Zatwierdzono. PODSEKRETARZ STANU
9. 10. 2017 r. Jan Widera

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIĘCIOBOJU NOWOCZESNYM

DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Wstęp – uwarunkowania formalne

W dniu 27.03.2017 Minister Edukacji Narodowej w porozumieniu z Ministrem Sportu i Turystyki podpisał rozporządzenie w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego podpisane. W rozporządzeniu określono zasady tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego, z uwzględnieniem zmiany struktury szkół systemu oświaty.

- Zgodnie z nim, obok **obecnie** funkcjonujących w systemie szkół mistrzostwa sportowego i szkół sportowych oraz oddziałów sportowych w szkołach ogólnodostępnych, **będzie możliwe tworzenie w szkołach ogólnodostępnych także oddziałów mistrzostwa sportowego.** Warunkiem utworzenia oddziału mistrzostwa sportowego będzie – tak jak jest w przypadku szkół mistrzostwa sportowego – posiadanie obiektów lub urządzeń sportowych niezbędnych do prowadzenia szkolenia sportowego. Jednocześnie dopuszczono możliwość realizowania tego szkolenia z wykorzystaniem na podstawie umowy obiektów lub urządzeń sportowych innych jednostek.
- Minimalny obowiązkowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach mistrzostwa sportowego wynosi **co najmniej 16 godzin w tygodniu**, tak jak obecnie w szkołach mistrzostwa sportowego. W szkole sportowej i oddziale sportowym minimalny wymiar zajęć sportowych wynosi **co najmniej 10 godzin w tygodniu**. W tym wymiarze są zachowane tzw. godziny programowe.
- Szkolenie sportowe w szkołach i oddziałach sportowych oraz szkołach i oddziałach mistrzostwa sportowego jest prowadzone na podstawie programów szkolenia, opracowanych dla poszczególnych rodzajów sportów przez polskie związki sportowe i zatwierdzone przez ministra sportu.
- Liczbą minimalną dla pierwszego roku szkolenia w oddziale sportowym (w jednym lub kilku sportach) **wynosi 20 uczniów,** a liczba uczniów w oddziale mistrzostwa sportowego jest uzależniona od możliwości zebrania uczniów o zbliżonym poziomie sportowym. Zmniejszenie liczby uczniów w kolejnych latach szkolenia nie powoduje likwidacji ani zmiany statusu oddziału.
- Zachowano dwa etapy szkolenia sportowego: **ukierunkowany** (mający na celu ujawnienie predyspozycji i uzdolnień kwalifikujących ucznia do szkolenia w konkretnej dyscyplinie sportu) i **specjalistyczny**. Każdy etap realizowany jest w co najmniej trzech kolejnych klasach szkoły danego typu.
- Określono obowiązek uczestniczenia uczniów we współzawodnictwie sportowym jako nieodłączny element szkolenia sportowego.
- Przerwanie szkolenia sportowego będzie mogło nastąpić na podstawie opinii trenera prowadzącego zajęcia sportowe **lub** opinii lekarza, o braku możliwości kontynuowania przez ucznia szkolenia sportowego (dotychczas wymagane były dwie opinie).

  Lekarz może wystawić opinię tylko z przyczyn zdrowotnych (które mogą uzasadniać przerwanie szkolenia), natomiast trener lub instruktor – z przyczyn innych niż zdrowotne, np. w przypadku, gdy uczeń nie chce kontynuować szkolenia sportowego, nie jest zaangażowany w szkolenie sportowe, nie rozwija się w tym zakresie.

Założenia programowe

Ruch obok mowy jest najczęściej i najwszechstronniej wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otoczeniem przynoszącym korzystne zmiany fizjologiczno – funkcjonalne. Jest on przejawem każdej działalności człowieka począwszy od urodzenia a skończywszy na śmierci. Jest doskonałym środkiem poznania i wychowania. To właśnie dzięki ruchowi nasze ciało rozwija się i doskonali. Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w życiu każdego człowieka a dziecka w szczególności. Uprawiając systematycznie ćwiczenia fizyczne młody człowiek odnosi wiele korzyści zdrowotnych i wszechstronnie rozwija organizm a także kształtuje nawyki, które będą procentować w ciągu całego życia. Nieoceniony jest wpływ aktywności fizycznej na rozwój społeczny. Uczeń, który dużo czasu poświęca na realizację zadań, w krótkim czasie uczy się lepszej organizacji czasu.
Niestety coraz bardziej zmienia się sposób spędzania czasu wolnego przez dzieci. Siedzący tryb życia nie tylko w szkole, w samochodzie ale też w domu, przed komputerem czy telewizorem powodują, że brak aktywności fizycznej prowadzi do nieprawidłowych zmian w obrębie aparatu ruchu. Następstwem tych zmian są rozwijające się wady postawy. Statystyki podają, że ponad 30% dzieci i młodzieży ma wady postawy, a ponad 40% zaburzenia w obrębie układu ruchu i obniżony poziom sprawności fizycznej w stosunku do swojego wieku.
Pięciobój nowoczesny to złożenie pięć różnych sportów : **pływanie, bieg, szermierka, jazda konna i strzelanie**. By opanować każdą z dyscyplin potrzeba wielu lat treningu. Dochodzenie do mistrzostwa nie polega na zwykłym sumowania treningów w poszczególnych konkurencjach. Ważna jest znajomość tzw efektów biologicznych wysiłków w różnych środowiskach, ważny jest wpływ różnych rodzajów wysiłków na siebie i ich wpływ na rozwój młodego organizmu w różnym wieku biologicznym.

Celem głównym niniejszego Programu Szkolenia jest wyselekcjonowanie i wyszkolenie zawodników, którzy w wieku 19/20 lat będą reprezentantami Polski na Mistrzostwach Świata i Europy w kategorii młodzieżowca osiągając znaczące wyniki (1-16).
W wieku 22/23 lat powinni zasilić grupę szkolenia olimpijskiego z zadaniem kwalifikacji na kolejne IO i walki o medale na tej imprezie.

Filary tego programu to:

- **etapowość tzn. wiek rozpoczynania treningu w poszczególnych konkurencjach.** Wydawałoby się że najłatwiej rozpocząć trening we wszystkich konkurencjach od najmłodszych lat, ale doświadczenie uczy że nie prowadzi to do mistrzostwa w tym sporcie olimpijskim. Aktualny międzynarodowy system rozgrywania zawodów, wyznacza pewien wzorzec, który z powodzeniem można zastosować przy budowaniu programu szkolenia.

Do 14 lat	pływanie, bieg
Do 16 lat	pływanie, bieg, strzelanie
Do 18 lat	pływanie, bieg, strzelanie, szermierka
Powyżej 18 lat	pływanie, bieg, strzelanie, szermierka, jazda konna

Ten schemat pokazuje jeszcze jedną cechę programu szkolenia w pięcioboju: **otwartość w dwóch kierunkach.** Pięciobój Nowoczesny może rozpocząć trenować 16/18 letni pływak o predyspozycjach biegowych, ale i 14 letni pięcioboista może rozpocząć trening w innym sporcie, gdzie przygotowanie fizyczne jest istotne: szermierkę, wioślarstwo, lekką atletykę, żeglarstwo czy sporty walk

- **realizacja szkolnych zajęć programowych w przewidzianej ustawowo liczbie pozwalająca na wszechstronne przygotowanie zawodników.**
- **przynależność do klubów sportowych biorących udział we współzawodnictwie w pięcioboju nowoczesnym dającym możliwość progresywne zwiększenie objętości treningów w oparciu o zajęcia klubowe.**
- **treści nauczania i procedury osiągania celów sportowych**
- **ewaluacja programu - prowadzona będzie w ciągu całego cyklu realizacji programu na podstawie obserwacji, sprawdzianów praktycznych, uczestnictwa w zawodach sportowych.**

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 utrwalania przez uczniów wiadomości objętych programem nauczania na zajęciach dydaktycznych;

W ramach programu należy także uwzględnić także inne zadania :

Edukacyjne:

- Propagowanie zdrowego stylu życia
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności fizycznej
- Przygotowanie do dokonywania dojrzałych wyborów związanych z wszechstronnym uczestnictwem w aktywności fizycznej
- Wyposażenie w odpowiedni zasób wiedzy dot. wybranych dyscyplin sportowych, związków między zdrowiem i prawidłowym funkcjonowaniem organizmu a aktywnością ruchową
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości szacunku do innego człowieka, wytrwałości, systematyczności, samodyscypliny i odpowiedzialności
- Motywowanie do samorozwoju
- Rozwijanie i eksponowanie zainteresowań oraz specyficznych uzdolnień ruchowych w wybranych dyscyplinach sportowych
- Zdobycie wiadomości jak bezpiecznie uczestniczyć w zajęciach sportowych w różnych warunkach
- Eksponowanie indywidualnych potrzeb i zalet dziecka
- Wywoływanie radości i spontaniczności płynącej z uczestnictwa w zajęciach ruchowych

Wychowawcze

- Nauka właściwej organizacji czasu wolnego
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej, sprawności fizycznej i zdrowia
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczciwej rywalizacji sportowej w poszanowaniu przeciwnika(sukces i porażka)
- Uwrażliwianie na możliwości i ograniczenia innych
- Kształtowanie cech charakteru takich jak: cierpliwość, wytrwałość w dążeniu do celu, punktualność, systematyczność i odpowiedzialność za siebie i innych
- Budowanie poczucia własnej wartości
- Wykształcenie nawyku pomocy słabszym i przekazywania swojej wiedzy
- Nauka funkcjonowania w grupie

Kategorie wiekowe i obowiązujące konkurencje sportowe z korelowane z podziałem na etapy edukacyjne.

Lp	Konkurencja	Kategoria	Wiek	Konkurencje	Dystanse/indywidualnie	Impreza oceniająca	
1	Dwubój Nowoczesny	Młodzicy	do 12 lat	Pływanie Bieg	50 m 600 m	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików **MMM**	Etap szkolenia ukierunkowanego
2	Dwubój Nowoczesny	Junior Młodszy	13– 14 lat	Pływanie Bieg	100 m 1000 m	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży **OOM**	Etap szkolenia specjalistycznego
3	Trójbój Nowoczesny	Junior Młodszy	15 – 16 lat	Pływanie Bieg Strzelanie	200 m 2000 m 10 x 5 strzałów w 50"	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży **OOM**	
4	Czwórbój Nowoczesny	Junior	17 – 18 lat	Pływanie Szermierka Bieg &Strzelanie	200 m runda do 1 traf 4x800 m ze strzelaniem	Mistrzostwa Polski Juniorów **MP Juniorów**	
5	Pięciobój Nowoczesny	Młodzieżowiec	19 – 23 lat	Pływanie Szermierka Bieg &Strzelanie Jazda Konna	200 m runda do 1 traf 4x800 m ze strzelaniem skoki – 110 cm	Młodzieżowe Mistrzostwa Polski **MMP**	Etap szkolenia mistrzowskiego
6	Pięciobój Nowoczesny	Senior	Od 24 lat	Pływanie Szermierka Bieg &Strzelanie Jazda Konna	200 m runda do 1 traf 4x800 m ze strzelaniem skoki – 120 cm	Mistrzostwa Polski Seniorów **MP Seniorów**	

Oddziały sportowe mogą być organizowane od klasy pierwszej lub klasy 4-tej. Do 6 klasy to okres ukierunkowany, w trakcie którego dzieci powinny się nauczyć pływać. Zawody z cyklu Penta Day i MMM pozwalają na ocenę uzdolnień dzieci.

Polski Związek ma bardzo dobry system zawodów, pozwalający na monitoring postępów wszystkich dzieci już od pierwszych startów w dwóch konkurencjach. Po etapie szkolenia ukierunkowanego, dzieci rozpoczynają starty w na dystansach dłuższych : 100 m w pływaniu i 1000 m biegu. W roku przewidzianych jest 5 startów ogólnopolskich na podstawie których jest tworzony ranking. Jest on zarazem kwalifikacją do OOM. W klasie 8 zawodnicy rozpoczynają początkowe treningi w strzelaniu z pistoletów laserowych. Po zakończeniu szkoły podstawowej najzdolniejsi będą mogli się ubiegać o przyjęcie do OSSM-ów w Drzonkowie lub Warszawie, które mają za zadanie nauczyć 2 pozostałych konkurencji tzn. szermierki i jazdy konnej. Do programu załączamy program szkolenia w OSSM-ach, który stosujemy już od lat. Wszyscy nasi czołowi zawodnicy są absolwentami tych struktur centralnych. W załączeniu także kryteria kwalifikacyjne do klas sportowych, które zostały opracowane w roku 2015 i które otrzymały bardzo dobre oceny od tzw. terenu. **W roku 2018 planujemy weryfikację kryteriów,**

tak aby ewentualnie przystosować ten dokument do nowych wyzwań, jakie niesie z sobą reforma edukacyjna. Załączamy także „Wytyczne do wieloletniego planu szkolenia PZPNow" który był swego rodzaju mapą działań dla klubów realizujących szkolenie w pięcioboju nowoczesnego.
Pragniemy dodać, że reforma edukacyjna która przywraca 4-letnie licea jest dla naszego sportu wielkim ułatwieniem w szkoleniu zawodników pięcioboju, mamy mozliwość szkolenia zawodnika w konkurencjach technicznych o 1 rok dłużej.

1. **Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego**

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I – 6-7 lat			X	
	II – 7-8 lat			X	
	III – 8-9 lat			X	
	IV – 9-10 lat			X	
	V – 10 -11lat			X	
	VI – 11-12 lat			X	
	VII – 12-13 lat		X		X
	VIII – 13-14 lat		X		X
szkoły ponadpodstawowe (* technikum)	I – 14-15 lat		X		X
	II – 15-16 lat		X		X
	III – 16-17 lat		X		X
	IV – 17-18 lat		X		X
	V* - 18-19 lat		X		X

Klasa	Okres	Lekcje programowe	Pływanie	Bieg	Strz	Szer	Jazda konna	Razem (45")	Liczba treningów
1 7/8 lat	I etap edukacyjny	4x45"	3x45" ląd 3x45' woda					10	10
2 8/9 lat		4x45"	2x45" ląd 4x45' woda					10	10
3 9/10 lat		4x45"	1x45' ląd 5x45' woda					10	10
4 10/11 lat	II okres edukacyjny	4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14
5 11/12 lat		4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14
6 12/13 lat		4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda	2x45'				18	16
7 13/14 lat	III okres edukacyjny	4x45"	6x1,5 woda	3x45'				19	13
8 14/15 lat		4 x45"	6x1,5 woda	4x45'	3x45'			23	17
1 LO 15/16 lat	Szkoła Mistrzostwa Sportowego	2x45'	5x1,5 woda	5x45	4x45'	3x1,5	2x1,5	31	21
2 LO 16/17 lat		2x45'	5x1,5 woda	4x45 1x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	32	21
3 LO 17/18 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22
4 LO 18/19 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22

Wyżej przedstawiony tygodniowy plan obciążeń treningowych jest planem MINIMUM !!!!!
W zależności od uzdolnień i zaawansowania grupy, możliwości logistycznych dotyczących obiektów i kadry trenerskiej, zaleca się by konkurencje techniczne : strzelanie, szermierkę, jazdę konną rozpoczynać we wcześniejszych latach niż to jest wykazane w tabeli.
W takich przypadkach, należy jednak przestrzegać zaleceń dotyczących kryteriów w pływaniu i biegu podanych w dołączonych tabelach. Zaniedbanie e tej materii najprawdopodobniej spowoduje, że młodzi adepci pięcioboju nowoczesnego zakończą swoją karierę sportową w pierwszych latach szkolenia mistrzowskieg z powodu osiągania słabych wyników w pełnym pięcioboju nowoczesnym, które nie pozwoli im na kwalifikację do reprezentacji na imprezy mistrzowskie.

Jak pokazuje nasze wieloletnie doświadczenie pływanie, bieg i strzelanie ma wielkie znaczenie i ma atrybut tzw warunku koniecznego. Wielkie imprezy (Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Swiata Seniorów) wygrywa się konkurencjami technicznymi, ale bez tej bazy w 3-boju nowoczesnym nie jest to możliwe.

Charakterystyka szkolenia sportowego

Szkolenie pięcioboisty w szkole podstawowej jest bardzo podobne do pływackiego. Przygotowanie do biegu realizują w trakcie godzin programowych, realizując przewidziany program. W klasie 6 mają 1 jednostkę lekkoatletyczną ukierunkowaną głownie na sprawność oraz zapoznanie się z ćwiczeniami lekkoatletycznymi. W 7 klasie dołączono już 3 jednostki lekkoatletyczne, ale treść ich musi być skorelowana z programem realizowanym na godzinach programowych. Z uwagi na obszerny trening pływacki zbyt duże obciążenie na nogi może spowodować kontuzję. Dlatego treść treningu musi być dozowana bardzo delikatnie, ale systematycznie. Najważniejsze jednak jest szkolenie pływackie i na tym się należy najbardziej skupić.

Szkolenie pływackie dzieci i młodzieży to złożony proces wieloletni i etapowy, w którym wyróżnia się trzy podstawowe etapy szkolenia:

- etap I - trening wszechstronny obejmujący dzieci w wieku 8 – 10 lat a więc uczniów klas I – III;
- etap II - trening ukierunkowany obejmujący dzieci w wieku 11 – 12 lat czyli uczniów klas IV – VI;
- etap III stanowi trening specjalistyczny przeznaczony dla uczniów powyżej 13 roku życia -

1. Charakterystyka I etapu szkolenia – trening wszechstronny

Etap treningu wszechstronnego trwa od 2 do 3 lat i charakteryzuje się stosowaniem różnorodnych środków oraz metod nauczania i treningu. W szerokim zakresie zaleca się gry i zabawy oraz ćwiczenia zapożyczone z innych dyscyplin sportowych i to głównie w formie zabawowej. Nie mają zastosowania jednostki treningowe o dużych obciążeniach. Treść i przebieg każdej jednostki treningowej jest ukierunkowana na stymulowanie rozwoju fizycznego pływaków młodocianych i ich stanu zdrowia. Dzieci w wieku 8 – 10 lat z łatwością opanowują nawet najtrudniejsze elementy techniki pływania, a ich organizm dobrze znosi niewielkie obciążenia treningowe. Obciążenia dla dziewcząt i chłopców w tym wieku mogą być podobne ze względu na niewielkie w tym okresie różnice w ich rozwoju.

1.1.Podstawowe zadania etapu

Do podstawowych zadań tego etapu należy:

- Wyposażenie dzieci w jak najszerszy zasób umiejętności ruchowych zarówno w wodzie, jak i na lądzie;
- Rozpoznanie wstępne zdolności specyficznych do wysiłku sportowego w środowisku wodnym i określenie przydatności do doskonałości sportowej w pływaniu;
- Wzbudzenie zainteresowania do uprawiania pływania sportowego;
- Zwiększenie możliwości aerobowych organizmu oraz ruchomości aparatu stawowo-więzadłowego;

Przebieg szkolenia w tym etapie jest zróżnicowany, co wynika z konieczności przejścia w drugiej jego połowie od nauczania do treningu sportowego.Realizacja wymienionych zadań przebiega zarówno podczas systematycznie prowadzonych zajęć na pływalni, jak również podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu oraz w miarę możliwości w czasie organizowanych zgrupowań sportowych latem i zimą.

1.2. Przebieg szkolenia

Do nauczania sportowej techniki pływania przystępujemy wtedy, gdy kandydat na pływaka opanuje ćwiczenia podstawowe i umiejętności poruszania się w wodzie za pomocą elementarnych ruchów pływackich. Rozpoczynamy od równoczesnego opanowania kraula i pływania na grzbiecie. Nieco później przystępujemy do nauczania żabki i niewątpliwie najtrudniejszego w tym etapie sposobu pływania-delfina. Jednocześnie staramy się opanować obowiązujące w danym sposobie rodzaje nawrotów i startu W celu opanowania sportowych sposobów pływania oraz przygotowania organizmu do zwiększonych obciążeń treningowych w etapie tym stosuje się następujące rodzaje ćwiczeń:

*skoki elementarne, skok startowy i start do pływania na grzbiecie;

*gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej w wodzie i na lądzie;

*zestawy ćwiczeń zasadniczych stosowanych w nauczaniu czterech technik pływackich;

*środki treningowe kształtujące wydolność aerobową oraz ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego;

1.3. Wskazówki metodyczne

Ćwiczenia w wodzie:

W fazie pierwszej:

- stosować ćwiczenia oswajające z wodą, zabawy i gry ruchowe;
- nauczać ćwiczeń podstawowych i pływania elementarnego

W fazie drugiej:

- nauczać i doskonalić sportową technikę pływania: kraula i grzbietu, żabki i delfina oraz skoku startowego, startu do grzbietu oraz nawrotów

W ogólnym przygotowaniu fizycznym akcentować wszechstronne przygotowanie fizyczne na lądzie i w wodzie (ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zwiększających ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego);

W fazie trzeciej:

Zakres szkolenia: jak wyżej; wyraźny wzrost ćwiczeń kształtujących możliwości aerobowe organizmu (szczególnie u dziewcząt)

Ćwiczenia na lądzie:

- ✓ klasa I - realizacja zajęć przewidzianych w programie WF ze szczególnym naciskiem na gry i zabawy;
- ✓ klasa II - realizacja zajęć przewidzianych w programie WF, w ogólnym przygotowaniu fizycznym akcent na wszechstronne przygotowanie fizyczne na lądzie za szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zwiększających ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego,
- ✓ klasa III - realizacja zajęć przewidzianych w programie WF, w ogólnym przygotowaniu fizycznym akcent na wszechstronne przygotowanie fizyczne na lądzie za szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń zwiększających ruchomość aparatu stawowo-więzadłowego , wyraźny wzrost ćwiczeń kształtujących możliwości aerobowych (szczególnie u dziewcząt).

2. Charakterystyka II etapu szkolenia – treningu ukierunkowanego.

We wstępnej fazie etapu II (obejmującej zwykle pływaków młodocianych w wieku 10 -11 lat) w dalszym ciągu realizowane są postulaty wszechstronnego przygotowania fizycznego, kształtowania wydolności tlenowej i stwarzania korzystnych warunków dla rozwoju zainteresowań oraz ujawnienia zdolności specyficznych dla wysiłku sportowego w pływaniu. Zadania te spełniane są przy stopniowo wzrastających obciążeniach treningowych.

W drugiej fazie tego etapu (w wieku 11 - 12 lat) następuje wyraźny wzrost obciążenia treningowego w celu podniesienia na wyższy poziom wytrzymałości ogólnej. Za przyjętymi ustaleniami przemawiają specyficzne cechy dziecka 10- 12 lat. Dzieci w wieku 10 - 12 lat z łatwością opanowują

trudne elementy i składowe wyścigu pływackiego (starty, nawroty i pływanie na dystansie), a ich organizm dobrze znosi obciążenie treningowe. W tym wieku istnieje już potrzeba różnicowania obciążenia u dziewcząt i chłopców ze względu na stopniowo ujawniające się różnice w ich rozwoju fizycznym. Zróżnicowanie to powinno przejawiać się w doborze środków treningowych. Aparat stawowo – więzadłowy i mięśniowy dzieci w tym wieku jest bardzo elastyczny, co umożliwia pracę nad zwiększeniem jego ruchomości.

2.1.Podstawowe zadania etapu:

- Stymulowanie wielostronnego rozwoju fizycznego, wzmocnienie stanu zdrowia,
- Opanowanie sportowej techniki pływania czterema sposobami oraz startu i nawrotów,
- Zwiększenie możliwości aerobowych organizmu,
- Kształtowanie odpowiednich cech charakteru niezbędnych do osiągania wartościowych wyników sportowych
- Ujawnienie możliwości do doskonałości sportowej w pływaniu.

Realizacja wymienionych zadań przebiega zarówno podczas systematycznie prowadzonych zajęć na pływalni, jak również podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu, oraz w czasie organizowanych zgrupowań sportowych latem i zimą.

W pracy nad ***doskonaleniem techniki*** zaleca się stosowanie w miarę różnorodnych ćwiczeń z zakresu wszystkich sposobów pływania, przy uwzględnieniu indywidualnych zdolności do poszczególnych sposobów pływania - w okresie tym zaczynają się ujawniać te zdolności. Należy te pierwsze przejawy zdolności traktować jako początek późniejszej specjalizacji w określonym sposobie pływania.

W wieku 11 -12 lat obserwujemy już pewne istotne różnice w rozwoju fizycznym szczególnie u dziewcząt. Często dziewczęta osiągają w tym wieku wyższy poziom rozwoju fizycznego niż chłopcy, co uwidacznia się w wynikach sportowych. Obserwowany w tym wieku wzrost możliwości szybkościowych wypływa w znacznej mierze z przyrostu masy mięśniowej.

W końcu etapu (w wieku 12 lat) program zaleca wstępną ***orientację na wybrany sposób pływania (wstępna specjalizacja).*** Stąd zadania szkoleniowe w znacznej mierze powinny być spełniane poprzez doskonalenie techniki, kształtowanie szybkości i wytrzymałości specyficznej w wybranym sposobie pływania.

Istotnym elementem szkolenia sportowego jest **aspekt wychowawczy treningu** – kształcenie wytrwałości, samodzielności, ambicji, odwagi, rzetelności i woli walki - cech charakteru wybitnego sportowca tak niezbędnych do osiągnięcia sukcesów w sporcie.

2.2. Przebieg szkolenia

Program szkolenia sportowego przewiduje w pierwszej fazie etapu ukierunkowanego (kl. IV)

codzienne zajęcia treningowe w wodzie – 90 min w wodzie. W fazie drugiej (kl. V i VI) w niektóre dni tygodnia trening odbywa się dwukrotnie w ciągu dnia.

Wyraźne zwiększenie obciążenia treningowego podyktowane jest koniecznością podjęcia treningu ukierunkowanego na zwiększenie możliwości aerobowych oraz kształtowania szybkości i gibkości. W wieku 11 - 12 lat istnieją optymalne warunki do ***kształtowania wytrzymałości podstawowej.***

W drugiej fazie etapu zaleca się wstępne zróżnicowanie przebiegu szkolenia w zależności od płci i specjalizacji dystansowej, szczególnie sprinterów.

Zróżnicowanie w treningu dziewcząt i chłopców wynika oczywiście z różnicy w rozwoju biologicznym, a specjalizacja dystansowa zapobiega tłumieniu wrodzonych predyspozycji siłowo - szybkościowych.

Treść i przebieg etapu treningu ukierunkowanego wywiera ogromny wpływ na kształtowanie profilu energetycznego organizmu. Dlatego w etapie tym zaleca się już bardziej ścisłą periodyzację rocznego programu szkoleniowego z podziałem na mikro-, mezo- i makrocykle treningowe.

Podobnie, jak w etapie treningu wszechstronnego przeważają środki treningowe o charakterze wszechstronnym i ukierunkowanym (40 - 60%). Stosowanie ich stwarza optymalne warunki do pracy nad techniką pływania. Praca ta powinna doprowadzić w końcu do etapu opanowania wariantu techniki odpowiadającego indywidualnym możliwościom morfofunkcjonalnym organizmu pływaka. Dlatego doskonalenie techniki powinno przebiegać już w formie bardziej specjalistycznej.

2.3. Wskazówki metodyczne:

Ćwiczenia w wodzie:

W fazie pierwszej / kl. IV i V/

- Doskonalić technikę pływania wszystkimi sportowymi sposobami pływania,
- Opanować różne warianty startów i nawrotów,
- Stosować w szerokim zakresie ćwiczenia ukierunkowane na doskonalenie techniki pływania ramionami, nogami i synchronizujące ruchy pływackie z oddychaniem,
- Stosować w możliwie szerokim zakresie ćwiczenia kraulowe w celu zwiększenia możliwości tlenowych organizmu.

W fazie drugiej / kl.VI/

- Kształtować technikę w wybranym sposobie pływania dostosowaną do indywidualnych możliwości organizmu pływaka,
- Wprowadzić zróżnicowanie w obciążeniach treningowych dziewcząt i chłopców,
- Nie tłumić zdolności szybkościowo – siłowych,

- Zastosować wstępny podział na grupy treningowe w zależności od specjalizacji dystansowej (sprinterów, średnio- i długodystansowców).

Ćwiczenia na lądzie:

Przez kolejny etap edukacyjny podstawową wartością jest ogólne usportowienie zawodnika, należy realizować podstawę programową z uwzględnieniem pełnego wachlarza dyscyplin sportowych w oparciu o naturalną potrzebę ruchu u dziecka. Pozwoli to na optymalny rozwój psycho – motoryczny i podniesienie sprawności ogólnej ucznia.

3. Charakterystyka III etapu szkolenia – treningu specjalistycznego.

Kolejny etap szkolenia już przygotowuje kompleksowo do pełnienia roli zawodnika jednak w dalszym ciągu realizowane są postulaty wszechstronnego przygotowania fizycznego, kształtowania wydolności tlenowej i stwarzania korzystnych warunków dla rozwoju zainteresowań oraz ujawnienia zdolności specyficznych dla wysiłku sportowego w pływaniu. Zadania te spełniane są przy stopniowo wzrastających obciążeniach treningowych.

3.1.Podstawowe zadania etapu:

- Stymulowanie wielostronnego rozwoju fizycznego,
- Opanowanie sportowej techniki pływania czterema sposobami oraz startu i nawrotów,
- Zwiększenie możliwości aerobowych organizmu,
- Kształtowanie odpowiednich cech charakteru niezbędnych do osiągania wartościowych wyników sportowych.

Realizacja wymienionych zadań przebiega zarówno podczas systematycznie prowadzonych zajęć na pływalni, jak również podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, na świeżym powietrzu oraz w czasie organizowanych zgrupowań sportowych latem i zimą.

Przy ***doskonaleniu techniki*** w oparciu o indywidualne zdolności do poszczególnych sposobów pływania - stosowanie w miarę różnorodnych ćwiczeń z zakresu wszystkich sposobów pływania. Działania są już bardziej ukierunkowane na specjalizację w określonym sposobie pływania.

Coraz ważniejszym elementem szkolenia sportowego staje się **aspekt wychowawczy treningu** – kształcenie wytrwałości, samodzielności, ambicji, odwagi, rzetelności i woli walki - cech charakteru sportowca. Wyrobienie u zawodnika poczucia odpowiedzialności za własny proces szkoleniowy podnosi procentuje w rzetelności realizacji oraz samokontroli.

2.2. Przebieg szkolenia

Program szkolenia sportowego przewiduje w etapie szkolenia specjalistycznego niemal codziennie zajęcia treningowe w wodzie – 90 min dwukrotnie w ciągu dnia.

Wyraźne zwiększenie obciążenia treningowego podyktowane jest koniecznością podjęcia treningu specjalistycznego oraz na zwiększenie możliwości aerobowych oraz kształtowania szybkości i gibkości. W oparciu wcześniej zrealizowane kształtowania wytrzymałości podstawowej. Zaleca się zróżnicowanie przebiegu szkolenia w zależności od płci i specjalizacji dystansowej, szczególnie sprinterów. Doskonalenie techniki powinno przebiegać już w formie bardziej specjalistycznej.

3.3. Wskazówki metodyczne:

Ćwiczenia w wodzie:

- Stosować w szerokim zakresie ćwiczenia ukierunkowane na doskonalenie techniki pływania ramionami, nogami i synchronizujące ruchy pływackie z oddychaniem,
- Zwiększenia możliwości tlenowych organizmu.
- Kształtować technikę w wybranym sposobie pływania dostosowaną do indywidualnych możliwości organizmu pływaka,
- Wprowadzić zróżnicowanie w obciążeniach treningowych dziewcząt i chłopców,
- Nie tłumić zdolności szybkościowo – siłowych,
- Zastosować podział na grupy treningowe w zależności od specjalizacji dystansowej (sprinterów, średnio- i długodystansowców).

Ćwiczenia na lądzie:

III etap edukacyjny zakłada dalszy rozwój wszechstronny jako ogólne usportowienie zawodnika, należy realizować podstawę programową w oparciu o poznane formy ruchowe wszystkich dyscyplin. Stosując ćwiczenia wszechstronne oddziałujemy na różne narządy, układy i funkcje organizmu, rozwijając w sposób harmonijny zasób umiejętności i poziom sprawności zawodnika.

Treści kształcenia pływania

Klasa I

Ćwiczenia wprowadzające :

- ✓ ćwiczenia wypornościowe (meduza, korek);

- ✓ leżenia na piersiach z ramionami wzdłuż tułowia;
- ✓ leżenia na grzbiecie z ramionami j.w;
- ✓ poślizg na piersiach z ramionami j.w;
- ✓ poślizg na grzbiecie z ramionami j.w;
- ✓ utrzymywanie się na powierzchni wody w pozycji pionowej;
- ✓ wyciąganie przedmiotów z dna pływalni (o gł. od 1 do 1,50 m)

Ćwiczenia oddechowe:

- ✓ wydechy do wody przy ścianie pływalni, podczas wykonywania ruchów nóg przy ścianie i w czasie pływania samymi nogami;
- ✓ z deską, wydechy do wody w ćwiczeniu „ korek", wydechy do wody włączone w ruchy ramion (stojąc w skłonie i ze współćwiczącym);

Ćwiczenia napędowe:

- ✓ naprzemianstronne ruchy nóg przy ścianie pływalni – w położeniu na piersiach i na grzbiecie;
- ✓ imitacyjne kraulowe ruchy nóg i ramion na lądzie;
- ✓ naprzemianstronne kraulowe ruchy nóg w poślizgu na piersiach (próby przepłynięcia 4-6 metrów);
- ✓ naprzemianstronne kraulowe ruchy nóg z deską i ze współćwiczącym w położeniu na piersiach i na grzbiecie;
- ✓ elementarne ruchy ramion do pływania w położeniu na piersiach i na grzbiecie (ze współćwiczącym i w poślizgu);
- ✓ przepłynięcie 6-12 metrów sposobem elementarnym na piersiach i na grzbiecie
- ✓ kraulowe ruchy ramion:
  - *w położeniu na piersiach,
  - *w położeniu na grzbiecie
- ✓przepłynięcie krótkich odcinków (4-6 m) kraulem bez oddychania;
- ✓przepływanie krótkich odcinków (4-12 m) kraulem na grzbiecie;
- ✓przepływanie krótkich odcinków (6-12 m) z wdechem co 2-3 cykle ruchowe;
- ✓przepływanie 12-25 m (i odcinków dłuższych) kraulem na grzbiecie;

Skoki elementarne:

- ✓ zeskoki do wody z różnych pozycji wyjściowych;
- ✓ spady do wody z pozycji leżącej na piersiach i na grzbiecie;
- ✓ skoki na nogi z różnych pozycji z pełnym zanurzeniem, do wody głębokiej;
- ✓ skoki na głowę z przysiadu i półprzysiadu;

- ✓ przewroty w przód i w tył w pozycji kucznej, z pomocą współćwiczącego i samodzielnie;
- ✓ obroty wzdłuż osi długiej ciała w poślizgu;
- ✓ tory przeszkód;

Ćwiczenia zasadnicze:

Kraul na piersiach:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską z głową zanurzoną w wodzie, z głową nad wodą;
- ✓ kraulowe ruchy ramion w wodzie do głębokości do pasa ćwiczącego w pozycji stojąc w pochyleniu z głową nad powierzchnią wody i z głową zanurzoną;
- ✓ wdech, leżenie na piersiach, wydech;
- ✓ pływanie samymi ramionami w bezdechu (z przyborem podtrzymującym nogi) i ze współćwiczącym, który podtrzymuje za nogi;
- ✓ pływanie samymi nogami w strzałce, z deską i wydechami do wody;
- ✓ ruchy wiosłujące lewego ramienia i prawego ramienia z wdechem w pozycji stojącej w pochyleniu z głowa zanurzoną w wodzie;
- ✓ pływanie samymi ramionami z oddychaniem z ósemką i ze współćwiczącym podtrzymującym za nogi;
- ✓ naprzemianstronne kraulowe ruchy ramion z oddychaniem w miejscu i chodząc po dnie pływalni;
- ✓ pływanie kraulem z twarzą zanurzoną w wodzie w bezdechu;
- ✓ przepływanie kraulem na piersiach z wdechem co kilka cykli ruchowych ramion;
- ✓ pływanie kraulem na piersiach z wdechem z lewej i z prawej strony;
- ✓ pływanie kraulem z wdechem z lewej i z prawej strony na przemian- wdech co 3 ruchy ramion;

Kraul na grzbiecie:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską;
- ✓ imitacyjne ruchy ramion na grzbiecie leżąc na ławeczce gimnastycznej;
- ✓ pływanie samymi nogami z różnym ułożeniem ramion z deską i bez deski;
- ✓ ruchy ramion z pomocą współćwiczącego, który podtrzymuje nogi ćwiczącego (ruchy jednym ramieniem, ruchy obu ramion);
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką;
- ✓ próby synchronizacji oddychania z ruchami ramion pomocą współćwiczącego, który podtrzymuje nogi ćwiczącego, w pływaniu z ósemką;
- ✓ pływanie na nogach i z pomocą jednego ramienia (drugie wzdłuż tułowia);

- ✓ pływanie dokładanką z ramionami wzdłuż tułowia;
- ✓ pływanie przekładanką;
- ✓ pływanie na grzbiecie w koordynacji

Klasa II

W klasie drugiej realizujemy podobne treści jak w klasie pierwszej:

- w przypadku ćwiczeń oddechowych i napędowych (poszerzamy ćwiczenia napędowe o umiejętność przepływania odcinków 12-25 m kraulem na piersiach (i odcinków dłuższych z wdechem z lewej i z prawej strony).;
- w przypadku skoków doskonalimy skoki na nogi i głowę z różnych pozycji startowych. Poszerzamy umiejętności o start do pływania na grzbiecie i prawidłowy start ze słupka
- ćwiczenia zasadnicze - doskonalimy na zajęciach takie same ćwiczenia zasadnicze dotyczących dwóch stylów pływackich (kraul i grzbiet) jak w klasie pierwszej. Poszerzamy je o przepływanie kraulem i na grzbiecie coraz dłuższych odcinków poczynając od 50m i więcej z zachowaniem pełnej koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania.

Klasa III

Doskonalenie techniki pływania kraulem na piersiach:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską, w strzałce, z rękami wzdłuż tułowia; z jedną ręką wzdłuż tułowia a z drugą wyprostowaną z przodu;
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką w nogach;
- ✓ pływanie dokładanką, przekładanką (ćwiczenia doskonalące technikę pływania);
- ✓ pływanie kraulem z wdechem co 3 ruchy ramion;
- ✓ pływanie kraulem w bezdechu;
- ✓ przepływanie kraulem odcinków dłuższych poczynając od odcinków 100 i więcej metrów.

Doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie:

- ✓ pływanie samymi nogami z deską, w strzałce, z rękami wzdłuż tułowia,z jedną ręką wzdłuż tułowia a z drugą wyprostowaną z przodu;
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką w nogach;
- ✓ pływanie dokładanką, przekładanką (ćwiczenia doskonalące technikę pływania);
- ✓ pływanie grzbietem w pełnej koordynacji;
- ✓ przepływanie kraulem na grzbiecie odcinków dłuższych poczynając od odcinków 100 i więcej metrów.

Nauka i doskonalenie techniki pływania żabką:

- ✓ nauka pracy nóg i ramion na lądzie i przy brzegu pływalni;

- ✓ pływanie samymi nogami z deską i w strzałce na piersiach oraz w strzałce na grzbiecie;
- ✓ pływanie samymi ramionami z ósemką w nogach;
- ✓ pływanie żabką w pełnej koordynacji;
- ✓ stosowanie ćwiczeń doskonalących technikę pływania żabką (pływanie żabą z wyleżeniem, z głową uniesioną nad wodą, pływanie żabą pod wodą);
- ✓ przepływanie żabą odcinków dłuższych poczynając od odcinków 100 i więcej metrów.

Nauczanie i doskonalenie skoku startowego, startu do pływania na grzbiecie:

- ✓ skoki na nogi z przysiadu na dnie pływalni (pełne zanurzenie);
- ✓ skoki na nogi do wody głębokiej (z pozycji kucznej i prostej);
- ✓ wślizgi z siadu na głowę;
- ✓ skoki na głowę z przysiadu i półprzysiadu;
- ✓ skok startowy ze słupka;
- ✓ start do pływania na grzbiecie;
- ✓ przewroty w przód i w tył w pozycji kucznej;
- ✓ ćwiczenia poślizgów.

Nauka i doskonalenie nawrotów:

- ✓ nawrót zwykły-odkryty w kraulu;
- ✓ nawrót zwykły-odkryty w grzbiecie.

Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:

- ✓ interwałowe przepływanie odcinków w seriach 3-4 razy-100 m;
- ✓ równomierne przepływanie dystansów od 200-300 m z intensywnością zmienną,
- ✓ przepływanie dystansów od 200 m do 300 m (metodą ciągłą).

Klasa IV

1. Doskonalenie sportowej techniki pływania :
   - kraula na piersiach
   - kraula na grzbiecie
   - żabki

2. Nauczanie i doskonalenie sportowej techniki pływania
   - delfina

* skoki delfinowe,
* delfinowe ruchy nóg przy ścianie pływalni, w poślizgu na piersiach lub na boku, ramionami wzdłuż tułowia i z ramionami za głową
* delfinowe ruchy ramion stojąc w pochyleniu, chodząc po dnie pływalni bez oddechu i z oddechem
* pływanie samymi nogami z deską, w strzałce
* ćwiczenia doskonalące technikę pływania delfinem (pływanie dokładanką, delfinem 4- uderzeniowym i 3-uderzeniowym)
* pływanie delfinem z pełną synchronizacją ruchów nóg i ramion w bezdechu
* pływanie odcinków dłuższych, począwszy od 25 m i więcej

3. Nauczanie i doskonalenie:
   - skoku startowego
     * do kraula
     * stylu klasycznego
     * delfina
   - startu do grzbietu,
   - nawrotów
     * koziołkowych do kraula i grzbietu
     * stylu klasycznego
     * delfina
4. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:
   - interwałowe przepływanie odcinków 25-200 m:
     * ciągłe-do zmęczenia
     * w seriach - 10-16 razy - 25m, 8-12 razy - 50m, 4-6 razy –100m, 3-4 razy-200 m
   - równomierne przepływanie dystansów od 300 m do 1000 z intensywnością zmienną (np. 100 m intensywnie+ 200m-swobodnie lub 100 m-ramionami +100 m nogami itd.
   - przepływanie dystansów od 300 m do 1000 m (metodą ciągłą)
   - interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń, np.:
     * 300 m z pełną koordynacją-przerwa 60 s
     * 300 m samymi nogami- przerwa j.w.
     * 300 m samymi ramionami-przerwa j.w.

* 300 m z pełną koordynacją

lub

* 4-6 razy 50 m z przerwą 15 s. w pełnej koordynacji-przerwa 2 min. (aktywny wypoczynek)

* 300 m samymi nogami-przerwa j.w.

* 4-6 razy 50 m z przerwą 15 s w pełnej koordynacji-przerwa 2 min.

* 300 m samymi nogami

Klasa V

1. Wszechstronne (70 %) i ukierunkowane ćwiczenia pływackie:

- doskonalenie sportowej techniki pływania
- nauczanie i doskonalenie startu
- nauczanie i doskonalenie nawrotów
- opanowanie i wykonanie prostych elementów techniki z piłki wodnej (dla chłopców)
- wybrane ćwiczenia z zakresu skoków do wody
- zabawy i gry ruchowe
- ćwiczenia siłowe w wodzie (nietypowe)

2. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu zawodnika:

- równomierne przepływanie dystansów długich:
  * od 300-1500 m
  * 1500-3000 m
- przepływanie dystansów długich z intensywnością zmienną:
  * od 300-1500m
  * 1500-3000 m
- interwałowe przepływanie odcinków 25-200 m:
  * ciągłe-do zmęczenia
  * w seriach-10-20 razy –25m, 5-10 razy - 50m, 3-6 razy-100m, 2-4 razy-200 m
- interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń, np.:
  * 300m samymi nogami - przerwa (30-90 s.)
  * 300 m samymi ramionami-przerwa j.w.,
  * 300m z pełną koordynacją

3. Ćwiczenia specjalistyczne w wodzie (30%):

- doskonalenie techniki pływania w wybranym sposobie oraz skoku startowego i nawrotów obowiązujących w tym sposobie pływania;
- ćwiczenia kształtujące szybkość pływania(w wybranym sposobie pływania – głównie metodą zmienną).

Klasa VI

1. Wszechstronne (70 %) i ukierunkowane ćwiczenia pływackie:
   - doskonalenie sportowej techniki pływania
   - nauczanie i doskonalenie startu
   - nauczanie i doskonalenie nawrotów
   - opanowanie i wykonanie prostych elementów techniki z piłki wodnej (dla chłopców)
   - wybrane ćwiczenia z zakresu skoków do wody
   - zabawy i gry ruchowe
   - ćwiczenia siłowe w wodzie (nietypowe)
2. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu zawodnika:
   - równomierne przepływanie dystansów długich:
     * od 300-1500 m
     * 1500-3000 m
   - przepływanie dystansów długich z intensywnością zmienną:
     * od 300-1500m
     * 1500-3000 m
   - interwałowe przepływanie odcinków 25-200 m:
     * ciągłe-do zmęczenia
     * w seriach -10-20 razy - 25m, 5-10 raz- 50m, 3-6 razy – 100m, 2-4 razy - 200m
   - interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń, np.:
     * 300m samymi nogami- przerwa (30-90 s.)
     * 300 m samymi ramionami-przerwa j.w.,
     * 300m z pełną koordynacją
3. Ćwiczenia specjalistyczne w wodzie (30%):
   - doskonalenie techniki pływania w wybranym sposobie oraz skoku startowego i nawrotów obowiązujących w tym sposobie pływania
   - ćwiczenia kształtujące szybkość pływania (w wybranym sposobie pływania – głównie metodą zmienną)

Klasa VII

1. Doskonalenie techniki pływania (kraul na piersiach, kraul na grzbiecie, pływanie żabką, pływanie delfinem).
2. Opanowanie startu i nawrotów.
3. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość podstawową.
4. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:
   a) równomierne przepływanie dystansów od 200 do 2000m
   b) przepływanie dystansów długich (jw.) ze zmianą intensywności
   c) interwałowe przepływanie odcinków od 25 do 200m
   d) interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń (np. 200m NN, 200m RR, 200m c. stylem)
5. Ćwiczenia kształtujące szybkość pływania:
   a) interwałowe przepływanie odcinków 15 m (np. 4-20 razy 15m z intensywnością 90-100%)
   b) ćwiczenie jw., lecz dłuższe odcinki – 50m
   c) przepływanie odcinków 50-100m (zwykle jednorazowo), sprawdzian szybkości
   d) przepływanie odcinków 25-50m z ograniczoną ilością wdechów
   e) wykonywanie skoków startowych i nawrotów (w pełnej szybkości)
   f) przepływanie dystansów 200-400m ze zmienną intensywnością (np. 25m z intensywnością 95% plus 50m swobodnie)
6. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specyficzną:
   a) interwałowe przepływanie odcinków 25m z prędkością zaplanowaną na zawody (ciągłe do zmęczenia lub w seriach)
   b) interwałowe przepływanie odcinków 50m z prędkością zaplanowaną na zawody (4-20 razy po 50m (5-20s przerwy) lub w seriach
   c) jw. stopniowo zwiększając długość przepływanego dystansu do 100m
7. Ćwiczenia kształtujące (zwiększające gibkość i koordynację ruchową) głównie poprzez ćwiczenia z zakresu doskonalenia techniki, ale wykonywanych z możliwie dużą obszernością ruchów.

Klasa VIII

1. Wybór zasadniczego sposobu pływania oraz specjalizacji dystansowej: (sprinter, średnio- czy długodystansowiec).

2. Kształtowanie profilu energetycznego organizmu oraz doskonałości w technice pływania.
3. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i zwiększające możliwości aerobowe organizmu pływaka:
   a) równomierne przepływanie dystansów od 200 do 3500 m
   b) przepływanie dystansów długich (jw.) ze zmianą intensywności
   c) interwałowe przepływanie odcinków od 25 do 200 m
   d) interwałowe przepływanie zestawów ćwiczeń (np. 300 m NN, 300m RR, 300m całym stylem)
4. Ćwiczenia kształtujące szybkość pływania:
   a) interwałowe przepływanie odcinków 25m (np. 4-20 razy 25m z intensywnością 90-100%;
   b) ćwiczenie jw., lecz dłuższe odcinki – 50m;
   c) przepływanie odcinków 75-150m (zwykle jednorazowo), starty i nawroty w tempie;
   d) przepływanie odcinków 25-75m z ograniczoną ilością wdechów;
   e) wykonywanie skoków startowych i nawrotów (w pełnej szybkości);
   f) przepływanie dystansów 300-500m ze zmienną intensywnością (np. 25 m z intensywnością 95% plus 50m swobodnie)
5. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość specyficzną:
   a) interwałowe przepływanie odcinków 25m z prędkością zaplanowaną na zawody (ciągłe do zmęczenia lub w seriach)
   b) interwałowe przepływanie odcinków 50m z prędkością zaplanowaną na zawody (4-20 razy po 50m (5-20s przerwy) lub w seriach
   c) jw. stopniowo zwiększając długość przepływanego dystansu do 200m.
6. Ćwiczenia kształtujące (zwiększające gibkość i koordynację ruchową);
7. Specjalne ćwiczenia z obciążeniem
   - pływanie samymi RR w „łapkach",
   - holowanie współćwiczącego,
   - pływanie z różnymi z przyborami

Pion Szkolenia PZPNow.

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.

Pięciobój Nowoczesny

Kryteria kwalifikacji i warunki prób sprawności w celu przeprowadzenia rekrutacji do klas sportowych w placówkach dydaktycznych

Zestaw prób sprawności fizycznej w postępowaniu rekrutacyjnym dla kandydatów na uczniów do klas sportowych w pięcioboju nowoczesnym

Kryteria naborów do klas o profilu sportowym w pięcioboju nowoczesnym, sportu złożonego docelowo z o 5-ciu różnych konkurencji, są zależne od etapu edukacji. Głównymi elementami branymi pod uwagę są :

1. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)
2. Pływanie – dystans w zależności od wieku (dystanse w tabeli)
3. Wynik 2-boju : punkty za pływanie i punkty za bieg
4. Klasa sportowa wg regulaminu Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego.

Ze względu na złożoność szkolenia w pięcioboju nowoczesnym, w którym opanowanie 5-ciu różnych sportów wymaga wieloletniego treningu i bardzo trudno na poziomie dzieci wyrokować, które z nich osiągnie poziom mistrzowski w tej konkurencji, a zarazem wielu wybitnych zawodników zaczynało treningi bardzo późno, często już po zakończeniu kariery w pływaniu system naboru musi być bardzo elastyczny.

Klasa sportowa zdobyta we współzawodnictwie prowadzonej przez PZPNow. ma wielkie znaczenie przy kwalifikacji do OSSM i do struktur gimnazjalnych, ale dopuszczamy także kwalifikację zawodników tylko na podstawie MTSF i wyników w pływaniu i biegu. Ta droga jest zarezerwowana dla tych zawodników, którzy wcześniej uprawiali inne sporty : pływanie, bieg, jazdę konną czy też szermierkę.

Zawodnicy do lat 12 (Młodzicy)

Podstawową kwalifikacji jest test **MTSF** oraz sprawdzian pływaniu – 50m stylem dowolnym (dziewczęta i chłopcy)

Czas na 50 m	Poniżej 32,9"	33,0" – 35,9"	36,0 – 38,9"	39,0 – 41,9"	42,0 – 42,9"	43,0 – 45,9"	46,0 – 48,9"	49,0 – 51,0	Powyżej 51"
Punkty	50	46	42	38	34	30	26	22	20

Kryterium kwalifikacji : sumą punktów za pływanie + suma punktów za test MTSF pomnożona przez 0,125

Pięciobój Nowoczesny

Kryteria kwalifikacji i warunki prób sprawności w celu przeprowadzenia rekrutacji do klas sportowych w placówkach dydaktycznych

Zawodnicy 13-14 lat (Juniorzy Młodsi – 2-bój nowoczesny)

Podstawą jest test MTSF, posiadanie minimum II klasy sportowej lub sprawdzian w pływaniu (100 m stylem dowolnym) i biegu (1000 m na bieżni) według regulaminów stosowanych w zawodach juniora młodszego.

Konkurencje	Kobiety	Mężczyźni	
Pływanie 100 m stylem dowolnym	1,20" – 1000 punktów 1 s = 12 punkty (+/- 0,33" = 4 punkt)	1,14" – 1000 punktów 1 s = 12 punkty (+/- 0,33" = 4 punkt)	
Bieg 1000 na bieżni	3,40" – 1000 punktów 0,5 s = 4 punkty	3,10" – 1000 punktów 0,5 s = 4 punkty	

Tabela punktowa

Wynik w 2-boju	Powyżej 2300	2201 – 2300	2101 – 2200	2001 – 2100	1901 -2000	1801 -1900	1701 – 1800	1601-1700	1501 - 1600	Poniżej 1500
Dziewczęta/Chłopcy	50	46	42	38	34	30	26	22	20	

- Kryterium kwalifikacji dla zawodników legitymujących się **aktualną klasą II (minimum)** zdobytą w zawodach organizowanych w ramach współzawodnictwa sportowego prowadzonego przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego ostatnim sezonie.

  Wynik MTSF pomnożony przez przelicznik 0,125 oraz poświadczenie zdobycia minimum II klasy sportowej (daje maksymalnie 50 punktów)

- Kryterium kwalifikacji dla zawodników nie mających minimum II klasy sportowej Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego

  Kryterium kwalifikacji : suma punktów zdobyta za wynik w 2-boju + za test MTSF pomnożona przez 0,125

Pięciobój Nowoczesny

Kryteria kwalifikacji i warunki prób sprawności w celu przeprowadzenia rekrutacji do klas sportowych w placówkach dydaktycznych

Zawodnicy 15 – 16 lat (Juniorzy Młodsi - 3-bój nowoczesny)

Podstawą jest test MTSF, posiadanie minimum II klasy sportowej lub sprawdzian w pływaniu (200 m stylem dowolnym) i biegu (2000 m na bieżni) według regulaminów stosowanych w zawodach juniora młodszego.

Konkurencje	Kobiety	Mężczyźni	
Pływanie 200 m stylem dowolnym	2,30" – 1000 punktów 1 s = 12 punkty (+/- 0,33" = 4 punkt)	2,30" – 1000 punktów 1 s = 12 punkty (+/- 0,33" = 4 punkt)	
Bieg 2000 na bieżni	7:40" – 1000 punktów 1 s = 4 punkty	6:30" – 1000 punktów 1 s = 4 punkty	

Tabela punktowa

Wynik w 2-boju	Powyżej 2350	2301 - 2350	2251 -2300	2199-2250	2151-2200	2101-2150	2051-2100	1999-2050	1951-2000	Poniżej 1950
Chłopcy	50	46	42	38	34	30	26	22	20	16
Dziewczęta			50	46	42	38	34	30	26	22

- Kryterium kwalifikacji dla zawodników legitymujących się **aktualną klasą II (minimum)** zdobytą w zawodach organizowanych w ramach współzawodnictwa sportowego prowadzonego przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego ostatnim sezonie.

  Wynik MTSF pomnożony przez przelicznik 0,125 oraz poświadczenie zdobycia minimum II klasy sportowej (daje maksymalnie 50 punktów)

- Kryterium kwalifikacji dla zawodników nie mających minimum II klasy sportowej Polskiego Związku Pięcioboju Nowoczesnego

  Kryterium kwalifikacji : sumą punktów zdobyta za wynik w 2-boju + za test MTSF pomnożona przez 0,125

Inne wymagania dotyczących zawodników w szkołach ponadpodstawowych

1. Kandydat musi być członkiem klubu sportowego zarejestrowanego w Polskim Związku Pięcioboju Nowoczesnym
2. Kandydat musi posiadać licencję zawodnika wydaną przez Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego
3. Ostatecznej kwalifikacji do grupy szkolenia dokonuje Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego na podstawie przesłanej listy kandydatów.

Propozycja programu szkolenia wstępnego w strzelectwie dla dzieci szkolnych

(I etap nauczania)

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

W pięcioboju nowoczesnym strzelanie podczas zawodów jest konkurencją jedyną w swoim rodzaju, niespotykaną pośród wielu różnorodnych konkurencji w sporcie strzeleckim. Pięciobojowe strzelanie odbywa się z pistoletów laserowych i rozgrywany jest w trakcie biegu (4 x 800). Sama broń, której używają zawodnicy jest to broń pneumatyczna (precyzyjna) dostosowana tak, żeby zamiast śrutu do tarczy elektronicznej docierała plamka lasera. Parametry tarczy jak i samej wielkości plamki laserowej pozostały takie same jak przy strzelaniu ze śrutu (tarcza - 59,5 mm czarne pole tarczy "7"; kaliber - /plamka laserowa/ 4,5 mm). Tarcza nadal znajduje się w odległości 10 m od zawodnika.

To co jest całkowicie odmienne od poprzedniego systemu to to, że wynik w strzelaniu to nie liczba zdobytych punktów ale czas, w którym zawodnik trafia 5 celnych strzałów (min wartość 7,3), a także to, że zawodnicy strzelają na zmęczeniu (poza pierwszym strzelaniem, które rozpoczyna konkurencję łączoną). Te radykalne zmiany w rozgrywaniu strzelania w pięcioboju nowoczesnym nie zmieniły jednak podstaw, które powinien posiadać każdy zawodnik rozpoczynający przygodę w pięcioboju.

Jak w każdej dziedzinie wymagającej danych umiejętności, tak i w strzelectwie istniej tzw. ABC, które młody zawodnik powinien poznać i opanować w jak najlepszym stopniu.

Poniżej zostało przedstawione kilka aspektów, na które trener rozpoczynając pracę na strzelnicy winien zwrócić uwagę kształtując prawidłowe wyobrażenie ruchu i elementy techniczne niezbędne do oddania poprawnego strzału.

Istotny jest również fakt, że wstępne szkolenie można prowadzić zarówno z pistoletu laserowego jak i pneumatycznego - śrutowego.

I. NAUCZANIE PRZYJMOWANIA POZYCJI STRZELECKIEJ

1.na siedząco
2. na stojąco bez broni
3. na stojąco z podpórką
4. w kierunku lustra
5. do ściany, białego tła
6. do tarczy

II. NAUCZANIE PRAWIDŁOWEGO CHWYTU BRONI

1)strzelanie z podpórki
a) ramię i broń podparta
b) tylko rękojeść na miękkiej podpórce (nie pozwala na rozluźnienie mięśni trzymających pistolet)
c) podparcie jedynie przedramienia tuż za nadgarstkiem– dobry test na sztywność nadgarstka (nie więcej niż 20/30 strzałów)
2. strzelanie z podwójnym wyciśnięciem
3. ćwiczenia bez broni – wyobrażenie sobie, że trzymam broń i praca palca
4. ćwiczenie samych wjazdów

III. CELOWANIE

1. nazewnictwo !!!
2. wyjaśnić jaki „obraz" ma widzieć zawodnik (rysunek)
3. zgrywanie przyrządów w pozycji siedzącej do białego tła, początkowo bez pracy na języku spustowym
4. zgrywanie przyrządów w pozycji stojącej do białego tła, praca na sucho
5. strzelanie do białego tła (nie przejmować się, że z laserów nie ma kontroli w postaci strzałów na tarczy)
6. strzelanie do tarcz szkoleniowych

a) białe tło

b) linie pionowe, poziome, skrzyżowane

7. strzelanie do tarczy Ppn / PLT / H&M
8. po kilku treningach zawodnik rysuje obraz przyrządów jak widzi.

IV. POKONYWANIE OPORU JĘZYKA SPUSTOWEGO

1. broń na podpórce, na palec zawodnika działa palec trenera; następnie zawodnik sam pracuje na spuście bez celowania
2. zawodnik sam pracuje na języku spustowym obserwując palec
3. strzelanie do białego tła w postawie siedzącej i stojącej
4. strzelanie do tarczy w postawie siedzącej i stojącej
5. strzelanie z podwójną pracą palca na języku spustowym

V. STATYKA = WTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA

1. utrzymywanie broni w złożeniu w interwałach 30" celowanie/ 30" trzymanie w górze ręką przeciwną (nie ma konieczności celowania)

Powyższe pięć zagadnień to przysłowiowe "ABC", które powinno zostać przekazane zawodnikom z największą starannością , ponieważ tylko opanowanie podstaw w wysokim stopniu gwarantuje dalszy rozwój i osiąganie wysokich rezultatów w przyszłości.

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Propozycje rozwiązań szkoleniowych dla dzieci w szkołach podstawowych

(do lat 15)

Program szkolenia dzieci i młodzieży w pięcioboju nowoczesnym, złożony docelowo z pięciu dyscyplin sportowych zaczyna się od nauki pływania. Na etapie ukierunkowanym, obejmującym klasy 1-6, zadaniem podstawowym jest nauczyć dzieci pływać, ocenić ich zdolności biegowe oraz koordynacyjne. Do 5 klasy program szkolenia nie powinien różnic się od tego, które realizują klasy pływackie co zresztą zostało przedstawione w naszym programie szkolenia.

Jedyną być może ewentualną różnicą jest to, by dzieci realizowały w godzinach programowych program wychowania fizycznego zgodnie z programem edukacyjnym obowiązujący wszystkich uczniów. Przestrzeganie tej zasady jest dla naszego programu sprawą priorytetową. Różnorodność zajęć sportowych w ramach WF-u zapewnia dzieciom wszechstronny rozwój, szczególnie że są to zajęcia związane z grami, gimnastyką i lekkoatletyką.

Klasy 1-3

Realizując program pływania w klasach 1-3, obejmujący zgodnie z programem 6 jednostek oraz 4 lekcje WF-u proces treningowy dla tego okresu wiekowego dzieci jest zabezpieczony optymalnie.

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ranne							
Zajęcia Szkolne	**4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły**						
Zajęcia popołudniowe	6 jednostek 45' na pływalni lub lądzie w zależności od klasy i programu trenera						
Akcje Monitorujące	**Cykl zawody Penta Day** : Pływanie 50 m, Bieg 600 m. **MMM** : Pływanie 50 m, Bieg 600 m.						

Klasy 4-5

Podobnie jak w okresie poprzednim realizuje się program pływania poparty 4-ma lekcjami WF-u. Na tym etapie doskonalenie pływania jest zadaniem priorytetowym !!! W wieku lat 12 zawodnik kończy wiek Młodzika w Naszym systemie współzawodnictwa.

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza dla tej kategorii nieoficjalne Mistrzostwa Polski do lat 12, które rokrocznie odbywają się w grudniu w COS Spała. To akcja która skupia najlepszych zawodników z Polski. Zawody są rozgrywane wspólnie z Mistrzostwami Polski do lat 14 w których zawodnicy startują już na dystansach dłuższych tzn : Pływanie 100 m i Bieg 1000 m.

System zawodów w pływaniu oraz zawodów Penta Day, MMM oraz Halowe Mistrzostwa Polski do lat 12 pozwalają na ocenę uzdolnień dzieci do sportów innych niż tylko pływanie. Liczba ewentualnych zawodów w 2-boju (pływanie+ bieg) w roku nie jest duża i wynosi od 2 do 5. Porównując to z liczbą zawodów w pływaniu, jest to liczba bardzo mała. Rola trenera pływania, z reguły tego pierwszego dla dziecka, jako trenera oceniającego uzdolnienia sportowe swoich zawodników jest bardzo istotna. Nie wszyscy zawodnicy, których trenują będą w przyszłości pływali na poziomie mistrzowskim i dlatego wskazanie tym dzieciom innej drogi sportowej jest wielkim moralnym obowiązkiem wobec zawodników, tak by mogli się spełnić na miarę swoich oczekiwań. System współzawodnictwa w pięcioboju nowoczesnym daje wszystkim trenerom pływania takie instrumenty.

Podkreślamy, że wszystkie zajęcia są ukierunkowane na osiągnięcie jak najlepszego wyniku w pływaniu !!!, a rozwój uzdolnień w kierunku innych sportów jest realizowany w ramach 4 lekcji WF.

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ranne	6 jednostek 45' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	**4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły**						
Zajęcia popołudniowe	2 jednostki 1.30' na pływalni 2 jednostki 45' na lądzie zgodnie z programem nauczania pływania						
Akcje Monitorujące	**Cykl zawody Penta Day** : Pływanie 50 m, Bieg 600 m. **MMM** : Pływanie 50 m, Bieg 600 m. **Halowe MP** : : Pływanie 50 m, Bieg 600 m.						

Klasa 6

To rok w którym można już zdecydować czy dziecko będzie uprawiało tylko pływanie czy też inny sport. Wprowadzenie 2 zajęć lekkoatletycznych pozwola trenerom na ocenę uzdolnień w tym zakresie. Podobnie jak w okresie poprzednim realizuje się program pływania poparty 4-ma lekcjami WF-u.

Zawodnicy startują w 5 zawodach ogólnopolskich, które są podstawą do kwalifikacji do OOM. Zawodnicy 13 i 14 letni startują w 2-boju nowoczesnym. Te zawody są rozgrywane wspólnie z zawodami dla starszych roczników, którzy startują także w strzelaniu. To pozwala dzieciom na zapoznanie się z nową konkurencją i ułatwia podjęcie decyzji o ewentualnej zmianie sportu.

Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza także dla tej kategorii nieoficjalne Halowe Mistrzostwa Polski do lat 14, które rokrocznie odbywają się w grudniu w COS Spała.

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ranne	6 jednostek 45' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	**4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły**						
Zajęcia popołudniowe	2 jednostki 1.30' na pływalni 2 jednostki 45' na lądzie zgodnie z programem nauczania pływania 2 jednostki zajęć lekkoatletycznych (usprawniające)						
Akcje Monitorujące	**Cykl zawodów Pucharu Polski** : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. **OOM** : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. **Halowe MP** : Pływanie 100, Bieg 1000 m						

Klasa 7

To ostatni rok startowania w 2-boju nowoczesnym. W wieku 14 lat trenerzy i zawodnicy znają już swój potencjał w pływaniu a także mogą ocenić w lekkiej atletyce. Można jeszcze trenować tylko pływanie i tylko sporadycznie startować w zawodach w 2-boju, ale jak pokazuje doświadczenie by w pełni wykorzystać swój potencjał należy już przemodelować trening.

Zgodnie z programem czas treningu pływania zwiększa się do 90 minut, 6 razy w tygodniu. Najwłaściwszym momentem jest realizowanie go w godzinach rannych. W dalszym ciągu należy w pełni wykorzystać 4 godziny WF-u. Po południu wprowadza się 3 zajęcia lekkoatletyczne, już z elementami przygotowawczymi do biegów średnich. Stosując te środki, należy zwracać uwagę że większość pracy na rozwój cech fizycznych nadal jest wykonywana na rannym treningu pływackim. To bardzo ważne, bo nie koordynując obciążeń w tych dwóch konkurencjach, które w sumie oddziałowujące na ten sam organizm w tym samym czasie, łatwo doprowadzić zawodnika do kontuzji w wyniku przeciążenia, głównie układu biomechanicznego. Zawodnicy startują w 5 zawodach ogólnopolskich, które są podstawą do kwalifikacji do OOM. Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza także dla tej kategorii nieoficjalne Halowe Mistrzostwa Polski do lat 14, które rokrocznie odbywają się w grudniu w COS Spała. Wielu trenerów, jeśli ma takie możliwości logistyczne, już w klasie 7 rozpoczyna trening w strzelaniu, tak by przygotować się już do startu w 3-boju nowoczesnym. Nie jest to konieczne, ale w łagodny sposób pozwala na wejście do nowego współzawodnictwa.

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ranne	6 jednostek 80' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	**4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły**						
Zajęcia popołudniowe	3 jednostki zajęć lekkoatletycznych ukierunkowanych biegów średnich.						
Akcje Monitorujące	**Cykl zawodów Pucharu Polski** : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. **OOM** : Pływanie 100 m, Bieg 1000 m. **Halowe MP** : Pływanie 100, Bieg 1000 m						

Klasa 8

To ostatni rok w szkole podstawowej. W klasie 8 dzieci decydują o swojej karierze edukacyjnej a także sportowej. To pierwszy rok startów w 3-boju nowoczesnym. Z reguły zawodnicy kończą swoją karierę w pływaniu, traktując starty w zawodach pływackich jako element uzupełniający. Od 15 lat wydłużają się dystanse na pływaniu (do 200 m) i na biegu (do 2 km). W strzelaniu używa się pistoletów laserowych w konkurencji : 10 serii po 5 strzałów z 10 metrów. Każda seria musi być strzelona w ciągu 50".

Zgodnie z programem czas treningu pływania pozostaje taki sam jak poprzednio: do 90 minut, 6 razy w tygodniu. W dalszym ciągu należy w pełni wykorzystać 4 godziny WF-u. Po południu zwiększa się do 4 zajęć lekkoatletycznych, już prowadząc trening rozwijający wytrzymałość biegową, przydatną do dystansu 2 km (wytrzymałość do wysiłku powyżej 6'). Oczywiście należy koordynować obciążenie w tej konkurencji z treningiem pływackim. Jeszcze raz podkreślamy, że prowadzenie optymalnego treningu w pięcioboju nowoczesnym wymaga operowanie nie tyle objętością i intensywnością w każdym sporcie oddzielnie, ale znajomość tzw efektów biologicznych, jakie się notuje po każdej aktywności fizycznej. Tylko takie podejście pozwala na wykorzystanie w pełni możliwości zawodników.

Wprowadza się minimum 3 treningi strzeleckie. W niektórych klubach, w zależności od możliwości logistycznych, wprowadza się wstępne zajęcia w szermierce i jeździe konnej. Są to jednak przypadki sporadyczne, ponieważ treningi w pływaniu, biegu i strzelaniu w powiązaniu z obowiązkami edukacyjnymi (koniec szkoły podstawowej) już zajmują bardzo dużo czasu.

Zawodnicy startują w 5 zawodach ogólnopolskich, które są podstawą do kwalifikacji do OOM. Polski Związek Pięcioboju Nowoczesnego przeprowadza także dla tej kategorii nieoficjalne Mistrzostwa Polski w 3-boju nowoczesnym zgodnie z regulaminami międzynarodowymi. (połączony bieg ze strzelaniem na wzór biathlonu zimowego). i bieg.

W tym wieku przeprowadzona jest rekrutacja do OSSM-ów, które są zlokalizowane w Warszawie i Drzonkowie.

Dzień tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zajęcia ranne	6 jednostek 90' na pływalni						
Zajęcia Szkolne	**4 x 45' Zajęcia WF wg programu szkoły**						
Zajęcia popołudniowe	4 jednostki zajęć lekkoatletycznych ukierunkowanych biegów średnich. 3 jednostki zajęć strzelaeckich.						
Akcje Monitorujące	**Cykl zawodów Pucharu Polski** : Pływanie 200 m, Bieg 2000 m, Strzelanie 10 seriix5 strzałów w 50" **OOM** : Pływanie 200 m, Bieg 2000 m, Strzelanie 10 seriix5 strzałów w 50" **MP** : Pływanie 200, Bieg&strzelanie 4x(5 strzałów + 800 m)						

Powyższe propozycje pracy z dziećmi zostały podane na podstawie wieloletniej pracy szkoleniowej, którego efektem jest znalezienie i wyszkolenie wielu czołowych zawodników nie tylko w Polsce ale i za granicą. Jest to tylko propozycja. Program szkoleniowy musi zawsze być monitorowany poprzez system kontroli efektów. W załączniku „Wytyczne do wieloletniego planu szkoleniowego" są zawarte kryteria i na każdym etapie szkolenia trzeba zadać sobie pytanie czy nasi zawodnicy mieszczą się w tych normach. To pozwala na racjonalny trening przyszłych mistrzów MŚ i IO

Program Szkolenia w Pięcioboju Nowoczesnym

Poniżej przedstawiono schematycznie najważniejsze parametry procesu szkolniowego

Klasa	Okres	Lekcje programowe	Pływanie	Bieg	Strz	Szer	Jazda konna	Razem jednostki (45")	Liczba treningów	Współzawodnictwo
1 7/8 lat	I etap edukacyjny	4x45"	3x45" ląd 3x45' woda					10	10	Cykl zawodów Penta Day Makroregionalne Mistrzostwa Młodzików (MMM) Halowe Mistrzostwa Polski **Pływanie : 50 m** **Bieg : 600 m**
2 8/9 lat		4x45"	2x45" ląd 4x45' woda					10	10	
3 9/10 lat		4x45"	1x45' ląd 5x45' woda					10	10	
4 10/11 lat	II okres edukacyjny	4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14	
5 11/12 lat		4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda					16	14	
6 12/13 lat		4x45"	2x45 ląd 6x45 woda 2x1,5 woda	2x45'				18	16	Cykl zawodów Pucharów Polski Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży Halowe Mistrzostwa Polski Pływanie : 100 m Bieg : 1000 m
7 13/14 lat	III okres edukacyjny	4x45"	6x1,5 woda	5x45'				18	15	
8 14/15 lat		4x45"	6x1,5 woda	4x45'	3x45'			23	17	Cykl zawodów Pucharów Polski Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży Halowe Mistrzostwa Polski Pływanie : 200 m Bieg: 2000 m Strzelanie : 10 serii x 5 strz w 50'
1 LO 15/16 lat	Szkoła Mistrzostwa Sportowego	2x45'	5x1,5 woda	5x45'	4x45'	3x1,5	2x1,5	31	21	
2 LO 16/17 lat		2x45'	5x1,5 woda	4x45 1x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	32	21	Cykl zawodów Pucharów Polski Mistrzostwa Polski Juniorów **Pływanie : 200 m** **Bieg&Strzelanie : 4x(strz+800m)** **Szermierka:** Turniej szermierczy
3 LO 17/18 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22	
4 LO 18/19 lat		2x45'	5x1,5 woda	3x45 2x1,30'	4x45'	3x1,5	3x1,5	35	22	

WYTYCZNE DO WIELOLETNIEGO PLANU SZKOLENIOWEGO

PIECIOBÓJ NOWOCZESNY

WIEK		6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22-23	24 - ?
KLUBY SPORTOWE																	
UKS/UTS																	
	Kadry Narodowe i		Wojewódzka Kadra MŁODZIKÓW				JUN MŁODSZYCH				JUNIORÓW		MŁODZIEŻOWA				SENIORÓW
	WIEK		do 12 lat				13 - 14		15 - 16		17 - 18		19 - 21			22-23	24 i wyżej
	WA IMPREZA OCENIAJĄCA		MMW 3 strefy				OOM		OOM		MP JUN		MŁODZIEŻOWE MP				MP SENIORÓW
KONKURENCJE	KONKURENCJA		2-BÓJ NOW				2-BÓJ NOW		3-BÓJ NOW		4-BÓJ NOW		5-BÓJ NOW			5-BÓJ NOW	
	Pływanie		50 m				100 m		200 m		200 m		200 m			200 m	
	Bieg		600 m				1000 m		2000 m		4x800 p 10"/30"		4x800 p10"/30"			4x800 p 10"/30"	
	Strzelanie								10x5 strz w 50"		Laser (4x5)		Laser (4x5)			Laser (4x5)	
	Szermierka										Turniej do 1 trafienia		Turniej do 1 trafienia			Turniej do 1 trafienia	
	Jazda konna												Parcour do wysokości 1.10 m			Parcour do wysokości 1.20 m	

WIEK	6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23 - 25	26 - ?
ETAPY EDUKACJI	SZKOŁA PODSTAWOWA								SZKOŁA ŚREDNIA				SZKOŁA WYŻSZA			ZAWÓD - SPORTOWIEC
STRUKTURY SZKOLENIA									OSSM Łomianki i Drzonków				OŚRODEK SZKOLENIOWY PZPNow			
ZADANIA REALIZOWANE PRZEZ PZPNow	AKCJE PROMOCYJNE			Zawody wojewódzkie		Zawody Ogólnopolskie							Zawody		Zawody	Zawody
				Zgrupowania/konsultacje wojewódzkie i kadry narodowej (od kategorii Juniora Młodszego)									zgrupowania/konsultacje		zgrupowania/konsultacje	zgrupowania/konsultacje
ZAŁOŻENIA OGÓLNE Liczba * przy konkurencjach wskazuje na priorytet danej konkurencji w programie szkoleniowym	PROMOCJA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SPORT MASOWY, RODZINNY, PRZEDSZKOLNY	PŁYWANIE, GRY	PŁYWANIE	*****	*****	*****	*****	*****	*****	***	***	***	I ETAP SZKOLENIA SPECJALNEGO		II ETAP SZKOLENIA SPECJALNEGO	ETAP SZKOLENIA MISTRZOWSKIEGO
			BIEG	**	***	***	****	****	****	***	****	****				
			STRZELANIE		**	***	*****	*****				***				
			SZERMIERKA				*	**	*****	*****	*****	*****				
			JAZDA KONNA					*	**	*****	*****	*****				
PROPONOWANA LICZBA TRENINGÓW W TYGODNIU	1 - 4	ZAJĘCIA OGÓLNOSPORTOWE I WSTĘPNY TRENING PŁYWACKI	PŁYWANIE	6-9	6-9	6-9	6-9	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5		W/G PLANÓW INDYWIDUALNYCH	W/G PLANÓW INDYWIDUALNYCH
			BIEG	2-4	2-4	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5 - 6				
			STRZELANIE			1-2	1-2	3-4	3-4	3-4	3-4	4 - 5				
			SZERMIERKA				1	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5				
			JAZDA KONNA			JAZDA KONNA	JAZDA KONNA					3-4	3			
		RAZEM 3 - 6		RAZEM 8 - 15		RAZEM 12-18		15 - 20		RAZEM 18 -22			RAZEM 21 -23			
CELE SPORTOWE	NAUKA PŁYWANIA	TRENING PŁYWANIA		Zadania szkoleniowe w Konkurencjach Technicznych Zakłada się, że szkolenie początkowe w strzelaniu, szermierce i jeździe konnej rozpoczyna się po zakończeniu 14 lat, ale jeśli istnieją możliwości logistyczne (obiekty) i szkoleniowe (trenerzy) to trenerzy koordynatorzy mogą przyspieszyć moment rozoczęcia szkolenia w tych konkurencjach.				STRZELANIE (10x5 strzałów)		STRZELANIE (czas strzelnia)			STRZELANIE (czas)		STRZELANIE (czas)	MODEL MISTRZA
								400 punktów		1.30 - 1.15"			1.15" =1.00"		poniżej 1"	
								OSSM -y Szermierka (ABC)		SZERMIERKA			SZERMIERKA		SZERMIERKA	
										ABC techniki			800 - 900 pkt z juniorów		800 - 900 pkt z seniorów	
								OSSM -y Jazda Konna (ABC)		J.KONNA			J.KONNA		J.KONNA	
										ABC techniki			wysokość : 1.10 - 1.20		wysokość : 1.20 - 1.30	
				MĘŻCZYZNI												
				Trening Pływania Opanowania 4 stylów pływackich	PŁYWANIE (50 m)			PŁYWANIE (50 m)		PŁYWANIE (50 m)			PŁYWANIE (50 m)		PŁYWANIE (50 m)	
					100 m	1.02"-1.10"		200 m	2.08"-2.12"	200 m	2.05"-2.08"		200 m 2.02 - 2.05"		200 m 2.02 - 2.05"	
					BIEG (stadion)			BIEG (stadion)		BIEG (stadion)			BIEG (stadion)		BIEG (stadion)	
					1000 m	3.20"		2000 m	6.30"	3000 m	9.30"		3000 m 9.10" - 9.00"		3000 m 8.45" - 9.00"	
				KOBIETY												
				Trening Pływania: Opanowanie 4 stylów pływackich	PŁYWANIE (50 m)			PŁYWANIE (50 m)		PŁYWANIE (50 m)			PŁYWANIE (50 m)		PŁYWANIE (50 m)	
					100 m	1.05"-1.12"		200 m	2.15"-22"	200 m	2.15"-2.20"		200 m 2.15"-2.20"		200 m 2.15"-2.20"	
					BIEG (stadion)			BIEG (stadion)		BIEG (stadion)			BIEG (stadion)		BIEG (stadion)	
					1000 m	3.45"		2000 m	7.20"	3000 m	11.00"		3000 m 10.30" -10.40"		3000 m 10.00" -10.20"	
SELEKCJA (dynamiczna)	I ETAP SELEKCJI 4 -6 LAT							II ETAP SELEKCJI 5 LAT					III ETAP SELEKCJI		IV ETAP SELEKCJI	PROGRAM OLIMPIJSKI
	NATURALNA					W/G KRYTERIÓW WYNIKOWYCH I CHARAKTEROLOGICZNYCH							WEDŁUG KRYTERIÓW WYNIKOWYCH USTALONYCH NA PODSTAWIE ANALIZY REZULTATÓW MISTRZOSTW ŚWIATA SENIORÓW I IGRZYSK OLIMPIJSKICH			

opracował Trener Kadry PZPNow : Stanisław Pytel