy treningowej (nie tylko dobro jednostki), ważna będzie identyfikacja z celami klasy, grupy (akceptacja priorytetów społecznych grupy). Do realizacji tej wartości wymagana jest poprawna relacja pomiędzy podmiotami: nauczyciel wychowania fizycznego - uczeń, trener - zawodnik, uczeń - klasa, zawodnik - zespół. Wyznacznikiem sukcesu powstania tej wartości, w zajęciach i treningu lekkoatletycznym, będzie akceptacja zespołu przez jednostkę i jednostki przez zespół, identyfikacja z celami zespołu, stopień integracji. (Żukowska 2003)

Zaprezentowane wartości, których nośnikiem jest lekkoatletyka mogą mieć pozytywny wpływ wychowawczy ułatwiający przyszłe życie zawodowe, rodzinne i społeczne.

2. KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO SZKOLENIA W LEKKOATLETYCE

Kryteria doboru uczniów:

1. Dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi
2. Odpowiednia budowa somatyczna
3. Spełnienie norm testu sprawności
4. Wykazywanie zainteresowań sportowych
5. Pisemna zgoda rodziców

Manifestu Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej podaje wytyczne odnośnie zasad treningu dzieci i młodzieży:

1. Przed przystąpieniem do uprawiania sportu wyczynowego każde dziecko winno przejść szczegółowe badania lekarskie, które powinny gwarantować tym, którzy takie badania przejdą pomyślnie, iż sport nie przyniesie im żadnego uszczerbku na zdrowiu. Dokładne i regularne kontrole medyczne są potrzebne również ze względu na zapobieganie urazom z przeciążenia, na które młodzi sportowcy są narażeni ze względu na proces wzrastania, jakiemu podlega ich organizm.
2. Trener ponosi pełną odpowiedzialność za teraźniejszość i przyszłość powierzonego mu dziecka, nie tylko w sferze realizacji celów sportowych. Powinien on posiadać odpowiedni zakres wiedzy, co do specyfiki danego okresu i umieć ją wykorzystywać w praktyce.
3. Trening dziecięcy poddany kontroli medycznej i prowadzony zgodnie z podanymi powyżej wskazaniem, może wnieść pozytywne wartości do procesu rozwoju dziecka. Jeżeli przybiera jednak postać treningu dla maksymalnych osiągnięć za wszelką cenę musi spotkać się z krytyką zarówno na gruncie medycznym jak i etycznym.
4. Indywidualność dziecka (jego predyspozycje i możliwości rozwojowe) musi być zidentyfikowana przez trenera i traktowana jako główne kryterium rządzące organizacją procesu treningowego. Odpowiedzialność za cały rozwój dziecka musi zyskać pierwszeństwo przed wymaganiami treningu i zawodów sportowych.
5. Dzieci należy zapoznać z szeroką gamą form aktywności sportowej po to, aby mogły dokonać wyboru takiego sportu, który będzie odpowiadał ich potrzebom psychicznym, zainteresowaniom, a także wymaganiom, co do budowy ciała i fizycznych możliwości. Zwiększy to prawdopodobieństwo sukcesu sportowego i zredukuje liczbę rezygnujących ze sportu.
6. Klasyfikacja uczestników współzawodnictwa szczególnie w tzw. Sportach kolizyjnych, winna być oparta także na kryteriach dojrzałości, wielkości ciała, sprawności psychicznej i płci, nie tylko na wieku chronologicznym.

3. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przygotowanie do całościowej aktywności fizycznej oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby całościowej aktywności fizycznej;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Główne zadanie etapu szkolenia, to stworzenie niezbędnych przesłanek do przygotowania w fazie rozwoju maksymalnych osiągnięć, poprzez pracę nad racjonalnym kształtowaniem podstawy specjalnego przygotowania i stabilnej motywacji osiągnięcia wysokich rezultatów.

4. ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Obowiązkowy wymiar wychowania fizycznego dzieli się na:

- 1) część realizowaną w systemie klasowo-lekcyjnym: dotyczą jej wymagania określone w podstawie programowej, z możliwością ich ewentualnego poszerzania;
- 2) część realizowaną w postaci fakultetów: które mogą być prowadzone w systemie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, obowiązkowych co do udziału, ale umożliwiających wybór treści i form zajęć. Fakultety służą zwiększaniu zakresu i pogłębianiu umiejętności i wiedzy związanych z aktywnością fizyczną oraz dbałością o rozwój i zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów, na miarę ich możliwości, oczekiwań i zainteresowań.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do części realizowanej w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych: diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego, trening zdrowotny, sporty całego życia i wypoczynek, bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, sport, taniec.

Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy

dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych lekcjach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosić powinien w tygodniu co najmniej 10 godzin, zawierając w tym obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół. W przypadku oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego minimalny obowiązkowy tygodniowy zakres zajęć sportowych, ustalony przez dyrektora szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, z uwzględnieniem etapu szkolenia sportowego oraz poziomu wyszkolenia sportowego uczniów, powinien wynosić 16 godzin.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnia się udział ucznia w lekcjach i fakultecie. Sposób ustalania oceny, z uwzględnieniem obu rodzajów zajęć, określa szkolny system oceniania.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Szkoła jest zobowiązana do prowadzenia zajęć w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie lekcji również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. Zadanie to może podlegać ocenie.

Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie lekcji należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności. Niedopuszczalne jest formułowanie oceny z wychowania fizycznego na podstawie wyników testów sprawności

fizycznej. W ocenie z wychowania fizycznego należy wziąć pod uwagę poziom i postęp w zakresie wiedzy i umiejętności związanych z samooceną sprawności.

5. TREŚCI NAUCZANIA.

Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej. Uczeń:
 - 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
 - 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
 - 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
 - 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
 - 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności;
 - 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
 - 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
 - 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
 - 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
 - 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
 - 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
 - 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 - 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;

- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

5. Sport. Uczeń:

- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i reformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

6. METODY I FORMY

Dla osiągnięcia zamierzonych celów mają zastosowanie metody i zasady postępowania charakterystyczne dla procesu nauczania w wychowaniu fizycznym na danym poziomie edukacji oraz specyficzne zasady i metody treningowe odpowiednie Etapu specjalnego – wstępnego (specjalnego przygotowania bazowego).

METODY REPRODUKTYWNE (ODTWÓRCZE) – zadania ściśle określone, wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego (programowania), takie jak: nauka technik i taktyk sportowych, korekcja wad postawy:

- **Metoda naśladowcza-ściśła**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń. Nauczyciel ściśle określa zadanie-ćwiczenie, a uczniowie ściśle je odtwarzają (naśladują pokazany ruch). Realizacja prostych zadań-ćwiczeń w sytuacjach, gdy czynności motywujące albo są niepotrzebne, albo nie odniosły zamierzonego skutku.

- **Metoda zadaniowa-ściśła**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej ściśłej, tzn. w takiej, w której uczniowie odczuwają wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle określonego przez nauczyciela celu. Realizacja zadań ściśle określonych, raczej trudnych i złożonych.

- **Metoda programowanego uczenia się**

Metoda jest podobna do metody zadaniowej-ściśłej. Różnica polega na tym, iż program osiągnięcia celu nauczyciel podaje nie „na żywo”, lecz w postaci broszury lub tablic informacyjnych, a uczeń samodzielnie uczy się, kontroluje, koryguje i ocenia się. Realizacja zadań ściśłych, poddających się stosunkowo łatwemu zaprogramowaniu w postaci ściśłej instrukcji.

METODY PROAKTYWNE (USAMODZIELNIAJĄCE) – zadania częściowo określone, gdzie uczeń w zalecanej sytuacji zadaniowej skłaniany jest do wewnętrznego, samodzielnego sterowania się w osiągnięciu celu:

- **Metoda zabawowa-naśladowcza**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową polegającą na wywołaniu u dzieci potrzeby naśladowania określonego przedmiotu, czy zjawiska, którego istotą jest określony ruch. Zadaniem dzieci jest naśladowanie owego przedmiotu, czy zjawiska według własnego wyobrażenia i inwencji. Realizacja gimnastyki ogólnorozwojowej dla małych dzieci.

- **Metoda zabawowa-klasyczna**

Uczniowie stawiani są w sytuacji zadaniowej poprzez podanie przez nauczyciela fabuły zabawy lub przepisów gry i odpowiednie czynności organizacyjne (celem przygotowania terenu zabaw i gier oraz przyborów). W tej sytuacji zachowanie się uczniów jest swobodne i samodzielne. Jedynymi ograniczeniami są fabuła i przepisy. Realizacja zabaw i gier ruchowych oraz mini-gier.

- **Metoda bezpośredniej celowości ruchu**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową, polecając uczniom wykonanie prostego zadania w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej. Celem bezpośrednim dla uczniów jest wykonanie zadania. Właściwy cel jest znany tylko nauczycielowi. Realizacja półściśłych zadań ogólnorozwojowych, głównie gimnastycznych.

- **Metoda programowanego usprawniania się.**

Ćwiczący czuje się w sytuacji zadaniowej, ponieważ odczuwa potrzebę usprawniania się, w wyniku której podejmuje określony program działania (np. na ścieżce zdrowia). Rolę regulatora czynności usprawniających sprawuje środowisko (teren, przyrządy, tablice informacyjne itp.) Wykonanie konkretnych zadań wymaga pewnej inwencji od usprawniającego się.

METODY KREATYWNE (TWÓRCZE) – zadania wymagające pełnej inwencji twórczej uczniów:

- **Metoda ruchowej ekspresji twórczej**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej, którą uczniowie powinni samodzielnie, twórczo rozwiązać, przy czym każde rozwiązanie zademonstrowane przez ucznia uważa się za poprawne. Zadania polegają na inscenizacji określonych tematów ruchem i mimiką.

- **Metoda problemowa**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, tzn. takiej, z którą uczniowie spotykają się po raz pierwszy i nie znają sposobu jej rozwiązania. Uczniowie samodzielnie analizują sytuację, tworzą programy (pomysły) rozwiązania problemu i weryfikują jego poprawność w praktycznym działaniu.

Formy prowadzenia zajęć:

- forma indywidualna;
- forma ćwiczeń ze współwiczającym;
- forma strumieniowa (np. tory przeszkód);
- forma obwodowo-stacyjna;
- forma frontalna;
- forma pracy w zastępach;
- forma pracy w zastępach z zadaniami dodatkowymi.

Zasady, formy, metody treningu

Zasady nauczania i treningu:

1) specyficzne zasady treningu

- a) zasada specjalizacji – wskazuje na konieczność ukierunkowania procesu treningu na uzyskanie wysokich osiągnięć w danej specjalności,
- b) zasada stałego wzrostu obciążeń – postuluje systematyczne narastanie obciążenia treningowego jako podstawowego czynnika podnoszącego stan wytrenowania,
- c) zasada ciągłości – opiera się na prawidłowościach rozwoju procesów adaptacyjnych,
- d) zasada cykliczności – wymaga zorganizowania procesu treningu w system konkretnych cykli, rytmicznie powtarzających się w czasie,
- e) zasada zmiennego charakteru obciążeń – ma na celu racjonalne stymulowanie rozwoju formy poprzez odpowiednie modelowanie obciążenia i określenie właściwych relacji pomiędzy jej głównymi składowymi – objętością i intensywnością,
- f) zasada jedności wszechstronnego i specjalnego przygotowania – wiąże się z zapewnieniem adekwatnego doboru rodzajów środków przygotowania na wszystkich szczeblach treningu,
- g) zasada niezwłocznej informacji – polega na szybkim dostarczaniu informacji werbalnej, akustycznej, wizualnej o wykonaniu ruchu, jego efektywności, a także o stanie organizmu ćwiczącego.

2) zasady dydaktyczne stosowane w treningu

- a) zasada świadomości i aktywności – wyraża się głównie w odpowiednim kierunkowaniu aktywności zawodnika na cele i zadania treningu,
- b) zasada pogładowości – ma zastosowanie w bezpośrednim pokazie zadania ruchowego lub w wykorzystaniu środków dydaktycznych, które działając na zmysły zawodnika, przyspieszają, wzbogacają i uplastyczniają poznanie,
- c) zasada systematyczności – oznacza zachowanie planowego i logicznego porządku w układzie treści treningu, w postępowaniu dydaktycznym stosujemy reguły – od znanego do nieznanego, od prostego do złożonego,
- d) zasada dostępności – wskazuje na konieczność dostosowania celów, środków, form, metod i obciążeń do poziomu rozwoju psychofizycznego zawodników,
- e) zasada trwałości – polega na stosowaniu takich metod, środków, form i obciążeń, które przyniosą w efekcie utrwalenie, usystematyzowanie, pogłębienie wiadomości i umiejętności oraz doskonalenie sprawności,
- f) zasada indywidualizacji – wyraża się poprzez organizowanie pracy w oparciu o możliwie najgłębszą znajomość poszczególnych zawodników,
- g) zasada łączenia teorii z praktyką – przygotowuje zawodników do racjonalnego wykorzystania wiedzy teoretycznej w różnorodnych sytuacjach praktycznych wymagających trafnej orientacji i sprawnego działania.

Formy nauczania i treningu

- 1) forma ścisła – wiodąca rola należy do trenera, to on określa techniczny sposób wykonania zadania, jego tempo, kierunek, liczbę powtórzeń, ćwiczący mają ściśle wykonywać polecenia,
- 2) forma zadaniowa – mieści w sobie dużo miejsca dla inicjatywy zawodnika, trener określa cel działania, a ćwiczący wybierają sposób realizacji,
- 3) forma zabawowa – bardzo atrakcyjna, posiada dużo wariantów, stosuje się w początkowych etapach szkolenia, rozwija się zmysł współzawodnictwa, poczucia odpowiedzialności, zasady fair play, sprzyja kształtowaniu motoryki oraz oswojeniu ćwiczących z przyborami,
- 4) forma fragmentów gry – imituje realne warunki walki sportowej, realizowana jest obowiązkowo z aktywnym przeciwnikiem, polega na wyborze optymalnego rozwiązania techniczno – taktycznego, uczy samodzielności, aktywności i twórczej postawy,

- 5) forma gry – może występować w postaci gry uproszczonej, gry szkolnej lub gry właściwej.

Metody treningu

- 1) metody ciągłe – zasadniczą cechą jest brak przerw wypoczynkowych w trakcie pracy, charakteryzują się dużym zakresem pracy realizowanej głównie w warunkach równowagi tlenowej, na strukturę metod ciągłych zasadniczy wpływ mają objętość i intensywność, wyróżniają się następujące odmiany metod ciągłych:
- a) metoda ciągła o stałej intensywności (uruchamia rezerwy, sprawność układu sercowo – naczyniowego, oddychania, odporność na objawy zmęczenia i utratę płynów ustrojowych),
 - b) metoda ciągła o zmiennej intensywności (kształtowanie wytrzymałości i wytrzymałości siłowej, doskonalenie ekonomii, swobody i precyzji ruchu):
 - planowanej zmiennej intensywności,
 - nieplanowanej zmiennej intensywności.
- 2) metody przerywane
- a) metoda powtórzeniowa – operuje się tutaj trzema elementami: czasem pracy, ilością powtórzeń ćwiczenia, długotrwałością i charakterem przerw wypoczynkowych, zakłada się maksymalną intensywność wysiłku, niezbędne jest pełne opanowanie wymogów technicznych wykonywanego ruchu, charakter pracy sprzyja kształtowaniu siły maksymalnej, mocy, szybkości, wytrzymałości szybkościowej i wytrzymałości specjalnej,
 - b) metoda interwałowa – charakteryzuje się programowym następowaniem faz obciążeń i niepełnego wypoczynku, intensywność i czas trwania kolejnych wysiłków, jak też długość przerw są ściśle programowane według zasady, że każdy kolejny wysiłek jest wykonywany na tle nie zlikwidowanego zmęczenia po poprzednim. Zasada niepełnych przerw opiera się na zjawisku, że w czasie 1/3 pełnej przerwy zachodzi około 2/3 procesów odnowy. Dlatego też tę fazę odpoczynku nazywa się „**przerwą niepełną korzystną**”. Winna ona trwać do momentu powrotu HR do około 120 – 130 ud./min, po czym następuje kolejne obciążenie. Liczba powtórzeń zależy od czasu trwania i intensywności pojedynczych obciążeń. W metodzie interwałowej wyróżniamy dwie podstawowe odmiany:

- ekstensywną metodę interwałową – obciążenie o umiarkowanej i średniej mocy, krótkie przerwy wypoczynkowe i duża liczba powtórzeń,
 - intensywną metodę interwałową – wysiłki o wysokiej intensywności, odpowiednio dłuższym czasie przerw oraz mniejszej liczbie powtórzeń,
- 3) metody kontrolne i startowe – integralną częścią procesu treningu są sprawdziany i starty w zawodach. Metody kontrolne i startowe mają na celu funkcjonalną przebudowę wypracowanego podstawowymi metodami treningowymi poziomu przygotowania na wysoką sprawność startową.

Metody nauczania umiejętności ruchowych

Można je podzielić na:

- 1) słowne,
- 2) pogładowe,
- 3) myślowo – wyobrażeniowe,
- 4) praktycznego działania.

Metody słowne – realizowane w postaci objaśnień do ćwiczeń, pogadanek, charakterystyki i oceny walki sportowej, komentarzy, wskazówek metodycznych.

Metody pogładowe – mają na celu wzbudzenie poprawnych wyobrażeń i skojarzeń dotyczących nauczanego zadania technicznego lub taktycznego. Poprawny pokaz, nagranie na video, sekwencje rysunków obrazujących kolejne fazy ruchu, zdjęcia.

Metody ideomotoryczne (myślowo – wyobrażeniowe) polegają na przećwiczeniu w myślach, w centralnym układzie nerwowym, nauczanych umiejętności. Sportowiec na podstawie pokazu i objaśnień trenera tworzy ideę ruchu., dopiero potem przystępuje do prób jego wykonania.

Metody praktycznego działania – w jej skład wchodzi: metoda prób i błędów, metody cząstkowa, całościowa, mieszana, metody usamodzielniające i twórcze, metoda od całości poprzez szczegół do całości.

Trening kompleksowy – charakteryzuje się włączeniem podstawowych metod pracy w poszczególnych cyklach (okresach – mezocyklach – mikrocyklach) przy stosowaniu tylko jednej metody dla kształtowania danej właściwości w pojedynczej jednostce treningowej.

Trening zintegrowany – jest rozwinięciem treningu kompleksowego. Polega na połączeniu różnych metod w kształtowaniu podstawowych cech w jednej jednostce. Zapewnia przede

wszystkim pełniejszy rozwój potencjalnych możliwości zawodników oraz wzrost poziomu pożądanых cech, niezbędnych dla zwiększenia efektywności startowej.

Sport – forma aktywności człowieka, uczestnictwo w kulturze fizycznej ludzi o odpowiednich predyspozycjach somatyczno – motorycznych. Celem jest zaspokojenie potrzeby samorealizacji na drodze współzawodnictwa w dążeniu do osiągnięcia maksymalnych rezultatów w zakresie kultury fizycznej i ruchowej.

7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego

1. Zapoznanie uczniów z regulaminami sal gimnastycznych, boisk, siłowni, pływalni, itp.
2. Zapoznanie z zasadami poruszania się po drogach, zachowania nad wodą, na lodowisku, na stoku narciarskim itp.
3. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.
4. Sprawność techniczna używanego sprzętu.
5. Utrzymanie właściwej dyscypliny na lekcji i egzekwowanie przestrzegania określonych zasad.
6. Przestrzeganie przepisów i zasad gier

8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU

Program będzie realizowany w klasie I szkół ponadpodstawowej i kontynuowany w II klasie.

Realizacja zadań Etapu specjalnego – wstępnego (specjalnego przygotowania bazowego) powinna przebiegać poprzez:

- dynamizowanie rozwoju zdolności motorycznych,
- dostosowanie do konkurencji rozwoju zdolności motorycznych, techniki ruchu, cech psychicznych oraz taktyki walki sportowej,
- realizowanie treningu o objętości małej, średniej i dużej w oparciu o zasadę różnorodności i intensywności okołogranicznej, w celu niedopuszczenia do przeciążenia organizmu,
- kształtowanie ogólnej i specyficznej struktury wydolności fizycznej w rozumieniu fizjologicznym.

W etapie Etapu specjalnego – wstępnego (specjalnego przygotowania bazowego) powinny być realizowane następujące zadania:

- stosowanie obciążeń mających na celu osiągnięcie założonych dla etapu zdań i celów cząstkowych z podziałem na cykle szkoleniowe,
- sprawdzianów szkolenia i zawodów dostosowanych do okresu szkolenia,
- badań ogólnolekarskich sprawności i wydolności fizycznej,
- prowadzenia dokumentacji wykonanej miesięcznie pracy treningowej.

Wyposażenie i baza szkół stwarzają warunki do realizacji niniejszego programu. Dodatkowo zajęcia mogą być prowadzone na obiektach pozaszkolnych przy współpracy z innymi podmiotami (kluby sportowe, sekcje lekkoatletyczne itp.).

Szkolenie sportowe w klasach prowadzone będzie, równoległe z programem kształcenia właściwym dla szkoły ponadpodstawowej.

W ramach programu szkolenia sportowego, szkoła będzie organizować dla uczniów obozy kondycyjne.

Uczniowie będą korzystać z opieki medycznej ,odnowy biologicznej ,badań diagnostycznych oraz stworzonych przez szkołę, warunków do uczestnictwa w zawodach krajowych i międzynarodowych.

W klasach sportowych szkoły będzie realizowany Etap specjalnego – wstępnego (specjalnego przygotowania bazowego) w wymiarze co najmniej 10 godzin tygodniowo na oddział. Ustalenia tygodniowego wymiaru godzin zajęć sportowych i obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego dokona dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym. W przypadkach uzasadnionych względami bezpieczeństwa i specyfiką dyscypliny (konkurencje rzutowe) oddział może być dzielony na grupy ćwiczebne.

Zadaniem szkoły będzie stworzenie uczniom optymalnych warunków ,umożliwiających łączenie zajęć sportowych z realizacją innych zajęć dydaktycznych ,w szczególności przez:

- opracowanie tygodniowego planu zajęć tak ,aby rozkład innych zajęć dydaktycznych był dostosowany do rozkładu zajęć sportowych
- dążenie do maksymalnego opanowania i utrwalenia u uczniów wiadomości ,objętych programem nauczania na zajęciach dydaktycznych
- umożliwienie uczniom osiągnięciem bardzo dobre wyniki sportowe i uczestniczącym w zawodach ogólnopolskich lub międzynarodowych realizowania indywidualnego programu nauczania.

Proponowane rozwiązania organizacyjne dostosowane do jak najlepszej realizacji niniejszego programu wpłyną pozytywnie na wszechstronny rozwój uczniów oraz ich zainteresowań sportowych.

9. METODYKA NAUCZANIA KONKURENCJI LEKKOATLETYCZNYCH

Start niski i bieg sprinterski:

Metodyka nauczania:

1. Ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych.

- podskoki z naprzemianstronnym wymachem NN w bok
- bieg z wysokim unoszeniem kolana jednej N
- bieg z wysokim unoszeniem kolana i wyrzutem podudzia w górę
- bieg z uderzaniem piętami o pośladki
- bieg z zataczaniem kończynami dolnymi „kółek”
- bieg z wysokim podciąganiem stóp do wewnątrz.

2. Ćwiczenia kończyn dolnych.

- skip A
- skip C
- skip B
- skip D
- bieg z uderzaniem piętami o pośladki i wyrzucaniem podudzia do przodu
- bieg w miejscu ze wzrastającym rytmem pracy kończyn dolnych i górnych
- szybki bieg zmienną długością kroków
- bieg długimi krokami
- trucht sprinterski
- wieloskoki sprinterskie
- rozbieganie terenowe

3. Ćwiczenia przygotowawcze do startu niskiego.

- ze stania na jednej N, szybki bieg w miejscu
- energiczne uniesienie kolana z naprzemianstronnym wymachem kończyn górnych
- energiczne uniesienie kolana z przejściem w żywy bieg
- szybki wybieg (start) z przysiadu podpartego
- szybki wybieg (start) z przysiadu wykroczo – zakrocznego
- dynamiczny bieg z pozycji „leżenie przodem”
- szybki bieg z pozycji startowej klęku obunóż

- szybki bieg z pozycji startowej klęku jedno nogi
- start z opadu
- start z podporu na jednej ręce

Ćwiczenia metodycznego nauczania techniki biegów krótkich.

1. Nauczanie techniki biegu szybkiego (sprinterskiego) na dystansie.

- bieg z przyśpieszeniem
- bieg z naprzemiennym przyśpieszeniem i zwolnieniem
- bieg z utrzymaniem największej prędkości
- bieg po prostej linii toru
- bieg na wirażu po linii łuku
- biegi zespołowe w jednym szeregu
- bieg „wejście w wiraż”
- bieg „wyjście z wirażu”
- biegi z wyrównaniem

2. Nauczanie techniki startu niskiego.

- ustawianie bloków startowych
- przyjmowanie pozycji na poszczególne komendy startera
- starty indywidualne
- starty zespołowe
- starty w warunkach zróżnicowanego czasu „pozycji startowej” po komendzie „gotów”
- starty z wyrównywaniem (na prostej i na wirażu)
- starty zespołowe w formie współzawodnictwa
- starty indywidualne bez komend startera

1. Nauczanie „ataku linii mety”

- indywidualne i zespołowe

Ćwiczenia stosowane w doskonaleniu elementów techniki konkurencji

1. bieg po terenie łagodnie wznoszącym się
2. bieg po terenie łagodnie opadającym
3. bieg z niewielkim obciążeniem na prostym odcinku bieżni
4. bieg na wirażu
5. bieg z obciążeniem kończyn górnych
6. start niski sytuacyjny
7. start niski z oporowaniem

Biegi Sztafetowe

Ćwiczenia metodycznego nauczania konkurencji

- biegi z pałeczką
- starty z bloków z pałeczką trzymaną w prawej ręce
- przekazywanie pałeczki sztafetowej parami w truchcie
- przekazywanie pałeczki sztafetowej na dużej szybkości
- start odbierającego pałeczkę
- start wybiegającego z wyciągnięciem ręki w strefie zmiany
- start odbierającego w momencie „nabiegania” przez współwiczającego na znak kontrolny (pomocniczy)
- ustalanie odległości znaku kontrolnego od miejsca startu zawodnika odbierającego pałeczkę
- współzawodnictwo między parami w jednorazowym przekazywaniu pałeczki

Ćwiczenia specjalne doskonalące elementy techniki konkurencji

- bieg na dystansie 30 m ze startu niskiego na prostym odcinku bieżni z pałeczką trzymaną w prawej ręce
- bieg na dystansie 30 m z pozycji startowej „odbierającego” pałeczkę
- bieg z wystawieniem ręki do tyłu (jak po odbiór pałeczki sztafetowej)
- pomiar czasu przebiegu pałeczki sztafetowej w 20-metrowej strefie zmian
- pomiar czasu przebiegania przez „odbierającego pałeczkę” 30-metrowego odcinka
- próby przekazywania pałeczki bez korzystania ze znaku kontrolnego przed strefą zmiany
- przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmiany (na prostym odcinku bieżni) w formie współzawodnictwa

Biegi przez płotki

Technika:

1. Pozycja startowa
2. Dobieg do 1-go płotka
3. Krok płotkowy
4. Bieg między płotkami
5. Finisz

Metodyka nauczania.

1. Gry i zabawy szybkościowe z elementami rytmu oraz zapoznające z płotkami
2. Ćwiczenia gibkościowo – techniczne

3. Marsze płotkowe
4. Pędzle płotkowe
5. Technika mieszana
6. Technika średnia
7. Dobiegi i technika krótka
8. Technika długa

Ćwiczenia doskonalące opanowaną uprzednio technikę oraz rytm

- różnego rodzaju kombinacje rytmowe (na 3, 5, 7 kroków)
- różnego typu kombinacje wysokości płotków oraz odległości międzypłotkowych
- marsze siłowe
- rytmy 1-krokowe
- modelowanie dobiegu (na 5 lub 9 kroków) oraz wydłużanie wybiegu
- rytmy interwałowe
- pełna forma biegu
- starty kontrolne
- starty w zawodach

Skok w dal

Technika:

1. Rozbieg
2. Odbicie
3. Lot
4. Lądowanie

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i omówienie skoku

2. Nauka odbicia

- skok dosiężny głową
- skok dosiężny głową z aktywnym wznosem N wymachowej
- skok dosiężny kolanem z wyraźnym wypchnięciem bioder do przodu
- w marszu „imitacja” odbicia raz PN raz LN
- w marszu odbicie raz PN, raz LN – lądowanie na N odbijającą
- w marszu odbicie, co drugi krok
- podskoki naprzemianstronne z prawej i lewej N – praca RR naprzemianstronna
- podskoki naprzemianstronne ze wznosem N wymachowej w górę w przód – barki uniesione w górę

- w wolnym biegu odbicie, co trzeci krok
- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych na skoczni odbicie z aktywnym wyprowadzeniem nogi wymachowej (udo w poziomie), tułów ustawiony pionowo, głowa w przedłużeniu T, lądowanie na N wymachową
- j. w. przy czym lądowanie zapoczątkowane nogą wymachową poprzez wyprost w stawie kolanowym i przebiegnięcie przez nogę odbijającą

3. Nauka fazy lotu

Technika naturalna

- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych odbicie z lądowaniem (do wypadu) na N wymachową
- z rozbiegu 5-7 kroków biegowych przeskok przez przeszkodę (poprzeczka) z dołączeniem N odbijającej do wymachowej (pozycja kuczna)
- j. w. ze stopniowym oddalaniem miejsca odbicia i stopniowo podwyższaną poprzeczką
- skok w dal z miejsca, odbicie obunóż, podciągnięcie kolan pod piersi, przed lądowaniem wyrzut NN w przód z jednoczesnym skłonem i wymachem RR w tył

Technika piersiowa

- w miejscu „imitacja” skoku techniką piersiową w zwisie na drążku „imitacja” pracy kończyn dolnych
- rozbieg 5-7 kroków, odbicie i w fazie najwyższego wlotu opuszczając N wymachową próbujemy stracić poprzeczkę stopą tejże N (grzebnięcie)
- z rozbiegu 5-7 kroków, odbicie z dołączeniem N odbijającej do wymachowej w locie – przyjęcie charakterystycznej pozycji „klęku” w locie, lądowanie do przysiadu
- j. w. z wyraźnym zaakcentowaniem wyprowadzenia bioder w przód

Technika biegowa

- z 3-5 kroków, odbicie z lądowaniem na N odbijającą – T pionowo, lądowanie na N wymachowej w wykroku
- z rozbiegu 5-7 kroków, odbicie, wznos N wymachowej do poziomu i lądowanie na nią z przejściem do dalszego biegu z pracą RR
- z rozbiegu 5-7 kroków odbicie, w fazie lotu zmiana NN oraz lądowanie w wykroku – N odbijająca w przodzie, wymachowa z tyłu
- z rozbiegu 5-7 kroków odbicie w górę w przód ze wznosem N wymachowej do poziomu, opuszczeniem jej w dół z jednoczesnym ruchem kołowym N odbijającej, lądowanie na N odbijającą z przechodzeniem do dalszego biegu
- j. w. z dodaniem kołowej pracy RR

4. Nauka lądowania

5. Nauka rozbiegu

- ustalenie miejsca rozpoczęcia rozbiegu i strefy odbicia
- przebieżka z narastającą prędkością z przebiegnięciem strefy odbicia
- rozbieg od znaku kontrolnego

6. Wykonanie skoku z pełnego rozbiegu, doskonalenie techniki

Skok wzwyż

Technika naturalna

Metodyka nauczania.

1. Nauczanie rozbiegu i odbicia
2. Obrót ciała w osi podłużnej w locie nad poprzeczką
3. Obrót ciała ułożonego prawie poziomo nad poprzeczką
4. Skok wzwyż techniką przerzutową w pełnym wykonaniu

Nauka odbicia

A. Ćwiczenia w miejscu.

1. W wykroku, N odbijająca z przodu, wymach N wolną (wymachową - zgiętą, a następnie wyprostowaną w stawie kolanowym), bez pracy RR.
2. J.w. do wspięcia na palce N odbijającej.
3. J.w. z pracą wspomagającą RR.
4. J.w. odbicie w miejscu, z lądowaniem na N odbijającej.

B. Ćwiczenia w ruchu.

1. W marszu, co 1 krok, wymach N wolną (wymachową) do wspięcia na palce N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
2. J.w. odbicie z lądowaniem na N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
3. W marszu, co 3 kroki, wymach N wolną (wymachową) do wspięcia na palce N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
4. J.w. odbicie z lądowaniem na N odbijającej, z pracą wspomagającą RR.
5. J.w. w truchcie.

Nauka rozbiegu i pokonywania poprzeczki.

1. Z 3-4 kroków rozbiegu, odbicie, w czasie lotu naprzemianstronna zmiana NN, lądowanie na zeskoku na N wymachowej, a następnie dołączenie N odbijającej.
2. J.w. z nisko zawieszoną poprzeczką.
3. J.w. 5-7 kroków rozbiegu (wysokość poprzeczki uzależniona od indywidualnych możliwości ćwiczących).

4. Skoki z pełnego rozbiegu.

Technika „flop”

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i objaśnienie techniki skoku
2. Bieg po łuku
3. Bieg po krzywiźnie rozbiegu
4. Odbicie w marszu i biegu
5. Odbicie podczas biegu po obwodzie koła
6. Odbicie z rozbiegu po łuku, zakończone wyskokiem dosiężnym
7. Skok wzwyż z miejsca
8. Skok wzwyż ze skróconego rozbiegu
9. Skok wzwyż z pełnego, wymierzonego rozbiegu
10. Skok wzwyż technika flop

Pchnięcie kulą

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i objaśnienie
2. Nauka prawidłowego trzymania kuli
3. Nauka wykonania fazy wyrzutnej (wypchnięcie kuli z pozycji wyrzutnej)
 - pchnięcie przodem
 - pchnięcie bokiem
 - pchnięcie tyłem
4. Nauka wykonania fazy doślizgu:
 - nauka pozycji i kompleksu ruchowego waga – kłębek bez kuli i z kulą
 - nauka doślizgu do przyjęcia prawidłowej pozycji wyrzutnej, prawidłowa praca NN
5. Wykonanie całej techniki
6. Doskonalenie techniki pchnięcia kulą

Rzut dyskiem

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i objaśnienie
2. Nauka trzymania i wypuszczania dysku z ręki
3. Nauka wyrzutu dysku z miejsca (dojście do pozycji wyrzutnej)

- rzuty przodem· rzuty z rozkroku
 - rzuty bokiem· rzuty z wykroku
 - rzuty tyłem rzuty z zakroku (z pozycji wyrzutnej)
4. Nauka wykonania fazy obrotu
 - wejście w obrót i faza jednopodporowa
 - faza bezpodporowa do przyjęcia pozycji wyrzutnej
 5. Nauka wykonania rzutu dyskiem całą techniką
 6. Doskonalenie techniki rzutu dyskiem

Rzut oszczepem

Metodyka nauczania.

1. Pokaz i objaśnienie
2. Uchwyt i wbijanie oszczepu przed sobą
3. Rzuty oburącz w marszu w rytmie na trzy kroki
4. Rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki z zamachem drugiej ręki
5. Rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki
6. Rzuty w marszu bokiem na trzy kroki
7. Rzuty w marszu bokiem z przeskokiem
8. Rzuty z odwodzeniem oszczepu do tyłu w marszu z przeskokiem w rytmie 5 kroków
9. Rzuty w biegu bokiem z przeskokiem
10. Rzuty z rozbiegu kilku kroków
11. Rzuty z krótkiego i pełnego rozbiegu

Ćwiczenia uzupełniające metodykę konkurencji lekkoatletycznych:

1. Wielobój rzutowy – rzuty piłkami lekarskimi lub kulami do 4 kg. dziewczęta i 5 kg. chłopcy we wszystkich płaszczyznach ruchu

2. Zabawa siłowa

Rozgrzewka – trucht około 600 do 800 metrów; ćwiczenia ramion w marszu: krążenia jednorącz, oburącz w przód i tył, krążenia naprzemianstronne; stojąc w rozkroku skłony w przód, dalej z pogłębianiem, skrętoskłony, uaktywniamy przez dołączenie ramion 7 do x; stojąc w wykroku: skłony do nogi wysuniętej – daleki odchylenia w tył, ramiona daleko w tył trzymamy za kciuki – zmieniamy nogę i powtarzamy; krążenia tułowia: nogi zwarte, w rozkroku i wykroku z dodaniem ramion, ćwiczyć bardzo obszernie; przy drzewach, drabinkach: przodem do drzewa: opady w odległości około 80 cm. na zwarte ręce na

wysokości barków, to samo z większej odległości na ręce wysokości bioder, ręce można opierać również bokiem; tyłem do drzewa: skręty z dotknięciem ręką zamachową drzewa, różne wysokości; zwisy: oburącz, z zamachem nóg do rąk, przemachy, zamachy nogami, krążenia w prawo i lewo [od bioder]; w podporze: opady, pompki, unoszenie bioder, krążenia bioder w lewo i prawo; ćwiczenia z kamieniami lub kulami 3, 4, 5 kg.: pchnięcia w przód [jednorącz w rozkroku, wykroku, raz lewą raz prawą ręką] wyrzut zamachem spod nóg w przód, w tył bokiem [po młociarsku] wyrzut zza głowy w przód [z dużego wychylenia], pchnięcia z przysiadu, jedno i oburącz; patyki lub oszczepy: proste wyrzuty w przód znad głowy, zza głowy prawą i lewą ręką; kula, dysk, oszczep – nauczanie techniki podstawowej [metodyka]; skoki z miejsca wzwyż i w dal w seriach; skipy lub marsze siłowe.

3. Nauka startu niskiego

- Bieg na czworakach 10 metrów
- Bieg na czworakach ze stopniowym podnoszeniem tułowia 15 do 20 metrów
- Jak wyżej z wyprostowaniem pod koniec biegu
- Bieg w mocnym pochyleniu z prowadzeniem palców rąk po podłożu
- Jak wyżej z unoszeniem tułowia i z powrotem do prowadzenia palców po parkiecie
- Podpór przodem i przejście do biegu
- Podpór kłęczny przodem i przejście do biegu
- Lekki bieg z silnym wychyleniem tułowia do przodu
- Ćwiczenie ze współpartnerem – “pierwszy” oporuje trzymając ręce na barkach partnera, który w dużym wychyleniu wykonuje skip A
- Jak wyżej ze zmianą partnera
- Jak wyżej z silną pracą rąk
- Z pozycji stojącej opadem w przód przejście do biegu
- Z leżenia przodem na komendę przejście do biegu, rozpoczynając krok raz lewą raz prawą nogą
- Z leżenia bokiem, na komendę przejście do biegu, rozpoczynając pierwszy krok raz lewą raz prawą nogą
- Opis i nauka pozycji po komendzie “na miejsca”
- Opis i nauka ułożenia kąтового nogi zakroczonej w zależności od stawu biodrowego oraz kończyny górnej do osi barków
- Indywidualne ćwiczenia pozycji startowej na komendę “na miejsca”

- Opis i nauka pozycji na “gotów” – przesunięcie środka ciężkości na kończyny górne bez znacznego unoszenia bioder w górę
- Opis i nauka wyjścia z bloków – utrzymanie pochylenia tułowia. Nie należy pozwalać na wyskakiwanie w górę z bloków
- Ćwiczenie startów z bloków z odpowiednimi komendami
- Ćwiczenia startów z pełnym dynamicznym biegiem do linii oznaczonej od miejsca startu 10, 15, 20 metrów

4. Zabawa szybkościowa

Część przygotowawcza – rozgrzewka 10 minut

A. Trucht [około 2 minut], w truchcie:

- wysokie unoszenie kolana prawej nogi [po każdorazowym odbiciu prawą nogą] a następnie lewej;
- kilkanaście razy na każdą nogę podskoki z odbicia obunóż w miejscu, z energicznym odrzutem do tyłu:
 - wyciągniętych w bok rąk;
 - wzniesionych wzwyż rąk;
 - każde ćwiczenie powtórzyć kilkanaście razy;
- po kilka razy w oparciu na przykład o drzewa, obszerne wymachy nogi prawej a następnie lewej w górę do przodu i do tyłu;
- cwał – 20 metrów, lewym bokiem w kierunku “biegu” - to samo prawym bokiem;
- na miękkim podłożu wieloskoki naprzemianstronne [2 razy 10 - 15 kolejnych skoków];
- trucht z ćwiczeniami rozluźniającymi mięśnie kończyn dolnych.

B. Część główna – 20 minut

- bieg z wysokim unoszeniem kolan [3 powtórzenia na odcinku 30 metrów]. Przerwy między powtórzeniami około 1 minuty;
- swobodny bieg, lecz dość żywy na odcinku około 60 metrów - bieg powtarzamy dwukrotnie z przerwą 1 minuty;
- ćwiczenia rozluźniające nóg – 1 minuta;
- ze startu półwysokiego 3 żywe przebieżki na odcinku 50 – 60 metrów z przerwą między przebieżkami około 2 minut;
- wybrane ćwiczenia siłowe rąk około 3 minut;
- płynny, swobodny, lecz dość żywy bieg [po płaskim terenie] na odcinku około 200 metrów - bieg powtórzyć do 6 razy z przerwą między biegami około 3 minut;

- ćwiczenia rozluźniające około 1 minuty.

C. Część końcowa – 10 minut

- spokojny trucht około 2 minut;
- swobodny bieg z uderzaniem piętami o pośladki [kilkanaście razy] 2,3,4 x około 30 metrów;
- żywy marsz sportowy – około 2 minut;
- trucht z wybranymi ćwiczeniami rąk, nóg oraz tułowia około 3 minut;
- swobodny, spokojny trucht – około 3 minut, przejście w marsz.

5. Nauka odbicia skoku w dal

- Rytm odbicia – głównym jego zadaniem jest obniżenie środka ciężkości ciała i wystawienie przed niego biodra i nogi odbijającej, która jako dynamiczna “przeszkoda” ciała w ruchu do przodu spowoduje jego uniesienie w górę, a szybkość pozioma będzie kontynuowała ruch ciała do przodu.

Obniżenie środka ciężkości ciała uzyskujemy w przedostatnim kroku przez bardziej poziome odbicie tego kroku biegowego. Lądowanie na nodze wymachowej odbywa się przy głębszym ugięciu w stawie kolanowym, a pięta tej nogi w momencie kontaktu śródstopia z podłożem powinna znajdować się jak najbliżej ziemi, jednak jej nie dotykać.

Noga odbijająca przy wykonywaniu tego kroku nie jest prowadzona kolanem w przód, tak jak w normalnym biegu, przy pełnym zgięciu w stawie kolanowym. W momencie, kiedy kolano nogi odbijającej mija kolano nogi wymachowej znajdujące się w podporze na podłożu następuje dynamiczny wyprost nogi odbijającej w kierunku miejsca odbicia, wsparty jak najszybszym wyprostem nogi wymachowej, której dynamika wyprostowania warunkuje o stopniu napięcia dynamicznego mięśni nogi odbijającej.

W trakcie prowadzenia nogi odbijającej na miejsce odbicia, palce stopy uniesione są ku górze, co pozwala wyprowadzić nogę odbijającą w przód przy jej małym napięciu mięśniowym. Kiedy pięta nogi odbijającej zbliża się do końca odbicia, palce stopy wykonują gwałtowny ruch zginania [ku belce], tak, że jest ona stawiana jednocześnie całą swoją powierzchnią na miejscu odbicia. Ten sposób postawienia stopy nogi odbijającej na belce, ułatwia zginanie stawu kolanowego, co jest równoznaczne z szybkim napinaniem mięśni aktywizujących odbicie.. Przyspieszenie uzyskiwane w rytmie odbicia musi być spowodowane głównie pracą mięśni nóg. Tułów i ramiona zachowują się tak samo jak w zwykłym biegu.

- Odbicie – rozpoczyna się w momencie, kiedy stopa nogi odbijającej ustawiona jest na belce. Dynamika ugięcia i wyprostowania nogi odbijającej determinuje moc odbicia. Musi, więc ono zachować pełną amplitudę, a czas trwania musi być jak najkrótszy.

Dynamikę tę ćwiczymy w trakcie wykonywanych ćwiczeń technicznych, ale w początkowej fazie nauczania z uwagi na mały stopień zaawansowania ruchowego musimy ją uzupełnić poprzez stosowanie innych ćwiczeń ją rozwijających.

6. Nauka i doskonalenie biegu przez płotki

➤ Wstępna zabawa z płotkami:

Ustawiamy 5 płotków na najniższej wysokości i pokonujemy je z boku ćwicząc ruch nogi atakującej, ruch nogi zakroczonej, wreszcie przechodzimy odległości międzypłotkowe marszem, starając się, aby ruch wykonany był poprawnie. Po opanowaniu tych umiejętności rozstawiamy płotki na odległość 7 do 8 metrów starając się, aby podopieczni rytmicznie pokonywali odległości międzypłotkowe i stosowali poprawną technikę na płotkach..

Technika przejściowa płotka:

1. Faza ataku płotka
2. Faza lotu nad płotkiem
3. Faza lądowania za płotkiem po jego przejściu

Ad. 1

- postawienie stopy w ostatnim kroku przed odbiciem – aktywne, krok w stosunku do poprzednich nieco skrócony;
- jednocześnie z postawieniem nogi odbijającej, wykonujemy wznos nogi atakującej w stawie kolanowym;
- podudzie ściśle przylega do tylnej części uda;
- kolano unosimy na wysokość listwy płotka;
- po osiągnięciu przez kolano nogi atakującej maksymalnego wznosu, następuje bardzo szybkie wyprowadzenie podudzia, aż do zupełnego wyprostowania w stawie kolanowym;
- noga odbijająca [zakroczna] po postawieniu na podłożu, rozpoczyna prostowanie we wszystkich stawach [skokowym, kolanowym , biodrowym] aż do jego zakończenia w momencie oderwania od podłoża;
- ręka przeciwległa do nogi atakującej przechodzi z biegowej [sprinterskiej] pracy ramion do wyprostowania w przód, tworząc linię poziomą na osi staw barkowy – staw nadgarstkowy.

Ad. 2

- po odbiciu [odepchnięciu] stopą nogi odbijającej [zakroczonej] od podłoża, następuje stopniowe odwodzenie uda w stawie biodrowym z jednoczesnym zginaniem w stawie kolanowym tak, aby nad listwą udo i podudzie przylegało ściśle do siebie, tworząc płaszczyznę poziomą. Oś, staw kolanowy – staw skokowy tworzy linię poziomą;

- pięta nogi zakroczej przesuwa się do przodu – w górę po najkrótszej drodze, po linii prostej;
- po przejściu przez kolano nogi atakującej, listwy płotka, rozpoczyna się jej aktywne opuszczanie w dół. Do momentu lądowania noga jest wyprostowana w stawie kolanowym;
- udo nogi zakroczej po przekroczeniu kolaniem listwy płotka przechodzi w górę – w przód z jednoczesnym przywodzeniem do ta zwanego “ zamka”, w którym noga zakrocza ustawia się w płaszczyźnie strzałkowej, tym samym przyjmując pozycję jak w biegu sprinterskim;
- jednocześnie z opuszczeniem nogi atakującej i przesuwaniami nad listwą nogi zakroczej – następuje opuszczenie ręki “atakującej”, stopniowo zgina się ona w stawie łokciowym tak, aby przy opuszczaniu nie przecięła linii uda nogi zakroczej.

Ad. 3

- lądowanie odbywa się na śródstopiu w punkcie rzutu środka ciężkości. Praktycznie oś łącząca staw skokowy – staw kolanowy – staw biodrowy, tworzy linię pionową.
- Ćwiczenia specjalne
- rozgrzewka w biegu przez płotki charakteryzuje się dużą liczbą ćwiczeń szybkościowych, rozciągających i ćwiczeń gibkości zapewniających odpowiednią ruchomość wszystkich stawów, ze szczególnym uwzględnieniem stawu biodrowego.
- w siadzie:
 - siad płotkowy, skłon do nogi atakującej i zakroczej;
 - z siadu płotkowego leżenie tyłem;
 - leżenie przewrotne, siad z podciągnięciem kolana pod pachy;
 - leżenie przewrotne, siad płotkowy – skłon do nogi atakującej;
 - leżenie przewrotne, przysiad i siad płotkowy do nogi atakującej;
 - siad płotkowy z przewrotu w przód i tył;
 - siad płotkowy w dwójkach, krążenie tułowia;
- przy drabinkach:
 - wymachy nóg w trzech płaszczyznach;
 - z trzech kroków atakowanie drabinki – skłon do nogi wykroczonej – imitacja ataku płotka;
 - krążenie w przód nogi z podciągnięciem kolana pod pachę;
 - noga zakrocza ułożona na siódmym szczeblu – skłony w przód do nogi wyprostowanej;

- przy drabinkach z płotkiem:
 - krążenie nogi zakroczej na płotkiem w staniu przy drabince [wysokość płotka podnosimy stopniowo do góry];
 - z marszu atak nogą drabinki ze skłonem tułowia w przód z wysunięciem przeciwnej kończyny górnej do atakującej nogi;
- w marszu:
 - na czworakach ba zmianę podciąganie kolana nogi zakroczej do stawu barkowego
 - w truchcie, – co 4 krok energicznie podciągnąć kolano do piersi [bez załamania w biodrach]

➤ Metodyka nauczania

1. Pokaz i krótkie omówienie:

- w marszu;
- w biegu ze startu niskiego.

2. Nauka pokonywania płotka w marszu i truchcie.

3. W marszu obok płotka przenieść stopę nad płotkiem i postawić tuż za nim:

- jak wyżej w truchcie
- w podskokach

4. Nauka uproszczonej formy techniki:

- ćwiczenie na nogę zakroczną w rytmie 5 i 3 kroków;
- ćwiczenie na nogę atakującą w rytmie 5 i 3 kroków, 1 kroku międzypłotkowego;
- ćwiczenie nogi zakroczej i atakującej;
- ćwiczenie pokonywania płotka środkiem : w marszu przez środek; wyskokiem z biegu na 5 kroków; na 3 kroki; podskokami, w rytmie 1 kroku międzypłotkowego.

5. Pełne przejście 3 płotków w rytmie [na trzy kroki skróconej odległości]:

- dobieg z 8 kroków od 1 płotka ze startu wysokiego.
- nauka szybkiego ściągnięcia nogi atakującej w dół.

6. Ćwiczenia przebiegania 3 płotków w rytmie 3 kroków.

7. Ćwiczenia dobiegu do pierwszego płotka ze startu niskiego:

- ćwiczenie rytmu biegowego na 3, 4 płotkach.
- bieganie pełnego dystansu [odległości między płotkami dostosowujemy do możliwości ćwiczących].

8. Technika skoku w dal – ćwiczenia specjalne potrzebne do nauki techniki lotu:

- Marsz do wspięcia na palce z następującym wymachem ramion. Ręka po stronie wymachowej zostaje przeniesiona w bok a ręka po stronie podporowej w przód. Obie ugięte w łokciach pod kątem 90^0 . Wspięcia należy wykonywać na przemian raz z prawej raz z lewej nogi. Przy ćwiczeniu tym, wykonujący musi czuć, że ręka i noga wymachowa swoją pracą ułatwiają wysokie wspięcie. Do każdego wspięcia ręce muszą rozpoczynać ruch spotkawszy się z dłońmi na wysokości bioder.
- Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej tylko z większą dynamiką, przez co uzyskujemy nie tylko wspięcie, ale i lekki podskok
- Marsz do wspięcia na palce powtarzamy stale jedną nogą. W czasie tego ćwiczenia po każdym wspięciu wykonujemy krok pośredni na nodze wymachowej. Praca ramion w czasie wspięcia wykonywana jest zawsze w ten sposób, że ręka po stronie nogi wymachowej rozpoczynając ruch wymachu w przód zaczyna od bioder, następnie jest unoszona w bok a ręka nogi podporowej [odbijającej] od bioder w przód. Obie ugięte w łokciach pod kątem 90^0 .
- Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej tylko z większą dynamiką, przez co uzyskujemy podskok
- Marsz z na przemian stronnym krążeniem ramion przy jak największej amplitudzie ruchu
- Bieg drobnym kroczkiem z naprzemianstronnym krążeniem ramion
- Podskok z biegu z przejściem w bieg z naprzemianstronnym krążeniem ramion

9. Pozycje wyrzutne

Charakterystyka pozycji wyrzutnej:

1. Boczne ustawienie do kierunku rzutu, ze stopami równolegle ustawionymi do siebie.
2. Szeroki rozkrok nóg [nawet do 50 % wzrostu zawodnika].
3. Dwupodporowe ustawienie stóp na podłożu całymi ich powierzchniami.
4. Stopa bliższa pola rzutów jest cofnięta w stosunku do stopy dalszej o około $\frac{3}{4}$ długości stopy.

10. Ćwiczenia kształtujące i koordynujące, wykonywane z gryfem sztangi, drążkiem metalowym lub prętem drewnianym.

- Stojąc w rozkroku:
- gryf nachwytem na szerokość barków, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf nachwytem, ręce uniesione w przód, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół

- gryf podchwytym, ręce uniesione ugięte w przód, ćwiczenie nadgarstków w górę i w dół
- gryf nachwytem, podciąganie na wysokość barków
- gryf nachwytem, uginanie przedramion do barków
- gryf podchwytym, uginanie przedramion do barków
- nachwytem, zarzucanie gryfu na pierś
- nachwytem, zarzucanie gryfu na pierś ze skrętem tułowia w lewo i prawo
- nachwytem, zarzucanie skręty w lewo i prawo z wyciskaniem gryfu w górę
- podchwytym, zarzucanie, skręty w lewo i prawo z wyciskaniem do góry
- nachwytem, wymachy rąk prostych z gryfem z dołu w górę do pionu
- to samo podchwytym
- w opadzie w przód przyciąganie gryfa do barków
- w opadzie w przód wymachy rąk z gryfem w górę do pionu
- w staniu rozkrocznym , luźne skręty gryfem w lewo i prawo
- wąski nachwytem, wymachy rąk z gryfem w górę do pionu
- wąski nachwytem, wymachy rąk z gryfem w górę i wypad w przód nogą lewą i prawą
- nachwytem na szerokość barków, ręce rozluźnione, lekko uniesione – “wiosłowanie”
- szeroki nachwytem gryf w górze nad głową, skręty tułowia w lewo i prawo
- nachwytem, zarzucanie gryfu na kark, barki
- nachwytem gryf na barkach, szeroki chwyt, skręty tułowia w lewo i prawo
- nachwytem gryf na barkach, szeroki chwyt, opad w przód, skręty tułowia w opadzie
- zarzucanie gryfu na barki z wyciskaniem w górę i skrętem tułowia w lewo i prawo
- gryf na barkach nachwytem, skłony tułowia w lewo i prawo
- gryf na barkach, skrętoskłony w lewo i prawo
- gryf na barkach, podskokami wypady prawą i lewą w przód
- gryf na barkach, skręty tułowia w lewo i prawo z ugięciem nogi jak w wypadzie
- gryf na barkach, przysiad o prostym krzyżu
- gryf na barkach, wyciskanie zza głowy w górę do pionu
- gryf na barkach, przysiad z wyciskaniem gryfu w górę do pionu
- gryf na barkach, szeroki rozkrok, skłony tułowia o prostym krzyżu z pogłębieniem
- gryf na pierś, podskokami wykroki
- gryf na pierś, podskoki w miejscu z przysiadami
- gryf na barkach, podskoki w miejscu z półprzysiadami i przysiadami
- podskoki rozkroczone i zeskoczone z podrzutem gryfu zza głowy w górę “pajacyk”

- gryf nachwytem [podchwytem], ręce wyprostowane w przód, wytrzymanie 6 – 10 sekund
- nachwyty [podchwyty], ręce wyprostowane w przód – półskipping [10 razy]
- w wypadzie, prawą i lewą, gryf na barkach, skręty tułowia w lewo i prawo

11. Metodyka nauczania pchnięcia kulą [po opanowaniu pozycji wyrzutnej]

A. Zaznajomienie z techniką:

- pokaz techniki rzutu w całości;
- objaśnienie podstawowych zasad techniki;
- uzupełniające pokazy audiowizualne;
- opisanie sprzętu.

B. Uprozczone opanowanie podstawowych form ruchu bez sprzętu, ze sprzętem pomocniczym i właściwym:

- chodzenie w wykroku w przód – noga prowadząca prawa i w tył noga prowadząca lewa, po linii prostej, ręce splecione na karku, pośladkach, lub imitujące trzymanie kuli – złączony ruch nóg w przód;
- jak wyżej – doskokami, jednonóż, obunóż;
- jak wyżej z pochylonym tułowiem;
- jak wyżej po równoważni;
- jak wyżej po ławeczce gimnastycznej;
- na wysokości bioder chwyt za szczebel drabinki, przyjmowanie pozycji z wytrzymaniem tułowia i wyprzedzającą pracą nóg;
- jak wyżej z przymocowaną gumą przy drabinie i założoną przez plecy pod ręce – stosujemy płaski “doślizg”;
- “doślizg” z gryfem od sztangi na barkach i piersiach;
- “doślizg” z ciężarkiem na barkach i piersiach;
- pchnięcie piłką lekarską z miejsca bez odrywania prawej stopy nad poprzeczką i do celu.

C. Technika podstawowa [kula 4 i 5 kg.]:

- nauczanie trzymania kuli w dłoni i przy szyi;
- zaznajomienie z pozycją zamkniętą;
- stosując w średnim wykroku lewą w przód, przodem do kierunku pchnięcia, prawa ręka z kulą przy szyi, lewa wyprostowana w poziomie i prostopadła do linii barków – obrót na palcach nogi zakroczonej o 90⁰ w bok, zakrycie się po linii łuku lewą ręką, a po uzyskaniu prawidłowej pozycji wyrzutnej pchnięcie po linii prostej do celu;

- jak wyżej o 100⁰ w tył – uzyskując ustawienie tyłem;
- z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia “żuraw” i pchnięcie do celu bez odrywania lewej nogi;
- z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia, wykrok prawą nogą w lewo wskos i pchnięcie do celu bez odrywania prawej nogi;
- nauka i opanowanie doślizgu tyłem;
- pchnięcie z miejsca z ustawienia tyłem;
- pchnięcie z krótkiego doślizgu z ustawienia tyłem;
- pchnięcie z pełnego doślizgu.

12. Metodyka nauczania rzutu oszczepem [po opanowaniu pozycji wyrzutnej]

- pokaz i objaśnienie techniki rzutu oszczepem;
- nauka chwytu, trzymania i wyrzutu ręką;
- naukę wyrzutu prowadzimy przez wykonanie rzutu początkowo w przód w dół a następnie w przód na małą odległość z pozycji wykroczonej lewa noga w przodzie, prawa w zakroku oparta na śródstopiu palcami w kierunku rzutu. Zwracamy uwagę na prowadzenie oszczepu nad barkiem, prawidłowy ruch ręki, jej wyprost w stawie łokciowym, swobodny ruch w stawie barkowym oraz ruch przedramienia i dłoni. Zwiększamy stopniowo amplitudę ruchu przez pogłębienie zamachu przed rzutem z jednoczesnym przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zakroczną. W czasie rzutu ze zwiększoną amplitudą w wyrzucie biorą udział nogi i tułów, rzut rozpoczyna się od ataku klatką piersiową a rzucający przechodzi przez pozycje łuku napiętego
- nauka rzutu z miejsca:
 - z ustawienia przodem do kierunku rzutu w dużym wykroku, wykonujemy głęboki zamach przez cofnięcie ręki trzymającej oszczep do tyłu wraz z obrotem tułowia w prawo i odchyleniem w kierunku przeciwnym rzutu oraz ugięciem prawej – zakrocznej nogi w stawie kolanowym. Ciężar ciała przeniesiony jest na nogę zakroczną. Wyrzut następuje zgodnie z opisem dokonanym w ćwiczeniu. Szczególną uwagę zwracamy na prawidłową pracę nóg i tułowia oraz na wyprowadzenie oszczepu nad barkiem – łokciem w przód, aktywny ruch ramienia i wyprost w stawie łokciowym.
 - z ustawienia przodem do kierunku rzutu w wykroku wykonujemy zamach w sposób opisany w ćwiczeniu podanym wyżej, przy czym w końcowej fazie tego ruchu unosimy nogę wykroczną utrzymując ciężar ciała na nodze zakrocznej. Wyrzut wykonujemy z jednoczesnym postawieniem nogi wykroczonej w przód na podłoże i przejściem na nią

jako nogę oporową do przodu. Ćwiczenie wykonujemy płynnie, bez zaburzenia rytmu. Stawianie lewej nogi oporowej w przód na podłoże zapoczątkowuje wytwarzanie łuku napiętego przy aktywnej pracy obu nóg. Kontrolujemy prawidłowe wyprowadzenie ręki trzymającej oszczep łokciem w przód w górę w czasie wyrzutu. Opuszczanie łokcia w dół w momencie wyrzutu jest zasadniczym błędem i może spowodować kontuzję w stawie łokciowym.

- Nauka wyrzutu z kroku skrzyżnego:

- Z ustawienia przodem do kierunku rzutu, tułów obrócony w prawo, ręka trzymająca oszczep odprowadzona do tyłu. Z pozycji nogi na jednej wysokości wykonujemy pierwszy krok lewą nogą do przodu i po jej postawieniu na podłoże następuje wykonanie kroku skrzyżnego, w czasie, którego prawa noga wykonując ruch do przodu krzyżuje się z lewą i wyprzedza tułów, który zostaje odchyłony w kierunku przeciwnym do kierunku rzutu. Po wylądowaniu na prawej ugiętej nodze, lewa noga jest wyprowadzana szybkim ruchem do przodu z jednoczesnym rozpoczęciem wyrzutu, z chwilą jej postawienia na podłożu.. Ćwiczenie to początkowo wykonujemy bez sprzętu a tylko z odwiedzioną ręką imitującą trzymanie. Po opanowaniu prawidłowego wyprzedzenia tułowia nogami w kroku skrzyżnym i prawidłowego wyprowadzenia lewej nogi w przód do pozycji wyrzutnej wykonujemy rzuty z kilku kroków marszu lub wolnego biegu z przyspieszającym wykonaniem kroku skrzyżnego połączonego z wyrzutem. W czasie marszu lub wolnego biegu ręka z oszczepem jest odwiedziona do tyłu.

- nauka rozbiegu i odprowadzania oszczepu:

- nauka odbywa się formie biegu z przyspieszaniem na dystansie około 40 do 50 metrów, oszczep niesiony nad barkiem. Zwracamy uwagę na to, aby bieg był wykonywany swobodnie, bez zbytniego napięcia mięśni i ich usztywnienia. Oszczep powinien być skierowany górami nieco w dół – ułatwia to jego swobodne trzymanie. W czasie biegu ćwiczymy kilkukrotne odprowadzanie oszczepu w tył powracając do kontynuowania biegu z oszczepem nad barkiem. Zwracamy uwagę na prostolinijność biegu.

- nauczanie rzutu z pełnego rozbiegu:

- zaczynamy od lekkich rzutów ze skróconego rozbiegu zwracając uwagę na prawidłowy rytm wykonania rzutu. Od momentu rozpoczęcia odprowadzania oszczepu powinno następować przyspieszenie ruchu ze szczególnym zaakcentowaniem kroku skrzyżnego i płynnym przejściem do fazy wyrzutu. Następnie stopniowo zwiększamy długość rozbiegu i jego szybkość kontrolując prawidłową pracę – rzucającej ręki [ruch

łokciem w przód, w górę] w czasie wyrzutu. Na koniec nauczamy odmierzenia długości rozbiegu i ustalenia znaków kontrolnych.

13. Metodyka nauczania rzutu dyskiem [po nauczaniu pozycji wyrzutnej]

- pokaz rzutu dyskiem:
- wykorzystanie środków audiowizualnych
- objaśnienie podstawowych zasad techniki rzutu przy uwzględnieniu najważniejszych elementów ruchu
- ćwiczenia oswajające z dyskiem:
 - trzymanie dysku
 - ćwiczenia i ruchy zamachowe dysku po ułożeniu go w rękę w możliwie wszystkich płaszczyznach [ruchy wahadłowe w przód, tył, w bok, krążenia, koła, ósemki,], w staniu, w półprzysiadzie, w marszu, w małych podskokach – obunóż, jednonóż, w przód, w tył, w bok
- nauka wypuszczania dysku z ręki:
 - toczenie dysku po płycie boiska w przód przed siebie z wykroku lewą nogą w przód
 - wyrzuty i podrzuty dysku w górę z palca wskazującego
 - przerzuty – przechwytywanie dysku z ręki do ręki
 - żonglerka” dyskiem
 - z wykroku lewą nogą w przód, wyrzucanie dysku w górę w przód
 - z ustawienia bokiem i przedmachu “wypuszczenie” boczne dysku
- nauczanie wyrzutu:
 - ćwiczenia imitacyjne rzutu dyskiem z miejsca [praca skrętowa nóg i tułowia]
 - rzut dyskiem z miejsca z ustawienia : bokiem, w skos, tyłem do kierunku rzutu
- nauczanie obrotu [bez sprzętu]:
 - z ustawienia przodem w wykroku lewą nogą do kierunku rzutni, skok prawą nogą w przód z lądowaniem na ugiętą prawą
 - z ustawienia przodem w wykroku lewą nogą do kierunku rzutni, prawa ręka przed sobą w górę, w skos. Skok prawą nogą w przód z jednoczesnym wykonaniem półobrotu i dostawieniem z tyłu w linii lewej nogi. Ręka wskazuje ten sam kierunek a pochylony tułów wskazuje przeciwny
 - jak wyżej z przyjęciem prawej nogi na śródstopiu a po natychmiastowym dostawieniu z tyłu w linii lewej nogi wypuszczenie prawej ręki luźno bokiem do siebie

- jak wyżej z imitacją pozycji wyrzutnej i wyrzutu
- ćwiczenie wejścia w obrót z ustawieniem bokiem i tyłem oraz przeskoku z wykorzystaniem ruchu obrotowo – postępowego i imitacja wyrzutu [ćwiczenie należy wykonać po narysowanej linii w kole lub płycie betonowej]
- ćwiczenie jak wyżej wykonywane z drążkiem, piłką uszatą lub lekkim pierścieniem od sztangi

- rzuty dyskiem z obrotem:

- rzuty z obrotu z ustawienia przodem do kierunku rzutu
- rzuty z obrotem z ustawienia bokiem do kierunku rzutu
- rzuty z obrotem z ustawienia tyłem do kierunku rzutu

Wszystkie rzuty wykonujemy najpierw bez koła w linii dopiero później z koła

- doskonalenie techniki;

- rzuty dyskiem z obrotem bez odrywania prawej nogi od podłoża
- rzuty dyskiem z obrotem ze zwróceniem uwagi na wyprzedzenie sprzętu przez dolne partie ciała
- rzuty dyskiem z obrotem seriami
- rzuty dyskiem z obrotem na technikę, co 3 do 4 minut z zaznaczeniem najdalszych odległości

- utrwalanie techniki:

- używamy dysku o masie 1 kg.
- wolne wejście w obrót i szybszy wyrzut bez odrywania obu nóg w pozycji frontальной po wyrzucie
- szybkie wejście w obrót i lekki sprężysty wyrzut bez odrywania obu nóg w pozycji frontальной, po wyrzucie wytrzymanie ręki w przodzie za dyskiem
- szybki obrót i wyrzut dysku oraz przeskok na prawą nogę w celu utrzymania równowagi w kole.

Rejestr środków treningowych stosowanych w lekkoatletyce.

Obciążenia treningowe – rejestr środków treningowych (Sozański H. i Śledziwski D.)

Biegi krótkie

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka – kompleks ćwiczeń stosowanych rutynowo przez właściwą jednostkę treningową, obejmujący wszystkie czynności ruchowe bez tak zwanej części ukierunkowanej i specjalistycznej,.
2. Typowe ćwiczenia siłowe [rwanie, podrzut, wyciskanie, zarzut, ciąg itp.] oraz ćwiczenia na urządzeniach typu Atlas w różnych formach i pozycjach wyjściowych, skręty, skłony i krążenia z obciążeniem zewnętrznym, ćwiczenia kształtujące siłę dużych grup mięśniowych NN, RR i T
 - obciążenia supramaksymalne, maksymalne i submaksymalne liczba powtórzeń w serii 1 – 3
 - obciążenia duże ilość powtórzeń w serii – 4 –6
 - obciążenia średnie – 7 – 10
 - obciążenia umiarkowane, powyżej 10
 - obciążenia o dużej liczbie powtórzeń [wytrzymałość siłowa]
3. Przysiad z obciążeniem – wszelkie ćwiczenia o charakterze pełnego przysiadu i powstania z pełnym obciążeniem zewnętrznym – przykłady obciążeń jak wyżej / . ostrożnie p. m. /
4. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha to ćwiczenia o charakterze skłonów, skrętosłonów,, skrętów, , przede wszystkim w leżeniu, podporach oraz zwisach, bez obciążenia zewnętrznego lub z obciążeniem do około 20 % masy ciała, metoda powtórzeniowa, liczba powtórzeń w serii 10 – 12, intensywność maksymalna, czas wykonania serii około 20 sekund.
5. Ćwiczenia siłowe o charakterze wspomagającym z oporem własnego ciała, gum, sprężyn o charakterze siłowym i szybkościowo siłowym, metoda powtórzeniowa, intensywność submaksymalna i maksymalna
6. Rzuty i pchnięcia – wszelkie formy rzutów jedno – i oburącz z różnych pozycji wyjściowych, różnym sprzętem, intensywność submaksymalna i maksymalna

7. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej [gibkość, zwinność, zręczność, ćwiczenia akrobatyczne, gry i zabawy, itp.] intensywność od maksymalnej do małej.
8. Rozbieganie – różne odcinki biegowe stosowane jako ćwiczenia rozluźniająco – uspokajające po zasadniczym treningu, intensywność mała
9. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, zaprawy terenowe, wszelkie formy treningu wytrzymałości w terenie, metoda ciągła i zmienna, intensywność na ogół umiarkowana, objętość pracy duża
10. Sportowe gry zespołowe stosowane w formie treningu z akcentem wytrzymałości lub jako forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Półprzysiad z obciążeniem – wszelkie ćwiczenia o charakterze półprzysiadu i powstania z obciążeniem zewnętrznym, metoda powtórzeniowa. Obciążenia od supramaksymalnych do średnich. Ilość powtórzeń jak w przysiadzie.
2. Wstępowanie nad podwyższenie – różne formy ćwiczeń o charakterze wstępowania na podwyższenie z obciążeniem zewnętrznym, metoda powtórzeniowa, intensywność submaksymalna i maksymalna, liczba powtórzeń – 2 – 6
3. Wspięcia z obciążeniem – różne formy ćwiczeń z obciążeniem zewnętrznym, w których głównym akcentem są wspięcia na palce, metoda powtórzeniowa, intensywność submaksymalna i maksymalna, liczba powtórzeń 2 – 6
4. Podskoki i wyskoki z obciążeniem, jedno – i obunóż z akcentem ruchu w górę, w przód, zeskoki w głąb, metoda powtórzeniowa, intensywność submaksymalna i maksymalna, liczba powtórzeń 2 – 6
5. Podskoki i odcinki biegu z obciążeniem zewnętrznym na dystansach do 30 metrów, obciążenie 10 – 30 % masy ciała, powtórzeniowa, intensywność duża i maksymalna
6. Skipy A, B, C, odcinki do 40 metrów, intensywność duża i submaksymalna. Metoda powtórzeniowa, interwał
7. Ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej na bieżni i w terenie. Powtórzenie i interwał. Obciążenie submaksymalne i duże. Odcinki biegane w czasie 20 do 30 sekund. Odcinki biegane w czasie powyżej 30 sekund

8. Wieloskoki przez przeszkody – wszelkie formy wieloskoków [jedno – i obunóż] z akcentem ruchu w przód, w górę, metoda powtórzeniowa, liczba odbić od 3 do 12, intensywność submaksymalna
9. Wieloskoki płaskie – jak wyżej z akcentem przemieszczania w przód
10. Odbicia jednonóż – wszystkie formy skoków i wyskoków wykonywane pojedynczo i w seriach, powtórzeniowa, submaksymalna, liczba powtórzeń 2 – 6
11. Odbicia obunóż jak wyżej
12. Inne ćwiczenia skoczności, submaksymalnie i maksymalnie, powtórzeniowa, 2 do 6 razy w serii

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Specjalno – wspomagające ćwiczenia gibkości
2. Ćwiczenia na płótkach, różne rozstawy, powtórzeniowa i zmienna. Z boku i przez płotki w biegu, truchcie i marszu
3. Ćwiczenia doskonalące rytm [do 80 m]. Powtórzeniowa, submaksymalna
4. Ćwiczenia szybkości biegu, powtórzeniowa do 40m – maksymalnie, z różnych pozycji i ustawień. Maksymalnie powyżej 40 metrów [do 100]. 40 – 80 metrów submaksymalnie. 80 – 120 metrów, submaksymalnie
5. Elementy techniki konkurencji w ćwiczeniach metodycznych – ćwiczenia specjalne stosowane w nauczaniu, intensywność mała, stosowane w doskonaleniu poszczególnych elementów i faz techniki, submaksymalna i maksymalna
6. Ćwiczenia techniki na niepełnym dystansie. Kompleksy ruchowe, ćwiczenia specjalne i wspomagające, powtórzeniowa, intensywność mała. Stosowane w doskonaleniu techniki – maksymalna i submaksymalna
7. Ćwiczenia techniki biegu na pełnym dystansie , powtórzeniowa, maksymalna
8. Starty w zawodach, sprawdziany, powtórzeniowa, maksymalna

Biegi średnie

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka
2. Sportowe gry zespołowe

3. Ćwiczenia siłowe ze sztangą – przysiady, półprzysiady, podrzuty, rwania, ciągi, wyciskanie, ćwiczenia na Atlasie. Siła różnych grup mięśniowych, powtórzeniowa. Obciążenia od maksymalnych do średnich
4. Rzuty piłką lekarską, kulą lub innym sprzętem, powtórzeniowa, maksymalne
5. Ćwiczenia mięśni brzucha, grzbietu, obręczy barkowej i biodrowej, duża liczba powtórzeń, różne pozycje wyjściowe, interwał
6. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej, różne metody, intensywność od maksymalnej do małej i bardzo małej
7. Ćwiczenia skocznościowo – siłowe : skoki, wyskoki, skipy, wieloskoki, hopy, jedno – i obunóż, powtórzeniowa submaksymalnie
8. Marsz siłowy, bieg pod górę i inne podobne ćwiczenia na różnych odcinkach, intensywność duża i submaksymalna
9. Sprawdziany skoczności, submaksymalnie i maksymalnie

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Ćwiczenia rytmu biegowego, różne odcinki, metoda interwałowa o intensywności dużej i submaksymalnej
2. Ćwiczenia szybkości na odcinkach 60 – 150 metrów, powtórzeniowa, maksymalnie
3. Wstępowanie na podwyższenie i wspięcia z obciążeniem, powtórzeniowa submaksymalnie i maksymalnie 2 – 10 powtórzeń, intensywność duża ponad 10 powtórzeń
4. Ćwiczenia biegowe przez płotki, odcinki 60 – 200 metrów, powtórzeniowa o dużej intensywności
5. Rozbieganie, trucht – różne odcinki biegowe stosowane jako ćwiczenie uspokajające, mała intensywność

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Bieg ciągły o stałej umiarkowanej intensywności, czas pracy przekraczający 5 minut
2. Bieg ciągły o zmiennej intensywności, crossy, przełaje, zabawy biegowe [DZB, MZB]. Intensywność umiarkowana i duża
3. Ćwiczenia biegowe o charakterze pracy tempowej, interwał, do 300 metrów submaksymalnie, od 300 do 800 metrów intensywność duża,

4. Powyżej 800 metrów, intensywność umiarkowana, metoda powtórzeniowa, do 300 metrów maksymalnie, od 300 do 800 metrów submaksymalnie
5. Ćwiczenia techniki pokonywania przeszkód, intensywność umiarkowana
6. Starty na średnich i długich dystansach
7. Sprawdziany biegowe od 300 do 800 metrów, submaksymalnie, 800 do 2000 metrów intensywność duża, powyżej 2000 metrów intensywność umiarkowana

Rzuty

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka
2. Przysiad z obciążeniem, powtórzeniowa, obciążenia od maksymalnego do umiarkowanego, obciążenia 2 – 3, 4 – 6, 7 – 10, powyżej 10
3. Półprzysiad z obciążeniem, powtórzeniowa, obciążenia maksymalne do średnich, ilość powtórzeń 1-3, 4 –6, 7 –10
4. Wstępowanie na podwyższenie, powtórzeniowa, maksymalnie, 2 – 10
5. Wspięcia z obciążeniem, powtórzeniowa, maksymalnie, submaksymalnie, 2 – 10 razy
6. Podrzut – ćwiczenie stosowane do wzmocnienia dużych partii mięśniowych tułowia, barków, nóg, powtórzeniowa, obciążenia maksymalne do umiarkowanych, liczba powtórzeń jak w ćw. 2
7. Rwanie – ćwiczenie wzmacniające mięśnie ramion, nóg, tułowia oraz stabilizujące tułów, powtórzeniowa, obciążenia od maksymalnych do umiarkowanych, liczba powtórzeń jak wyżej
8. Rwanopodrzut, powtórzeniowa, maksymalne do umiarkowanego Liczba powtórzeń jak wyżej
9. Zarzut na klatkę piersiową, powtórzeniowa, od maksymalnej do umiarkowanego. J. w.
10. Wyciskanie sztangi w leżeniu [uchwyt wąski i szeroki], powtórzeniowa, obciążenie maksymalne do umiarkowanego. Powtórzenia od 1 – 3 do powyżej 10
11. Wybijanie sztangi z przodu i z tyłu stojąc, powtórzeniowa, maksymalne do umiarkowanego.

J. w.

Ćwiczenie 10 i 11 to środki przygotowania wszechstronnego poza pchnięciem kulą

12. Ciągi z obciążeniem stojąc [podchwyt i nachwyt], powtórzeniowa, maksymalne do średniego. Ilość powtórzeń, 1 – 3, 4 – 6, 7 – 10
13. Ćwiczenia mięśni brzucha i ramion, leżenie, podpory, zwis, bez obciążenia zewnętrznego lub z nim do około 20 % masy ciała, powtórzeniowa, intensywność maksymalna i submaksymalna, od 8 do 14 razy, czas wykonania 20 sekund
14. Opady w przód bez obciążenia zewnętrznego lub z nim – 20% masy ciała, powtórzeniowa, obciążenie maksymalne i submaksymalne, 8 do 14 razy, 20 sekund
15. Przenoszenie ciężarków i sztangi w leżeniu zza głowy w przód, powtórzeniowa, obciążenie maksymalne do umiarkowanego. Ilości jak wyżej.

Ćwiczenie nie dotyczy rzutu oszczepem

16. Zwodzenie i rozwodzenie ramion obciążonych ciężarkami, przed klatką piersiową w leżeniu “rozpiętki”, powtórzeniowa, obciążenie maksymalne do umiarkowanego

Ćwiczenie nie dotyczy rzutu dyskiem

17. Skręty tułowia ze sztangą i ciężarkami, siedząc, powtórzeniowa, obciążenie duże do umiarkowanego, ilość obciążeń – 4 – 6, 7 – 10, powyżej 10
18. 4 – 6 do powyżej 10; obciążenie średnie i umiarkowane, liczba powtórzeń w serii 4 – 10, intensywność submaksymalna
19. Podskoki i wyskoki z obciążeniem jedno – i obunóż z akcentem ruchu w górę, przód, powtórzeniowa, intensywność submaksymalna i maksymalna, ilość powtórzeń 2 – 10

Z wyłączeniem pchnięcia kulą

20. Wypadki w przód i w bok z obciążeniem zewnętrznym, powtórzeniowa, intensywność sub i maksymalna, 2 – 10 razy

Z wyłączeniem pchnięcia kulą

21. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobieg, zaprawy terenowe, wszelkie formy treningu wytrzymałościowego w terenie, powtórzeniowa, intensywność submaksymalna

- ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej na bieżni i w terenie, powtórzeniowa i interwałowa, intensywność submaksymalna i duża
- odcinki przebiegane w czasie 20 do 30 sekund, powtórzeniowa, interwał
- odcinki przebiegane w czasie powyżej 30 sekund, powtórzeniowa i interwał

22. Ćwiczenia szybkości, powtórzeniowa. Odcinki biegane z maksymalną i submaksymalną intensywnością, różne pozycje wyjściowe od 40 do 60 metrów; odcinki biegane sub i maksymalnie, różne pozycje i ustawienia do 40 metrów
23. Ćwiczenia skoczności, wieloskoki przez przeszkody [jedno - i obunóż z akcentem ruchu w przód - – górę, powtórzeniowa, intensywność submaksymalna ; wieloskoki płaskie jw.. akcent przemieszczania w przód; inne ćwiczenia skocznościowe, intensywność submaksymalna i maksymalna, powtórzeniowa
24. Sportowe gry zespołowe, metoda zmienna jako akcent wytrzymałości, jako forma rozgrzewki
25. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej [gibkość, zwinność, zręczność, ćwiczenia akrobatyczne, gry i zabawy], intensywność od maksymalnej do małej i bardzo małej
26. Rzuty wszechstronne, wielobojowe, różne pozycje i płaszczyzny, jedno- i oburącz, różny sprzęt, intensywność sub i maksymalna, poza ćwiczeniami metodycznymi
27. Sprawdziany : siłowe, skocznościowe, biegowe szybkości, wielobojowe

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Podskoki i wysoki w górę z obciążeniem jedno- i obunóż z akcentem ruchu w górę, w przód i bok – dla konkurencji pchnięcia kulą. Ciężar do 50% maksymalnego osiągnięcia w przysiadzie, powtórzeniowa, sub i maksymalna intensywność, ilość powtórzeń od 2 – 10
2. Wybijanie z przodu i tyłu sztangi – dla konkurencji pchnięcia kulą, powtórzeniowa, obciążenia maksymalne do umiarkowanych. Ilość powtórzeń 1 – 3, 4 – 6, 7 – 10, powyżej 10
3. Wyciskanie w leżeniu – pchnięcie kulą, powtórzeniowa, obciążenia maksymalne do umiarkowanych. Powtórzenia j. w.
4. Wypadki w przód i bok z obciążeniem – kula i dysk, powtórzeniowa, duża intensywność, 2 – 10 razy
5. Przenoszenie sztangi w leżeniu zza głowy – oszczep, powtórzeniowa, obciążenie maksymalne do umiarkowanego, ilość j. w.
6. Skręty tułowia ze sztangą i ciężarkami, stojąc, siedząc – dysk i młot, powtórzeniowa, obciążenia duże do umiarkowanych, ilość powtórzeń – 4 –6, 7 – 10, powyżej 10

7. Zwodzenie i rozwodzenie ramion obciążonych ciężarkami – dla dyski, powtórzeniowa, obciążenia maksymalne do umiarkowanych
8. Obroty w podskoku ze sztangą wykonywane w różnych ustawieniach i pozycjach wyjściowych – dysk i młot, powtórzeniowa, obciążenia od dużych do umiarkowanych; obciążenie średni i umiarkowane, liczba powtórzeń 4 –10, intensywność submaksymalna
9. Rzuty ukierunkowane na aktywizację grup mięśniowych biorących udział w działalności startowej. Sprzęt różny i właściwy z różnych pozycji i w różnych płaszczyznach z zachowaniem pewnego elementu techniki⁸ lub z zachowaniem charakteru pracy mięśni jak w ćwiczeniu startowym. Metoda powtórzeniowa, intensywność submaksymalna i maksymalna.

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Specjalno – wspomagające ćwiczenia siłowe wykonywane z użyciem trenerów i innych urządzeń technicznych, w różnych pozycjach wyrzutnych lub pozycjach, które występują podczas rzutu z obciążeniem zewnętrznym, powtórzeniowa, obciążenia od maksymalnego do umiarkowanego.
2. Elementy techniki poszczególnych faz [rozbieg, obrót, przeskok itp.] konkurencji rzutowych w ćwiczeniach metodycznych, powtórzeniowa, intensywność mała – nauczanie, intensywność submaksymalna i maksymalna w doskonaleniu poszczególnych faz i elementów techniki
3. Techniki rzutów [nauczanie i doskonalenie] – rzuty z pełnego doślizgu, pełnych obrotów, pełnego rozbiegu, powtórzeniowa, intensywność od małej do maksymalnej
4. Inne ćwiczenia techniki, powtórzeniowa, intensywność mała, duża, submaksymalna i maksymalna
5. Sprawdziany w poszczególnych konkurencjach rzutowych, powtórzeniowa, intensywność maksymalna
6. Starty w poszczególnych konkurencjach rzutowych, powtórzeniowa, maksymalna

Skoki lekkoatletyczne

A. Środki oddziaływania wszechstronnego / W /

1. Rozgrzewka

2. Typowe ćwiczenia siłowe. Ćwiczenia rozwijające siłę dużych grup mięśniowych NN, RR i T, obciążenia od maksymalnych do umiarkowanych, ćwiczenia siłowe o dużej liczbie powtórzeń
[wytrzymałość siłowa]
3. Przysiad z obciążeniem, obciążenia maksymalne do umiarkowanych
4. Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha, powtórzeniowa, intensywność sub i maksymalna, czas do 20 sekund
5. Ćwiczenia siłowe o charakterze wspomagającym z obciążeniem własnego ciała, gum, sprężyn, powtórzeniowa, intensywność submaksymalna, czas 20 sekund
6. Rzuty i pchnięcia, intensywność submaksymalna i maksymalna
7. Ćwiczenia sprawności wszechstronnej, różne metody, intensywność od maksymalnej do małej i bardzo niskiej
8. Rozbieganie, intensywność mała i bardzo mała
9. Bieg ciągły, zabawy biegowe, marszobiegi, wszelkie formy treningu wytrzymałości w terenie, metoda ciągła i zmienna, intensywność na ogół umiarkowana, objętość pracy duża
10. Sportowe gry zespołowe jako kompleksowy trening o charakterze wytrzymałościowym lub forma rozgrzewki lub ćwiczeń uspokajających, metoda zmienna

B. Środki oddziaływania ukierunkowanego / U /

1. Półprzysiad z obciążeniem, powtórzeniowa, obciążenie maksymalne do średniego, ilości powtórzeń 2 – 3, 4 – 6, 7 – 10
2. Wstępowanie na podwyższenie, powtórzeniowa, intensywność sub i maksymalna, liczba powtórzeń 2 – 6
3. Wspięcia z obciążeniem, powtórzeniowa, intensywność sub i maksymalna, 2 – 6
4. Podskoki i wyskoki z obciążeniem, jedno- i obunóż, zeskoki w głąb, powtórzeniowa, intensywność sub i maksymalna, 2 – 6
5. Podskoki i odcinki biegu z obciążeniem zewnętrznym – 10 do 30% masy ciała, intensywność duża i submaksymalna, powtórzeniowa
6. Skipy, odcinki do 40 metrów, intensywność submaksymalna – metoda powtórzeniowa lub
duża – metoda interwałowa

7. Ćwiczenia wytrzymałości szybkościowej na bieżni i w terenie, powtórzeniowa i interwałowa, intensywność submaksymalna i duża, odcinki przebiegane w czasie 20 – 30 sekund – powtórzeniowa i interwałowa submaksymalnie, odcinki powyżej 30 sekund intensywność duża
8. Ćwiczenia na płotkach, różne rozstawy, powtórzeniowa i zmienna, usprawniające z boku i przez płotki – w marszu i truchcie, usprawniające w biegu
9. Wieloskoki przez przeszkody, powtórzeniowa, liczba odbić od 2 do 12, intensywność submaksymalna i zbliżona do maksymalnej
10. Wieloskoki płaskie jak wyżej z akcentem przemieszczania się w przód
11. Odbicia jednonóż – wszystkie formy skoków i wyskoków wykonywane pojedynczo i w seriach, powtórzeniowa, intensywność sub i maksymalna, liczba powtórzeń 2 – 6
12. Odbicia obunóż, jak wyżej
13. Inne ćwiczenia skoczności, intensywność submaksymalna i maksymalna, powtórzeniowa, 2 – 6

C. Środki oddziaływania specjalnego / S /

1. Specjalno – wspomagające ćwiczenia siłowe wykonywane z użyciem urządzeń technicznych, różne pozycje obciążenie zewnętrzne, powtórzeniowa, obciążenia maksymalne do umiarkowanych, liczba powtórzeń – 2 – 3, 4 – 6, 7 – 10, powyżej 10;
2. Ćwiczenia szybkości biegu, powtórzeniowa, odcinki biegane z maksymalną intensywnością – różne pozycje i ustawienia – dystans do 40 metrów
3. Odcinki biegane z maksymalną intensywnością, różne pozycje i ustawienia – dystans powyżej 40 m
4. Odcinki z prędkościami submaksymalnymi – dystans do 40 m
5. Odcinki z prędkościami submaksymalnymi – dystans 40 – 80 m
6. Odcinki biegane z prędkościami submaksymalnymi – dystans 80 – 120 m
7. Elementy techniki w ćwiczeniach metodycznych. Nauczanie – mała intensywność. Doskonalenie – intensywność submaksymalna i maksymalna
8. Ćwiczenia techniki ze skróconego rozbiegu – kompleksy ruchowe, ćwiczenia specjalne i wspomagające wykonywanie skoków ze skróconego rozbiegu, powtórzeniowa. Nauczanie – mała intensywność. Doskonalenie – intensywność maksymalna i submaksymalna
9. Ćwiczenia techniki z pełnego rozbiegu, powtórzeniowa, maksymalna

10. Doskonalenie rozbiegu, powtórzeniowa, maksymalna
11. Inne ćwiczenia techniki, powtórzeniowa. Nauczanie – mała intensywność. Doskonalenie – submaksymalna i maksymalna intensywność
12. Starty w zawodach oraz sprawdziany sprawności specjalnej, powtórzeniowa, intensywność maksymalna

10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY SZKOLENIA.

W początek etapu wchodzi się z dominacją treningu ukierunkowanego, stopniowo trening staje się coraz bardziej specjalistyczny. Trening musi uwzględniać szerokie stosowanie środków pozwalających rozwijać funkcjonalny potencjał zawodnika – bez maksymalnej objętości. W strukturze treningu wzrasta liczba zajęć o charakterze specjalnym. zajęcia kompleksowe stosuje się głównie w okresach przygotowawczych. znacznie wzrastają również obciążenia treningowe. Głównym zadaniem przygotowania fizycznego jest stworzenie fundamentu dla osiągnięcia na kolejnym etapie indywidualnie maksymalnego poziomu specjalnego przygotowania sprawnościowego. Przygotowanie techniczne jest podporządkowane głównie szczegółowemu nauczaniu i doskonaleniu działań ruchowych danej specjalności oraz stabilizacji ich poszczególnych elementów. kształtuje się racjonalna czasowa, przestrzenna i dynamiczna struktura ruchów. W treningu zdolności koordynacyjnych istotne znaczenie ma zmienność warunków wykonywania rozmaitych ćwiczeń, a także doskonalenie cech specjalnych dla danej konkurencji np. czucia rytmu, równowagi, wielkości rozwijanych sił itp.

Struktura czasowa Etapu specjalnego – wstępnego (specjalnego przygotowania bazowego), dostosowana jest do rytmu pracy szkoły i organizacji roku szkolnego Nie buduje się formy sportowej lecz realizuje zadania szkoleniowe rozwijające potencjał ruchowy, kształtujące nawyki ruchowe i umiejętności rozpoznania uzdolnień i zainteresowań.

Struktura cyklu w pełni odpowiada klasycznemu schematowi, którego ideą jest podporządkowanie przygotowań do zawodów głównych.

Tabela 1. Układ cykli szkoleniowych w dostosowaniu do roku szkolnego

Miesiąc	Cykl	Faza treningu	Zadania
Wrzesień	XII	Transformacja	Starty + sprawdziany
Październik	I	Akumulacja	Podtrzymywanie sprawności, rehabilitacja
Listopad	II	Akumulacja	Kształtowanie sprawności
Grudzień	III	Akumulacja Intensyfikacja	Kształtowanie + sprawdziany sprawności
Styczeń	IV	Przekształcanie	Starty halowe
Luty	V	Akumulacja	Obóz zimowy, kształtowanie wytrzymałości
Marzec	VI	Akumulacja	Kształtowanie sprawności
Kwiecień	VII	Intensyfikacja	Obóz techniczny, sprawdziany specjalistyczne
Maj	VIII	Przekształcanie	Starty
Czerwiec	IX	Przekształcanie	BPS starty
Lipiec	X	Transformacja+ Akumulacja	Starty główne
Sierpień	XI	Transformacja	BPS starty + sprawdziany specjalistyczne Obóz letni
Wrzesień	XII	Transformacja	Starty + sprawdziany

1. Faza akumulacji – to cykle mające na celu gromadzenie energii przy pomocy środków wszechstronnych, dostosowanych do indywidualnych możliwości zawodnika; charakteryzuje go duża objętość pracy.

2. Faza intensyfikacji – ma na celu w pierwszym etapie podniesienie poziomu przyswajalności bodźców treningowych przez organizm zawodnika. W drugim etapie jest to dozowanie obciążeń o zdecydowanym i specyficznym wpływie na zawodnika.

3. Faza transformacji – to cykl, w którym występują głównie pojedyncze obciążenia startowe lub zbliżone do startowych; uzupełnione środkami akumulacji, przy zabezpieczeniu odnowy fizycznej i psychicznej.

Tabela 2. Cykle startowe w układzie roku szkolnego

I cykl startowy	II cykl startowy	III cykl startowy
Akumulacja, Intensyfikacja, Transformacja	Akumulacja, Intensyfikacja, Transformacja	Akumulacja, Intensyfikacja, Transformacja
Obóz BPS	Obóz BPS	Obóz BPS
styczeń zawody halowe	czerwiec zawody kwalifikacyjne do impres mistrzowskich	lipiec, sierpień, wrzesień Starty główne

Podstawową zasadą treningu jest stworzenie podstawy pod przyszłe większe obciążenia, stąd faza akumulacji musi poprzedzać fazę intensyfikacji, która jest kolejną bazą pod etap transformacji - przekształcenia wykonanej pracy w wynik sportowy.

Przedstawiona struktura umożliwia elastyczne podejście do realizacji planu organizacyjno- szkoleniowego i uwzględnianie stopnia realizacji zadań objętych każdym mezocyklem.

Zadania planu szkolenia Etapu specjalnego – wstępnego (specjalnego przygotowania bazowego) :

- stosowanie różnorodnych ćwiczeń wszechstronnie łączących przystosowanie układów wewnętrznych organizmu do różnego rodzaju bodźców;
- przez stosowanie ćwiczeń specyficznych w okresie specjalizacji rozwijanie podstaw przygotowania sprawnościowego i motorycznego odpowiadającego wymogom danej konkurencji;
- przyswajanie prostych technik z innych dyscyplin, szczególnie tych, które są relatywnie bliskie wybranej dyscyplinie;
- opanowanie techniki wybranej konkurencji z ukierunkowaniem na rozwój wrodzonych uzdolnień;
- udział zawodników w zawodach (w różnych konkurencjach),

Plan szkolenia w tym okresie musi być oparty na wszechstronnym przygotowaniu sprawnościowym, którego efektem ma być zbudowanie fundamentu treningu na kolejnym

etapie, który pozwoli na realizację treningu specjalistycznego zgodnego ze specyfiką i wymaganiami wybranej konkurencji.

Przykładowe Roczne Plany Treningowe.

Tabela 3. Podział na okresy treningowe.

Okresy - podokresy	Terminy realizacji treści treningowych.
Przygotowanie wszechstronne, podokres przygotowania ogólnego	2 listopad do 15 stycznia
Przygotowanie wszechstronne , podokres przygotowania specjalnego	16 styczeń do 15 marca
Podokres przedstartowy	16 marca do 30 kwietnia
Okres startowy	1 maja do 30 września
Okres przejściowy	01 do 31 październik

Tabela 4. Sprint i skoki

Okres Podokres	Treści szkolenia - akcenty
Przygotowawczy podokres przygotowania ogólnego	<p>Sprawność ogólna: akcenty – siła skoczność, ogólna koordynacja ,tworzenie stereotypu dynamicznego, podstawowe techniki płotkarskie , specjalne ćwiczenia sprinterskie i skocznościowe.</p> <p>W. Technika – szybkość: akcenty- starty ,siła specjalna , skoczność, ogólna i specjalna , ćwiczenia specjalne.</p> <p>Cz. Wytrzymałość ogólna : trening w formie zabawy biegowej; zasadnicze odcinki od 300-800m, skipy , podbiegi.</p> <p>P. Sprawność ogólna: siła ogólna i specjalna , skoczność</p> <p>S. Wytrzymałość ogólna : mała zabawa biegowa lub biegowa o zwiększonej objętości i intensywności.</p>
Podokres przygotowania specjalnego	<p>P. Siła specjalna i ogólna: biegi z niedużą szybkością , starty 12-15 x 20-25 na technikę.</p> <p>W. Technika biegu przez płotki; ćwiczenia specjalne sprintera i skoczka , skipy, wieloskoki , skipy z dodatkowym obciążeniem, biegi oporowe (na gumach)</p> <p>Cz. Wytrzymałość szybkościowa;10-12x80m ze zmienną szybkością lub 10x100m albo 8 x 150 lub 6x200 (przerwy 2-8 min)</p> <p>P. Sprawność ogólna , siła ogólna i specjalna , skoczność: sztanga , piłki lekarskie , różnorodne wieloskoki.</p> <p>S. Wytrzymałość specjalna: 4-6 x200 lub 3-4 x 300m lub 300,200,150,100 m lub mała zabawa biegowa.</p>
Okres przedstartowy	<p>Trening w tym okresie jest przygotowaniem do sezonu startowego. Ogólna objętość pracy maleje , co doprowadza do obniżenia ogólnej intensywności treningu wraz z tym wzrasta nasilenie pracy nad</p>

	<p>rozwojem szybkości , wytrzymałości i skoczności specjalnej. Doskonali się techniki w skokach. Pod koniec marca i w kwietniu stosowane są sprawdziany w zakresie skoczności i siły oraz starty kontrolne na nietypowych dystansach (300,250,60,50)</p> <p>Pn. Siła ogólna i specjalna: ćwiczenia z piłkami lekarskimi , skoczność.</p> <p>W. Szybkość: starty 6-8 x25-35m biegi lotne 4x5x30-40m, Trening sztafetowy , skoczność specjalna , metodyka skoków długich i wżwyż.</p> <p>Ś. Ćwiczenia na płótkach: biegi przez niskie płótki w różnych rytmach ,technika skoków długich i wżwyż.</p> <p>Cz. Wytrzymałość specjalna:3-4x200m(3-2 sek. wolniej od Rekordu życiowego) lub 4-5 x150m lub 300,200,150,100 m.Przerwy wypoczynkowe 10-15 min.</p> <p>P. Pobudzenie siłowo-szybkościowe i skocznościowe.Ćwiczenia rozgrzewkowe.</p> <p>S. Sprawdziany lub zawody kontrolne.</p>
Okres startowy	<p>Trening w tym okresie ma kształtować formę sportową , doprowadzać ja do wysokiego poziomu i podtrzymywać w ciągu całego sezonu startowego.Na wyrabianie formy sportowej przeznaczają się głównie pierwsze miesiące startów. W tym czasie nadal maleje nieco objętość pracy treningowej, a zasadniczym jej składnikiem , wpływającym na wzrost formy , są cotygodniowe zawody. Dzięki nim poprawia się przede wszystkim poziom wytrzymałości szybkościowej , wskutek czego wyniki są coraz lepsze.</p> <p>Pn. Siła ogólna i specjalna: ćwiczenia z piłkami lekarskimi (kulami)i lekką sztangą: skoczność specjalna:biegowe ćwiczenia specjalne.</p> <p>W.Szybkość: starty niskie 4-5x30-40m biegi lotne 4-5x30-50m. Technika i metodyka skoków.</p> <p>Ś.Wytrzymałość szybkościowa:2-3x200m(1sek. wolniej od Rekordu życiowego) lub 3-4 x150 bardzo szybko lub 300,200,150 z dużą szybkością.Przerwy wypoczynkowe 15-20 min.</p> <p>Cz.Rozruch biegowo-skocznościowo- siłowy.Gibkość S lub N –Zawody- biegi 100,200,400 , 4x100, skoki : długi i wżwyż.</p> <p>Po osiągnięciu formy sportowej , w okresie najważniejszych zawodów , obniża się intensywność pracy szkoleniowej i wytrzymałości szybkościowej oraz skoczności specjalnej. Ma to na celu mobilizację energii przed najważniejszymi zawodami sezonu i umożliwia utrzymanie wysokiej formy sportowej co najmniej przez kilka tygodni.</p>
Okres przejściowy	<p>W okresie przejściowym nie stosuje się treningu specjalistycznego. Młodzież uprawia inne konkurencje , gry sportowe lub zabawy biegowo-skocznościowe w terenie.</p>

Tabela 5. Biegi średnie oraz długie.

<p>Przygotowawczy I - podokres przygotowania specjalnego.</p>	<p>P. Rozbieganie :12-20 km, podbiegi 6x80m W. Sprawność ogólna i specjalna (w sali) Ś. Duża zabawa biegowa (5x400m)lub wytrzymałość tempowa 5-6 x400m (8-16 km.) Cz. Rozbieganie , rytmy 8-12 x100 , technika biegu ,siła biegowa (skipy , wieloskoki , marsze dynamiczne 10-14 km) P. Sprawność ogólna i specjalna , siła ogólna (w sali) S. Duża zabawa biegowa ; 3x3 min lub 3x4 min lub rozbieganie (10x150m) 10-20 km.</p>
<p>Podokres przygotowania specjalnego</p>	<p>P. Rozbieganie + podbiegi lub DZB lub start w biegu przełajowym (13-16 km.) W. Rozruch, sprawność ogólna , skipy, wieloskoki (siła biegowa) Ś. Wytrzymałość tempowa:10x200m lub 5-8x300m lub5-8x300m p.4 min. Cz. Rozruch, technika biegu , skipy , marsze dynamiczne , sprawność płotkarska. P. Zabawa biegowa , rytm biegowy 8-10 x 100-150m. S. Duża zabawa biegowa ,3-6x3min lub wytrzymałość tempowa 5-8 x 600 p.4-5 min.</p>
<p>Okres przedstartowy</p>	<p>Cykl tygodniowy podobny do poprzedniego , ilość odcinków i objętość treningu maleje , wzrasta intensywność. Wprowadzamy sprawdziany indywidualne na dystansach 300,600,1000,2000m oraz trening interwałowy 10-16 x100m.</p>
<p>Okres startowy</p>	<p>P. Rozruch, sprawność ogólna , technika biegu. W.Zabawa biegowa ; 3-5x2 min, lub 2-4 x 3 min lub tempo 2-6x600-1000m. Ś. Rozbieganie , lub zabawa biegowa. Cz.Wytrzymałość tempowa ;4-8 x300 – 600m p 4-5 min lub 4,3,2,1 min. P.Rozruch, sprawność płotkarska ,gibkość. S-N Start lub zawody kontrolne.</p>
<p>Okres przejściowy</p>	<p>W okresie przejściowym nie stosuje się treningu specjalistycznego. Młodzież uprawia inne konkurencje , gry sportowe lub zabawy biegowo-skocznościowe w terenie lub starty w biegach terenowych i ulicznych</p>

Tabela 6. Rzuty

<p>Podokres I przygotowania specjalnego.</p>	<p>P. Elementy techniki , rzuty wielobojowe różnym sprzętem,siła ogólna przy użyciu piłek lekarskich , pierścieni , odważników gryfu,sztangi. W. Sprawność ogólna , ćwiczenia specjalne, ćwiczenia uzupełniające , gry sportowe. Ś. Atletyka terenowa , rzuty sprzętem terenowym. Cz. Jak poniedziałek. P. Elementy techniki , ćwiczenia uzupełniające , gry sportowe. S. Jak środa.</p>
<p>Podokres II przygotowania specjalnego.</p>	<p>P. Technika , rzuty wielobojowe ,ćwiczenia skoczności , biegi terenowe. W. Elementy techniki , siła ogólna i specjalna. Ś. Atletyka terenowa , pchnięcia i rzuty techniczne. Cz. Elementy techniki , siła ogólna. P. Technika , rzuty wielobojowe, ćwiczenia szybkościowe. S. Sprawność ogólna , specjalna i płotkarska , gry zespołowe.</p>
<p>Podokres przedstartowy</p>	<p>P. Siła ogólna i specjalna , technika rzutów o różnym ciężarze. W. Technika , rzuty wielobojowe ,ćwiczenia skoczności i uzupełniające. Ś. Elementy techniki ,siła specjalna , sprawność ogólna i specjalna, gry sportowe. Cz. Technika , rzuty seriami , ćwiczenia szybkości. P. Atletyka terenowa S. Zawody kontrolne lub sprawdziany , ćwiczenia terenowe.</p>
<p>Okres startowy</p>	<p>P. Elementy techniki , technika , siła specjalna. W. Sprawność ogólna i specjalna , technika o ciężarze właściwym i mniejszym , ćwiczenia skoczności. Ś. Technika , siła specjalna. Cz. Technika z ciężarem właściwym i mniejszym , rzuty wielobojowe , szybkość. P. Rozruch techniczny , ćwiczenia skoczności i szybkości. S,N- Udział w zawodach lub start kontrolny , ćwiczenia uzupełniające.</p>
<p>Okres przejściowy</p>	<p>Atletyka terenowa , sporty uzupełniające.</p>

11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ – TESTY NABOROWE

Na podstawie Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe dotyczącej konieczności uzyskania pozytywnego wyniku prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale określa, aby do naboru stosować wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej wg. poniższych zasad:

Tabela 7. Szkoły ponadpodstawowe 6 prób (kolor biały)

		sprint	wytrż.	skoki	rzuty
1	bieg na 50 m				
2	w dal z/m				
3	bieg ciągły				x
4	dynamometr	x	x	x	
5	zwis/podciąganie				
6	4x10m	x	x	x	x
7	Skłony w przód z leżeniem tyłem				
8	skłon tułowia w przód				

Tabela 8. Wartości punktowe

Sprawność	Suma punktów	
wybitna	480	
wysoka	420	479
średnia	360	419
niska	300	359
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji: 360 pkt.

12. PIŚMIENNICTWO

1. Barszowski P., Kosendiak J., 1999. Podstawy treningu sportowego w triathlonie. Biblioteka Trenera. Warszawa.
2. Birch K., George K., MacLaren D., 2009. Fizjologia sportu. Krótkie wykłady. Wydawnictwo naukowe PWN. Warszawa.
3. Bompa T. O., 1999. Periodization, Theory and Methodology of Training, fourth edition, Human Kinetics.
4. Bora P., 2010. Indywidualizacja struktury czasowej rocznego cyklu treningu sprintera klasy mistrzowskiej. Sport Wyczynowy nr 4/536.
5. Czabański B., 1983. "Próba charakterystyki sportowej w aspekcie dydaktycznym i biomechanicznym" Sport Wyczynowy nr 7.
6. Czabański B., 1998. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej" AWF Wrocław.
7. Drabik J., 1992. "Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej" AWF Gdańsk.
8. Fostiak M, Kowalski P, Maćkała K., Trening siły i mocy w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych : założenia teoretyczne i implikacje praktyczne. Łódź : Wyższa Szkoła Sportowa, 2015
9. Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K., 2004. Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
10. Galant J. Sowa J., 1991. "Proces uspołeczniania dzieci w klasach początkowych" WSiP Warszawa.
11. Gilewicz Z., 1964. "Teoria Wychowania Fizycznego" SiT Warszawa.
12. Gużałowski A., 1977. "Okresy "krytyczne" w rozwoju motoryki dziecka" Sport Wyczynowy nr 11-12.
13. Jagiełło W., 2000. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka trenera, Warszawa.
14. Kielak D., 2004. Bezpośrednie przygotowanie startowe – oczekiwania i wątpliwości. Sport Wyczynowy nr 1-2.
15. Kosendiak J., 2010. Praca trenerska, niepublikowana, AWF Wrocław.
16. Kosendiak J., 2004. Wykłady z Teorii Sportu dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław : BK – Wydawnictwo.

17. Kosendiak J., 2006. Projektowanie cykli treningowych w zespołowych grach sportowych. Sport Wyczynowy nr 1-2.
18. Kosendiak J., Migasiewicz J., 1999. Indywidualizacja procesu treningowego – zadania trenera. Sport Wyczynowy nr 7-8.
19. Kosendiak J., Naglak F., 2007. Projekt cyklu treningowego dla sprintera (juniora) specjalizującego się w biegu na 110 m przez płotki, (w:) Ermakov S., (red.) Pedagogika, psychologija ta mediko-biologični problemi fizičnogo vichovannja i sportu: naukova monografija, nr 1, Charkiv : Charkivs'ka deržavna akademija dizajnu i mistectv str.170-173.
20. Koszczyk T., M. Lewandowski, 2000. “Zajęcia ruchowe w kształceniu zintegrowanym” AWF Wrocław.
21. Krotoszyński W., program szkolenia sportowego w lekkiej atletyce dla klas IV-VI – szkoła podstawowa. Płock 2002
22. Lachowicz L., 1995. „Metodyka wychowania fizycznego” AWF Gdańsk t. I i II.
23. Lasocki A., 1998. Podstawowe wiadomości o treningu lekkoatletycznym. Sportpress . Warszawa.
24. Lewandowska J., Łaska-Mierzejewska T., Piechaczek H., Skibińska A., 1989. Antropologiczna ocena doboru dzieci do szkół sportowych. Wych. Fiz. Sport, 32; 3-20.
25. Matwiejew L. P., 1979. Struktura Treningu Sportowego (I). Budowa dużych cykli treningowych, Sport Wyczynowy nr 12, str. 9.
26. Matwiejew L. P., 1980. Struktura Treningu Sportowego (II). Budowa małych i średnich cykli treningowych, Sport Wyczynowy, 1, strona 9.
27. Migasiewicz J., 1999. „Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7 – 18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego” Prace habilitacyjne AWF Wrocław 1999.
28. Migasiewicz J., 2000. „Podstawy szkolenia miotaczy kulą” AWF Wrocław.
29. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1987. “Lekkoatletyka - poradnik do ćwiczeń dla nauczycieli wychowania fizycznego” AWF Gdańsk.
30. Mroczyński Z., Fostiak M., Piątek M., Kowalski J., Ćwiczenia specjalne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych .Gdańsk: AWF 1988.
31. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1993. „Ćwiczenia specjalne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych” AWF Gdańsk.
32. Mroczyński Z. wyd. zbiorowe, 1997. „Lekkoatletyka” AWF Gdańsk t. I i II.

33. Naglak Z., 1999. *Metodyka trenowania sportowca*. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.
34. Osiński W., 2003. *Antropomotoryka*. AWF Poznań.
35. Pac-Pomarnacki A., 2006. Zasada okresowości –fundament struktury cyklu treningowego (1). *Sport Wyczynowy* , 2006 , nr 7-8 /499-500.
36. Przetacznik-Gierowska M. Makiełło-Jarża G., 1992. “Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego” WSiP Warszawa wyd. 2.
37. Przewęda R., 1985. “Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej” AWF Warszawa.
38. Raczek J., 1988. Znaczenie badań nad rozwojem motorycznym dla kierowania procesem treningu sportowego dzieci i młodzieży. AWF, Wrocław. *Zeszyty Naukowe* nr 49: 65-80.
39. Raczek J., 1991. *Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*. RCMSKFiS , Warszawa.
40. Raczek J., 2001. Rozwój – podstawowy cel i wyznacznik szkolenia sportowego dzieci i młodzieży (wybrane aspekty). *Sport Wyczynowy* nr 9-10.
41. Sozański H., (red.), 1994. *Sport dzieci i młodzieży – vademecum trenera*. Biblioteka Trenera, Warszawa, RCMSz KFiS.
42. Sozański H., Śledziwski D., (red.), 1995. *Obciążenia treningowe. Dokumentowanie opracowywanie danych*. COS, RCMSz KFiS, Warszawa.
43. Sozański H., 1999. *Podstawy treningu sportowego*. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera, Warszawa.
44. Starosta W., 1995. Krytycznie o doborze dzieci do sportu [w:] *Aktualne problemy sportu dzieci i młodzieży*. Instytut Sportu. Warszawa, 204-213.
45. Stawczyk Z., 1983. „Ćwiczenia ogólnorozwojowe” AWF Poznań.
46. Stawczyk Z., 1998. „Gry i zabawy lekkoatletyczne” AWF Poznań wyd. II.
47. Sulisz S., 1998. “Lekkoatletyka dla najmłodszych” ZG SZS Warszawa.
48. Szelest Z. Sulisz S., 1985. “Lekkoatletyka – zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych” SiT Warszawa.
49. Szopa J., Mleczko E., Żak S., 2000. *Podstawy antropomotoryki*. PWN, Warszawa-Kraków.
50. Szopa J., Chwała W., Ruchlewicz T., 1998. *Badania struktury zdolności motorycznych o podłożu energetycznym i trafności ich testowania*. *Antropomotoryka*, 17.

51. Szyszko J., 1995. „Szybciej, dalej, wyżej” PWS “Sprint” Warszawa.
52. Śrutowski A., Ozimek A., 1994. Problemy szkolenia utalentowanej młodzieży w LA. Materiały Konferencyjne (1995) Problemy badawcze w lekkoatletyce. Konferencja naukowa, Wrocław 18-19 listopada 1994, Wydawnictwo AWF Wrocław
53. Trzeźniowski R., 1995. Gry i zabawy ruchowe” WSiP Warszawa.
54. Ulatowski T., 1981. Teoria i metodyka sportu. Wydanie II, rozdział VIII. Sport dziecięcy i młodzieżowy, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
55. Ważny Z., 1981. Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym. Sport i Turystyka Warszawa.
56. Ważny Z., 1987. System szkolenia sportowego. RCM-SzKFiS - Biblioteka Trenera, Warszawa
57. Więckowski R., 1995. „Pedagogika wczesnoszkolna” WSiP Warszawa.
58. Wolański N. Siniarska A., 1983. „Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania” PWN Warszawa wyd. 2.
59. Zaporozhanow W., Sozański H., 1997. Dobór i kwalifikacja do sportu. Biblioteka Trenera, COS Warszawa, RCMSzKFiS.
60. Zaremba Z., 1987. Program szkolenia lekkoatletyka II etap wiek 14-15 lat. Dla szkół i klubów sportowych. Główny Komitet Kultury Fizycznej i Turystyki. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej. Biblioteka trenera, Warszawa
61. Zatoń M., 1990. Wartości kryteriów fizjologicznych w kontroli i regulacji treningu sportowego. Studia i Monografie, AWF we Wrocławiu, 22.
62. Zatoń M., 1994. Próba opracowania empirycznych podstaw etapizacji treningu. Problemy badawcze w lekkoatletyce. Wrocław. Materiały pokonferencyjne.
63. Żukowski R., (red.) 2001. Lekka atletyka. Wydawnictwo AWF, Warszawa.
64. “Program dla szkół o profilu sportowym – Lekka Atletyka” Ministerstwo Oświaty i Wychowania; Instytut Programów Szkolnych. Wyd. zbiorowe. Warszawa 1974
65. “Program szkolenia – etap III A – trening wstępnej specjalizacji” Z. Zaremba – redakcja Warszawa 1987
66. “Program szkolenia – Lekkoatletyka dla szkół i klubów sportowych” Z. Zaremba – redakcja Warszawa 1987
67. “Program usportowienia uczniów” redakcja Z. Zaremba GKKFiT; RSM-S KFiS Warszawa 1987
68. Program szkolenia sportowego w lekkiej atletyce w SMS Wrocław. Wrocław

69. "Rozszerzony program wychowania fizycznego dla klas V – VI" Ministerstwo Oświaty i Wychowania; Instytut Badań Nad Młodzieżą WSiP Warszawa 1981
70. "Sport dla wszystkich" Krajowa Federacja Warszawa 1998 nr 4
71. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego dla potrzeb Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży oraz Szkół Mistrzostwa Sportowego. PZLA. Warszawa 2007.