WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA / 5-BÓJ /
Szkoły ponadpodstawowe
(16 – 19 lat)

Z uwagi na okres przejściowy w reformie edukacyjnej na użytek tego programu operuje się przedziałem wiekowym 16 – 19 lat.
(Docelowo program będzie dotyczył klas ponadpodstawowych)

1. System szkolenia w PZPNow.
- jaki powinien być efekt finalny szkolenia
- jakich ludzi chcemy szkolić
- jakie struktury

2. Cele, zadania OSSM

3**. Nabory – zasady**
- wyniki pływania i biegu
- wyniki w zawodach ogólnopolskich 2-bój i 3-bój
- pływacy / na każdym etapie szkolenia /

4. Program szkolenia

I LO
II LO
III LO
IV LO

I LO. - Zadania szkolenia – przygotowanie do startu w OOM w 3-boju oraz nauka jazdy konnej i szermierki.
Jazda konna - zakres umiejętności do opanowania, ilość godzin w tygodniu i w roku szkoleniowym.
Szermierka – jw.
Strzelanie – jw.
Pływanie – jw.
Bieg – jw.

5. Zasady oceny i kwalifikacji do dalszego szkolenia.
Po pierwszym roku szkolenia oceniana jest jakość i ilość zrealizowanych treningów oraz ocena przydatności pod względem charakterologicznym.
Następne trzy lata kontynuowane jest szkolenie. Selekcja w tym czasie jest procesem ciągłym, zawodnicy mogą być usunięci z Ośrodka na skutek braku realizacji programu treningowego z różnych powodów Po tym okresie zawodnicy powinni osiągnąć rezultaty zgodne z wytycznymi do wieloletniego planu szkoleniowego i przejść do dalszego szkolenia w PZPNow.

PŁYWANIE

1. Charakterystyka konkurencji.

Pływanie jest konkurencją o charakterze wytrzymałościowym. Wszyscy zawodnicy i zawodniczki poczynając od kategorii wiekowej junior młodszy (3-bój) pokonują ten sam dystans 200 m stylem dowolnym. Dystans ten można sklasyfikować w trzeciej strefie energetycznej o charakterze mieszanym. Warunki startowe determinują charakter pracy na poszczególnych etapach szkoleniowych.

Ilość godzin potrzebna do realizacji zadań:
5x60' w tyg. x 12 m-cy

2. Program szkolenia na poszczególnych etapach treningu

Program szkolenia w czteroletnim cyklu treningowym, obejmującym klasy od I LO do IV klasy licealnej jest wspólny dla kolejnych roczników szkolnych i obejmuje.

Zakres umiejętności do opanowania.

Doskonalenie techniki pływania

- Doskonalenie techniki pływania kraulem
- Doskonalenie techniki skoków i nawrotów
- Doskonalenie techniki pływanie pozostałymi stylami

Kształtowanie parametrów poszczególnych cech motorycznych

- Kształtowanie wytrzymałości ogólnej
- Kształtowanie wytrzymałości specjalnej
- Kształtowanie siły i szybkości.

Poszczególne etapy (roczne cykle) różnić się będą procentowym udziałem ćwiczeń i zadań doskonalących i kształtujących poszczególne cech motoryczne i umiejętności techniczne w poszczególnych etapach cyklu rocznego

.

I klasa LO:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień
   - doskonalenie techniki - 35%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 50%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%
   - kształtowanie siły i szybkości – 5%

   Główne zadanie – doskonalenie techniki, poprawa błędów po okresie startowym ubiegłego sezonu ; kształtowanie ogólnej wytrzymałości pływackiej

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia – jesień, zima
   - doskonalenie techniki - 15%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 40%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 35%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główny zadanie – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości pływackiej

3. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres startowy (od pierwszych tradycyjnych startów w lutym)
   doskonalenie techniki - 5%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 30%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 45%
   - kształtowanie siły i szybkości – 20%

   Główne zadanie – kształtowanie wytrzymałości pływackiej krótko i średnio dystansowej

II klasa liceum:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień (wrzesień - październik)

- doskonalenie techniki - 25%
- kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 50%
- kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 20%
- kształtowanie siły i szybkości – 5%

Główne zadania – doskonalenie techniki, poprawa błędów po okresie startowym ubiegłego sezonu ; kształtowanie ogólnej wytrzymałości pływackiej

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia – jesień, zima (październik – luty)
   - doskonalenie techniki - 15%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 40%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 35%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główny zadania – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości pływackiej

3. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres startowy (od pierwszych tradycyjnych startów w lutym)
   - doskonalenie techniki - 5%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 30%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 45%
   - kształtowanie siły i szybkości – 20%

   Główne zadanie – kształtowanie wytrzymałości pływackiej krótko i średnio dystansowej

III klasa liceum:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień (wrzesień - październik)
   - doskonalenie techniki - 20%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 55%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 25%
   - kształtowanie siły i szybkości – 5%

   Główne zadania – doskonalenie techniki, poprawa błędów po okresie startowym ubiegłego sezonu ; kształtowanie ogólnej wytrzymałości pływackiej

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia – jesień, zima (październik – luty)
   - doskonalenie techniki - 15%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 45%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 30%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główny zadania – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości pływackiej

3. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres startowy (od pierwszych tradycyjnych startów w lutym)
   - doskonalenie techniki - 5%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 30%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 45%
   - kształtowanie siły i szybkości – 20%

Główne zadanie – kształtowanie wytrzymałości pływackiej krótko i średnio dystansowej

IV klasa liceum:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień (wrzesień - październik)
   - doskonalenie techniki - 20%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 55%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 25%
   - kształtowanie siły i szybkości – 5%

   Główne zadania – doskonalenie techniki, poprawa błędów po okresie startowym ubiegłego sezonu ; kształtowanie ogólnej wytrzymałości pływackiej

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia– jesień, zima (październik – luty)
   - doskonalenie techniki - 15%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 45%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 30%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główny zadania – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości pływackiej

3. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres startowy (od pierwszych tradycyjnych startów w lutym)
   - doskonalenie techniki - 5%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 30%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 45%
   - kształtowanie siły i szybkości – 20%

   Główne zadanie – kształtowanie wytrzymałości pływackiej krótko i średnio dystansowej

3. Metody treningowe:

A. Etap szkolenia wszechstronnego:
- ciągła – 50% (kształtowanie wytrzymałości ogólnej, specjalnej)
- powtórzeniowa – 30% (doskonalenie techniki, kształtowanie szybkości)
- interwałowa – 10% (kształtowanie wytrzymałości specjalnej i siły)
- zmienna – 10% (doskonalenie techniki, kształtowanie wytrzymałości specjalnej i ogólnej)

B. Etap szkolenie ukierunkowanego:
- ciągła – 25%
- powtórzeniowa – 15%
- interwałowa – 25%
- zmienna – 35%

C. Etap szkolenia specjalnego:
- ciągła – 15%
- powtórzeniowa – 25%
- interwałowa – 35%

- zmienna – 25%

4. System oceny pracy zawodnika:

TABELA WYNIKOWA na pływalni: 25m / 50m						
	Imię nazwisko	ur.	kl. sport.	Najlepszy wynik w 20….r pływanie	Średni wynik w 20…r pływanie	Planowany najlepszy wynik w 20….r pływanie
1.						

BIEG

1. **Charakterystyka konkurencji:**

Bieg podobnie jak pływanie jest konkurencją wytrzymałościową. Dystans startowy to dla grup wiekowych od 16 lat (4 ; 5 – bój) to 3000 m, natomiast dla młodszej kategorii wiekowej do lat 16 – 2000 m. Są to typowe dystanse sklasyfikowane w tlenowym przedziale energetycznym. Od kilku lat trasy crossu wytyczane są na płaskim terenie w oparciu o stadiony i przylegające tereny. Tak rozgrywane zawody rzutują na charakter zajęć szkoleniowych oraz dobór środków i metod treningowych.

Ilość godzin potrzebna do realizacji zadań:
4x90' w tygodniu x 12 m-cy

2. **Program szkolenia na poszczególnych etapach treningu**

Program szkolenia w czteroletnim cyklu treningowym, obejmującym klasy od III gimnazjum do III klasy licealnej jest wspólny dla kolejnych roczników szkolnych. Różni się jedynie w pierwszym roku treningowym III kl. gimnazjalna do której przychodzą zawodnicy wcześniej uprawiający pływanie i rozpoczynający trening biegowy. W pierwszym okresie szkolenia wstępnego zdecydowanie dominują wszechstronne środki treningowe, których zadaniem jest kształtowanie ogólnej sprawności biegowej, doskonalenie techniki kroku biegowego oraz kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej. W kolejnych latach szkolenia rozkład środków i obciążeń jest podobny i obejmuje:

Zakres umiejętności do opanowania.
Doskonalenie techniki kroku biegowego
Kształtowanie sprawności biegowej
Kształtowanie parametrów poszczególnych cech motorycznych
- Kształtowanie wytrzymałości ogólnej

- Kształtowanie wytrzymałości specjalnej
- Kształtowanie siły i szybkości.

Poszczególne etapy (roczne cykle) różnić się będą procentowym udziałem ćwiczeń i zadań doskonalących i kształtujących poszczególne cech motoryczne i umiejętności techniczne w poszczególnych etapach cyklu rocznego

.

I klasa LO:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień (wrzesień, październik)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 45%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 45%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%

   Główne zadania – kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, nauka i doskonalenie techniki kroku biegowego, kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej.

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia – jesień , zima (październik – luty)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 30%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 50%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%
   - kształtowanie siły – 10%

   Główne zadanie – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości biegowej

4. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres szkolenia – sezon startowy (luty – sierpień)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 25%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 50%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 15%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główne zadanie – kształtowanie średnio i długodystansowej wytrzymałości biegowej

II klasa liceum:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień (wrzesień, październik)
   - doskonalenie technik i sprawności biegowej - 30%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 60%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%

   Główne zadania – kształtowanie sprawności biegowej, doskonalenie techniki kroku biegowego, kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej.

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia – jesień , zima (październik – luty)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 30%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 50%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%
   - kształtowanie siły – 10%

   Główne zadanie – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości biegowej, kształtowanie ogólnej sprawności biegowej

5. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres szkolenia – sezon startowy (luty – sierpień)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 20%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 35%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 35%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główne zadanie – kształtowanie średnio i długodystansowej wytrzymałości biegowej

III klasa liceum:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień (wrzesień, październik)
   - doskonalenie technik i sprawności biegowej - 30%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 60%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%

   Główne zadania – kształtowanie sprawności biegowej, doskonalenie techniki kroku biegowego, kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej.

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia – jesień , zima (październik – luty)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 30%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 50%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%
   - kształtowanie siły – 10%

   Główne zadanie – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości biegowej, kształtowanie ogólnej sprawności biegowej

3. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres szkolenia – sezon startowy (luty – sierpień)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 20%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 35%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 35%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główne zadanie – kształtowanie średnio i długodystansowej wytrzymałości biegowej

IV klasa liceum:

1. Etap szkolenia wszechstronnego:
   Okres szkolenia – jesień (wrzesień, październik)
   - doskonalenie technik i sprawności biegowej - 30%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 60%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%

   Główne zadania – kształtowanie sprawności biegowej, doskonalenie techniki kroku biegowego, kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej.

2. Etap szkolenie ukierunkowanego:
   Okres szkolenia – jesień , zima (październik – luty)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 30%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 50%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 10%

- kształtowanie siły – 10%

Główne zadanie – kształtowanie długodystansowej wytrzymałości biegowej, kształtowanie ogólnej sprawności biegowej

3. Etap szkolenia specjalnego:
   Okres szkolenia – sezon startowy (luty – sierpień)
   - doskonalenie techniki i sprawności biegowej - 20%
   - kształtowanie wytrzymałości ogólnej – 35%
   - kształtowanie wytrzymałości specjalnej – 35%
   - kształtowanie siły i szybkości – 10%

   Główne zadanie – kształtowanie średnio i długodystansowej wytrzymałości biegowej

6. Metody treningowe:

Dobór metod i środków treningowych uzależniony jest od kształtowanych cech motorycznych

- kształtowanie wytrzymałości ogólnej
  - metody treningowe: ciągłe , DZB
- kształtowanie wytrzymałości specjalnej
  - metody treningowe: mieszana (MZB) ; interwałowa
- kształtowanie siły i szybkości:
  - metody treningowe: zmienna , interwałowa , powtórzeniowa
- kształtowanie sprawności biegowej i doskonalenie techniki biegu
  - metody treningowe: powtórzeniowa , obwodowo – stacyjna

4. System oceny pracy zawodnika:

TABELA WYNIKOWA na bieżni / crossie terenowym						
	Imię nazwisko	ur.	kl. sport.	Najlepszy wynik w 20….r	Średni wynik w 20…r	Planowany najlepszy wynik w 20….r

SZERMIERKA

1. Charakterystyka konkurencji.

Szermierką nazywamy sztukę władania białą bronią. Jej myślą przewodnią jest zadać trafienie, samemu przy tym unikając otrzymania trafienia. Takie założenie wymaga od zawodnika dobrego wyszkolenia technicznego i taktycznego. Szermierka jest sportem, której uprawianie nie tylko przyśpiesza wszechstronny rozwój fizyczny, ale również wyrabia takie cechy, jak wytrzymałość, szybkość reakcji prostej i złożonej, odporność na stres i wolę zwycięstwa. Szermierka jest sportem długowiecznym, gdzie pełną dojrzałość techniczno – taktyczną osiągają zawodnicy pełnoletni.

W pięcioboju walczy się szpadą do 1 trafienia, czas walki 1 minuta. Zasady te wyznaczają kierunek szkolenia, który powinien być ukierunkowany na wykonywanie działań szermierczych z wielką pewnością i maksymalną szybkością we właściwym momencie. Niezwykle istotną rolę ma właściwe wyszkolenie taktyczne, gdyż czas walki wymusza bardzo szybką ocenę przeciwnika a dobre rozpoznanie rywala pozwala na dobór właściwego działania do zadania trafienia.

Wielką trudnością w szkoleniu szermierki w pięcioboju jest to, że mamy również zawodników, którzy nie mają predyspozycji do szermierki a świetnie pływają, czy biegają i należy ich szkolić.

2. Program szkolenia na poszczególnych etapach treningu

I LO:

Zakres umiejętności do opanowania.

Nauka prawidłowej pracy nóg:

- Kroki pojedyncze i zestawy kroków
- Wypad, krok – wypad
- Apel, apel – krok, apel – wypad
- Rzut
- Doskok, doskok - wypad

Nauka podstawowej techniki szermierczej:

- Pchnięcie proste / na wprost, z wyminięciem, po żelazie /
- Zasłona szósta i przeciwszósta, odpowiedzi po żelazie, z wyminięciem i zwodzona
- Pchnięcia zamykające
- Pchnięcia złożone / zwodzone , z okoleniem /
- Odbicie czwarte i przeciwczwarte

Nauka podstaw taktyki walki:

- Umiejętność utrzymania odległości
- Wybór właściwego momentu do wykonania działania
- Wybór tempa do natarcia na wprost
- Walki szkolne, treningowe
- Walki w turniejach szermierczych

Wiadomości teoretyczne:

- Podział działań szermierczych, definicje

II LO

Zakres umiejętności do opanowania.

Praca nóg:

- Doskonalenie elementów technicznych
- Łączenie elementów pracy nóg w układy
- Doskok, doskok – wypad, sunięcie

Technika szermiercza

- Doskonalenie znanych działań
- Zasłona ósma i przeciwósma z odpowiedzią po żelazie lub z wyminięciem
- Odbicie ósme
- Zasłona czwarta i przeciwczwarta z różnymi rodzajami odpowiedzi

Taktyka szermierza:

- Kształtowanie taktyki walki w zależności od predyspozycji i umiejętności zawodnika
- Działania przygotowawcze / wiązania, odbicia, zwody itp. / i dalsze działania uwzględniające przewidywaną reakcję przeciwnika
- Ukrywanie własnych zamiarów
- Walki treningowe, szkolne i turniejowe

Wiadomości teoretyczne:

- Przepisy walki szermierczej

III LO

Zakres umiejętności do opanowania.

Praca nóg:

- Doskonalenie opanowanych elementów, uwzględniając szybkość, przyśpieszenie oraz zmienne warunki wykonywanych ćwiczeń

Technika szermiercza:

- Doskonalenie znanych działań szermierczych z wykorzystaniem elementu zaskoczenia
- Łączenie znanych elementów techniki w złożone działania szermiercze / zmienne chwyty żelaza, przeniesienia, pchnięcia wielozwodowe /

Taktyka szermiercza:

- Dobór działań i sposób wykonania, wynikających z indywidualnych predyspozycji oraz zaawansowania technicznego zawodnika
- Obserwacja, określenie „mocnych i słabych stron zawodnika" i ocena sposobu walki w celu podjęcia właściwych działań w walce
- Walki szkolne, treningowe i udział w zawodach szermierczych

Wiadomości teoretyczne:

- Taktyka walki szermierczej / szpada /. Określanie typów charakterologicznych szermierza i sposoby walki
- Znaczenie działań przygotowawczych

IV LO

Zakres umiejętności do opanowania.

Praca nóg:

- Doskonalenie nabytej już techniki
- Łączenie znanych elementów pracy nóg z działaniami technicznymi wykonywanymi w czasie walki szermierczej

Technika szermiercza:

- Doskonalenie nabytej już techniki w różnych warunkach i w pełnej szybkości
- Doskonalenie złożonych działań szermierczych z akcentem na przyśpieszenie ruchu
- Stała korekta techniki podstawowej

Taktyka szermiercza:

- Ukształtowanie „indywidualnego stylu walki" opartego na posiadanej technice szermierczej, predyspozycji psychofizycznej oraz cech charakteru
- Kształtowanie prawidłowych nawyków techniczno – taktycznych
- Walki szkolne, treningowe i turniejowe

Wiadomości teoretyczne:

- Taktyka walki szermierczej w pięcioboju nowoczesnym / do 1 trafienia /

Uwaga.

Ilość godzin na przeznaczona poszczególne elementy uzależniona jest od bieżącej realizacji zadań treningowych i stopnia opanowania elementów techniki szermierczej.

Ilość godzin potrzebna do realizacji zadań:

3 x 1h30' i 1 x 2h w tyg. x 4 tyg. x 12 m-cy

3. System oceny:

1. Arkusz ocen semestralny w I roku szkolenia/ skala 1 – 10 / w załączniku
2. Wyniki zawodów i turniejów szermierczych

Nazwisko i imię	Element techniczny	ocena	uwagi
	Krok w przód		
	Krok w tył		
	wypad		
	Krok – wypad		
	Apel		
	Apel - wypad		
	Doskok - wypad		
	rzut		
	Zestaw – łączone kroki w przód, w tył, wypad, krok w przód – wypad, apel – wypad, doskok – wypad, rzut		
Nazwisko i imię	**Element techniczny**	**ocena**	**uwagi**
	Krok w przód		
	Krok w tył		
	wypad		
	Krok – wypad		
	Apel		
	Apel - wypad		
	Doskok - wypad		
	rzut		
	Zestaw – łączone kroki w przód, w tył, wypad, krok w przod – wypad, apel – wypad, doskok – wypad, rzut		

STRZELANIE

1. Charakterystyka konkurencji.

Od roku 2009 nastąpiła zmiana strzelania statycznego na dynamiczne. Zmieniła się także broń – aktualnie używa się pistoletów laserowych Forma strzelania dynamicznego jest umiejętnością trudniejszą szczególnie że strzelanie połączono z biegiem (podobnie jak w biathlonie). Do lat 16 zawodnicy biegają 3 odcinki 800 metrowe i strzelają 3 razy, natomiast starsi powtarzają ten cykl (strzelanie+ bieg) 4 razy.

Strzelanie z pistoletu pneumatycznego jest konkurencją techniczną. Polega na cyklicznym powtarzaniu działania: podniesienie na wyprostowanej ręce pistoletu, ustawienie przyrządów celowniczych i pokonanie oporu języka spustowego, mającego na celu precyzyjne oddanie jednego strzału do oddalonej o 10 m tarczy.

Wszystkie etapy szkolenia związane będą z powtarzanie tych samych elementów technicznych i doprowadzeniem ich do perfekcji. Dominującą rolę w przygotowaniu

zawodnika odgrywają ćwiczenia techniczne, wytrzymałość specjalna (statyka) oraz przygotowanie psychiczne.
Ilość godzin potrzebna do realizacji zadań:
4 x 90' w tygodniu

2. Program szkolenia na poszczególnych etapach treningu

I klasa LO:

Zakres umiejętności do opanowania:

- Wdrożenie zasad bezpieczeństwa na strzelnicy;
- Teoria budowy i działania broni oraz podstawowe zagadnienia z balistyki;
- Nauka prawidłowej postawy strzeleckiej (precyzyjne skierowanie broni w rejon celowania);
- Nauka i doskonalenie techniki chwytu broni (sposób trzymania broni i jego powtarzalność);
- Nauka i doskonalenie techniki pracy palca na języku spustowym (pokonywanie oporu języka spustowego);
- Nauka i doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych (obserwacja muszki i szczerbinki wraz z odpowiednią ostrością widzenia oraz utrzymywanie ich w określonym położeniu względem siebie i czarnego pola tarczy);
- Kształtowanie statyki strzeleckiej (wytrzymałości specjalnej);
- Nauka oceniania środka skupienia na tarczy oraz prawidłowej korekty ustawienia przyrządów celowniczych.

II klasa LO

Zakres umiejętności do opanowania:

- Kształtowanie statyki strzeleckiej;
- Doskonalenie techniki pracy palca na języku spustowym;
- Doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych;
- Przygotowanie psychiczne (umiejętność relaksacji i koncentracji oraz kształtowanie w zawodniku wiary we własne możliwości i umiejętności);
- Trening autogenny (trening wyobrażeniowy – kształtowanie precyzyjnego wyobrażenia o ćwiczonym ruchu; trening mentalny przyspiesza proces uczenia się ruchów oraz ułatwia opanowanie prawidłowego wykonywania określonej ich sekwencji).
- Kształtowanie nawyku szybkiego oddawania strzału, strzelanie na tzw. klapkach, strzelanie z laseru
- Strzelanie laserowe z uwzględnieniem wysiłku biegowego

III klasa LO

Zakres umiejętności do opanowania:

- Kształtowanie statyki strzeleckiej;
- Doskonalenie techniki pracy palca na języku spustowym;
- Doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych;
- Trening autogenny.
- Strzelanie laserowe połączone z biegiem lub innymi formami wysiłku

IV klasa LO

Zakres umiejętności do opanowania:

- Strzelanie laserowe połączone z biegiem

- Kształtowanie statyki strzeleckiej;
- Doskonalenie techniki pracy palca na języku spustowym;
- Doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych;
- Trening autogenny.

3. Metody treningowe

Metody treningowe nauczające i doskonalące dobierane są indywidualnie dla każdego zawodnika w zależności od poziomu opanowania nauczanych elementów techniki.
W pierwszym etapie szkolenia nauczanie związane będzie z metodą analityczną czyli uczeniu poszczególnych elementów technicznych składających się na pojedynczy strzał.
W późniejszych etapach doskonalenie techniki związane będzie głównie z metodą kompleksową.

Od II etapu – I klasa licealna wprowadzona jest metoda myślowo – wyobrażeniowa (ideomotoryczna) – trening autogenny.

4. System oceny:

Na ocenę zawodnika na każdym etapie szkolenia składa się wynik sportowy (suma 20 strzałów) , poziom parametrów poszczególnych elementów techniki oraz poziom statyki strzeleckiej.

Nazwisko i imię zawodnika	Element techniki	Ocena	Uwagi
	Wynik zawodów		
	Wynik "MASTERS"		
	Ocena statyki – wytrzymanie broni w otworze o średnicy, np. 5 mm.		
	Ocena pracy palce na spuście (trenażer Scatt i Rika)		
	Ocena parametrów strzału (trenażer – Scatt i Rika)		

JAZDA KONNA

1.Charakterystyka konkurencji.

Celem szkolenia w jeździe konnej jest przygotowanie zawodnika pięcioboju nowoczesnego do po-
konania toru przeszkód/parcoursu/ o wysokości do 120 cm. na wylosowanym/obcym/koniu.
Dlatego też jazda konna jest trudną konkurencją do szkolenia gdyż wymaga od zawodnika,poza
umiejętnościami sportowymi, wiedzy o koniu.Jednocześnie nie można zaznaczyć ścisłych granic
pomiędzy etapami szkolenia,gdyż celem ich jest tylko wskazanie w jakim porządku i kiedy należy stosować określone wymagania.Dlatego tez wiele elementów szkolenia będzie wspólnych
dla wszystkihh etapów.
Szkolenie jeździeckie w pięcioboju nowoczesnym prowadzene jest w formie zajęć stacjonarnych

i zgrupowaniach jeździeckich/okresy ok.14-to dniowe,codziennie 3 godz. zajęć

Ilość godzin potrzebnych do realizacji programu:
2x2 godz. w tygodni x 4 tyg.tj.16 godz. miesięcznie . Realizacja treningów przebiega zgodnie
z rokiem szkolnym/wrzesień-wrzesień/.

PROGRAM SZKOLENIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH TRENINGÓW.

I KLASA LO

Zakres umiejętności do opanowania:

A. Podstawowe wiadomości o koniu:

a.budowa konia
b.umaszczenie konia
c.odżywianie,pielegnacja ,kucie
d.bezpieczeństwo przy koniu
e.objawy zewnętrzne nie pozwalające na użytkowanie konia/rany,obtarcia, opuchnięcia kończyn itp./

B.Podstawowe wiadomości o sprzęcie używanym do jazdy konnej:

a.rodzaje i budowa ogłowia
b.rodzaje i budowa siodła
c.ubiór jeźdzca
d.bat i ostrogi

C.Kiełznanie i siodłanie konia

a. zakładanie i dopasowanie uzdy
b.zakładanie i dopasowanie siodła

D.Jazda konna

a.prawidłowe wyprowadzanie konia ze stajni i prowadzenie
b.wsiadanie i zsiadanie z konia
c.prawidlowy dosiad na koniu

E.Nauka na ujeżdżalni

a.rodzaje jazdy na ujeżdżalni/w zastępie: na ogonach,luzem,dowolnie/
b.rodzaje chodów konia:stęp,kłus,galop i ich odmiany
c.jazda stępem, kłusem i galopem
d.podstawowe elementy w jeździe na ujeżdżalni:kierunek jazdy,koło/wolta/,półwolty, zmiana kierunku przez ujeżdżalnię,zmiana kierunku, zmiana kierunku w kole
e.zwrot na przodzie

Ocena opanowanych umiejętnosci na podstawie testu/np. test
Caprilliego/

II KLASA LO

Zakres umiejętności do opanowania:

A.Nauka na ujeżdżalni:

a.doskonalenie nabytych umiejętności jazdy w trzech chodach
b.jazda dowolnie jako podstawowy rodzaj pracy w części wstępnej treningu
/nauka rozgrzewki do zawodów
c.łączenie poszczególnych elementów jazdy w stępie,kłusie i galopie /przejścia do chodów wyższych i z powrotem,zatrzymania z wszystkich chodów itp./

B.Nauka jazdy terenowej

C.Nauka skakania

a.nauka techniki pojedyńczego skoku
b.nauka pokonywania cavaletii w stępie,kłusie i galopie/cavaletii-drągi leżące na ziemi
lub na wysokości 30 cm./
c.nauka pokonywania pojedyńczej przeszkody z kłusa i galopu
d.nauka pokonywania szeregu przeszkód z kłusa i galopu
e.nauka pokonywania kombinacji przeszkód /jako elementy toru przeszkód/
f.nauka używania pomocy:bat i ostrogi

Nauka przepisów rozgrywania konkurencji jazda konna pięcioboju nowoczesnym.

Ocena opanowanych umiejętności:na podstawie testu i zakwalifikowaniu zawodnika do startu
w konkurencji jazda konna

III KLASA LO

A.Nauka na ujeżdżalni:

a.doskonalenie nabytych umiejętności jazdy w trzech chodach
b.nauka lotnej zmiany nogi w galopie
c.nauka dostosowywania jazdy dowolnie do danego konia/zastosowanie sekwencji
ćwiczeń ujeżdżeniwych jako skutecznej formy rozgrzewki do zawodów/
d.nauka oceny tempe galopu

B.Nauka skakania

a.szeregi gimnastyczne jako forma nauczania i doskonalenia techniki skoku
b.nauka oceny miejsca odbicia konia do skoku/pokonywanie przeszkód z galopu
na prawidłowych odległościach/
c.nauka skakania różnego rodzaju przeszkód

Ocena opanowanych umiejętności na podstawie testu i wyników uzyskanych w startach

IV KLAS LICEUM

A.Nauka na ujeżdżalni

a.doskonalenie ćwiczeń ujeżdżeniowych
b.doskonalenie pracy dowolnie jako formy rozgrzewki do zawodów
c.nauka indywidualnej pracy z koniem

B. Nauka skakania

a.doskonalenie techniki skoku
b.dalsza praca nad oceną miejsca odbicia
c.nauka doboru tempa jazdy na torze przeszkód
d.nauka skakania kombinacji przeszkód o różnej formie trudności
e.taktyka pokonywania toru przeszkód

Do prawidłowej i skutecznej realizacji tego programu szkolenia potrzebne są:
a.systematyczne uczestniczenie zawodników w treningach/80% rocznego planu/
b.zapewnienie ,szczególnie w okresie zimowym,odpowiednich warunków treningowych./do dys-
pozycji kryta ujeżdżalnia w odpowiednim wymiarze godzin/
c.zapewnienie odpowiednich koni

Opracował:
Zespół
Szkoleniowy
PZPNow.