

**Zatwierdzam.**

**Minister Sportu  
Danuta Dmowska-Andrzejuk**

**PROGRAM WIELOLETNIEGO SZKOLENIA SPORTOWEGO  
W DYSCYPLINIE: BILARD**

dla:

- oddziałów i szkół sportowych
- oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego



**Polski Związek Bilardowy**

**Kielce 2020**

Spis treści :

<b>1. Związek Sportowy</b> .....	5
Polski Związek Bilardowy	
<b>2. Etapy edukacyjne</b> .....	6
a. I etap edukacyjny	
b. II etap edukacyjny	
c. III etap edukacyjny	
<b>3. Etapy szkolenia sportowego w dyscyplinie – bilard</b> .....	8
a. wszechstronne	
b. ukierunkowane	
c. specjalistyczne	
<b>4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego.</b> .....	11
Specyfika szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych i rodzajach szkół .....	13
<b>5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego dla etapów edukacyjnych</b> .....	16
a. sportowe	
b. społeczno wychowawcze	
c. edukacyjne	
<b>6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia</b> .....	25
d. wiedza	
e. umiejętności	
f. kompetencje społeczne	
<b>7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół i oddziałów o profilu sport.</b> .....	31
a. nabór do sportu bilardowego	
b. nabór do szkół i oddziałów sportowych	
c. nabór do szkół i oddziałów mistrzostwa sportowego	
<b>8. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz efektów uczenia się</b> .....	42
<b>9. Program szkolenia sportowego</b> .....	43
<b>10. Ramowy plan lekcji/treningu</b> .....	52

<b>11. Dobre praktyki w sporcie bilardowym .....</b>	<b>54</b>
a. Schemat szkolenia młodzieży w Polskim Związku Bilardowym .....	54
b. Szkolenie sportowe w Polskim Związku Bilardowym .....	55
c. Sport wyczynowy w Polskim Związku Bilardowym .....	56
d. Rywalizacja międzynarodowa – Europa .....	57
e. Rywalizacja międzynarodowa – Świat .....	58
f. Sport Amatorski .....	59
g. Promocja sportu bilardowego .....	60
h. Sport bilardowy w Polsce i na świecie, dane statystyczne .....	61.
<b>12. Autorzy programu .....</b>	<b>63</b>
<b>13. Literatura ..</b> .....	<b>64</b>
<b>14. Materiały źródłowe .....</b>	<b>65</b>
<b>Załączniki</b>	
<b>15. Przykładowe konspekty lekcji .....</b>	<b>66</b>
<b>16. Informacje adresowe PZBil .....</b>	<b>77</b>

## 1. ZWIĄZEK SPORTOWY

**Polski Związek Bilardowy (PZBił)** jest zarejestrowaną organizacją prowadzącą na terenie kraju rozgrywki sportowe w dyscyplinie: pool bilard, karmbol i ruskiej piramidzie we wszystkich kategoriach wiekowych.

PZBił jest członkiem World pool Billiard Association (WPA) oraz European Pocket Billiard Federation (EPBF)

Bilard jest jedną z dyscyplin rozgrywanych na Światowych Igrzyskach Sportowych - The World Games

Bilard jako dyscyplina sportowa, jest objęty klasyfikacją sportu młodzieżowego MSIT.

Bilard od ponad 20 lat w wielu szkołach w Polsce prowadzone są treningi bilardowe, zajęcia pozalekcyjne oraz lekcje wychowania fizycznego a zajęcia prowadzą wykwalifikowani trenerzy i instruktorzy.

Bilard jest dyscypliną sportu wspieraną przez państwo, poprzez dotacje jakie otrzymuje PZBił z Ministerstwa Sportu (wcześniej od: Ministerstwa Sportu i Turystyki).

Bilard jest sportem bardzo wszechstronnym sportem, rozwijającym pamięć, uczącym myślenia strategicznego, stymuluje aktywność twórczą, rozwija wyobraźnię, uczy praw fizyki, wyrabia zdyscyplinowanie, koncentrację, koordynację ruchową, odporność na stres, zobowiązuje do ciągłego samokształcenia, wpływa na wychowanie i charakter młodzieży, wymaga nienagannego wglądu, regulaminowego stroju, uczy zasad fair play.

Bilard jako dyscyplina sportu wymaga umiarkowanej wytrzymałości fizycznej oraz bardzo dużej wytrzymałości psychicznej. Turnieje trwają po kilka godzin 6-12 dniennie gry a zawody trwają kilka dni. Zawodnik wykonuje wtedy każdego dnia zawodów ok 10 tys. kroków, kilkaset skłonów i kilkadziesiąt przysiadów. Mimo faktu, iż jest to sport o stosunkowo niskiej intensywności ogólnego wysiłku fizycznego, to wymaga bardzo dobrego przygotowania fizycznego, przygotowania technicznego, psychologicznego. Pożądane są takie cechy wolicjonalne, jak kontrola koncentracji przed stosunkowo długi czas, determinacja w dążeniu do osiągnięcia długoterminowych celów, czy radzenie sobie z porażkami.

Bilard mimo faktu, że nie jest sportem trudnym technicznie, jednak wymaga wieloletniego doświadczenia, umiejętności psychologicznych i jest sportem jednostronnym (aktywuje jednostronne grupy mięśniowe) zakwalifikowany do sportów wczesnej specjalizacji. Instytut Sportu - Państwowy Instytut Badawczy w W-wie określił wiek rozpoczynania treningów zawodnika granicą 7 roku życia (dla mini gier i mini sprzętu sportowego).



## 2. ETAPY EDUKACYJNE

### Ilość realizowanych godzin w poszczególnych klasach

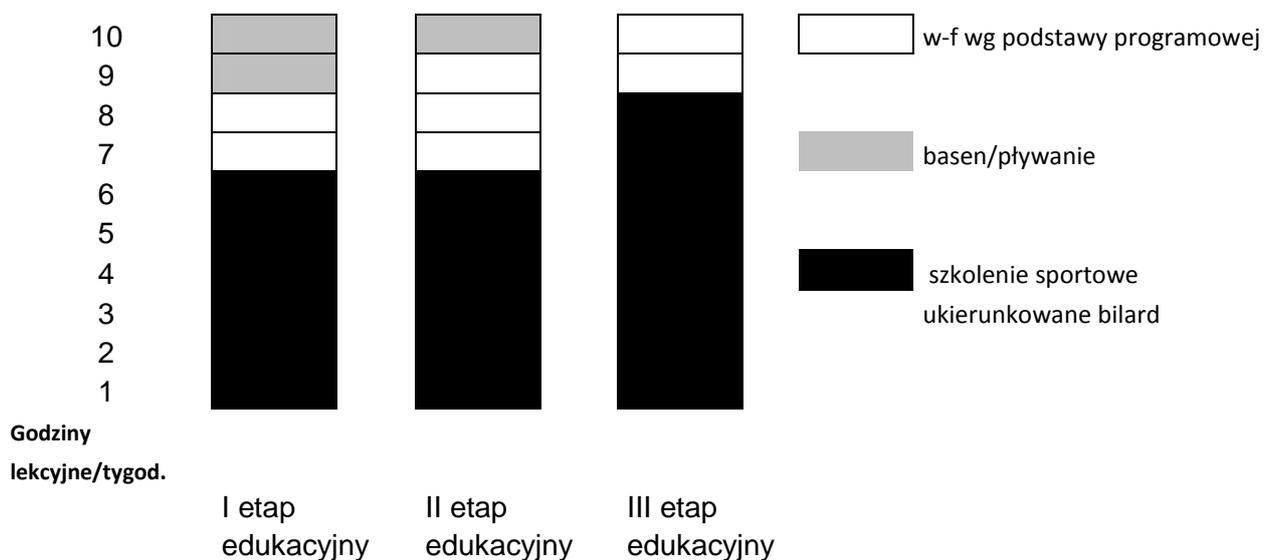
Oddział sportowy, szkoła sportowa									
KLASA	I etap edukacyjny wszechstronny			II etap edukacyjny ukierunkowany			III etap edukacyjny specjalistyczny		
	w-f	bilard	Sport fakult	w-f	bilard	Sport fakult	w-f	bilard	Sport fakult
Ilość godzin/ tydzień	2	6	2	2	6	2	2	8	0
RAZEM	66	198	66	66	198	66	66	264	0
	330			330			330		

Liczba godzin w zależności od ilości tygodni w roku szkolnym (przykład dla 33 tygodni)

**w-f** – podstawowe lekcje wychowawczy fizycznego, realizowane zgodnie z podstawą programową

**bilard** – szkolenie sportowe ukierunkowane

**sport fakultatywny / wspomagający** – sport do wyboru, różny dla poszczególnych etapów edukacyjnych, jest powiązany strukturalnie lub funkcjonalnie z bilardem, ma charakter prewencyjny zapobiega niedoborom ruchu np. w I etapie lub przeciążeniom statycznym układu kostno mięśniowego w III etapie. Sportem wyjściowym może być pływanie, minimum 1 godzina tygodniowo, oraz sporty sezonowe jogging, narciarstwo, łyżwiarstwo, nordic walking, joga, gry zespołowe czy taniec.

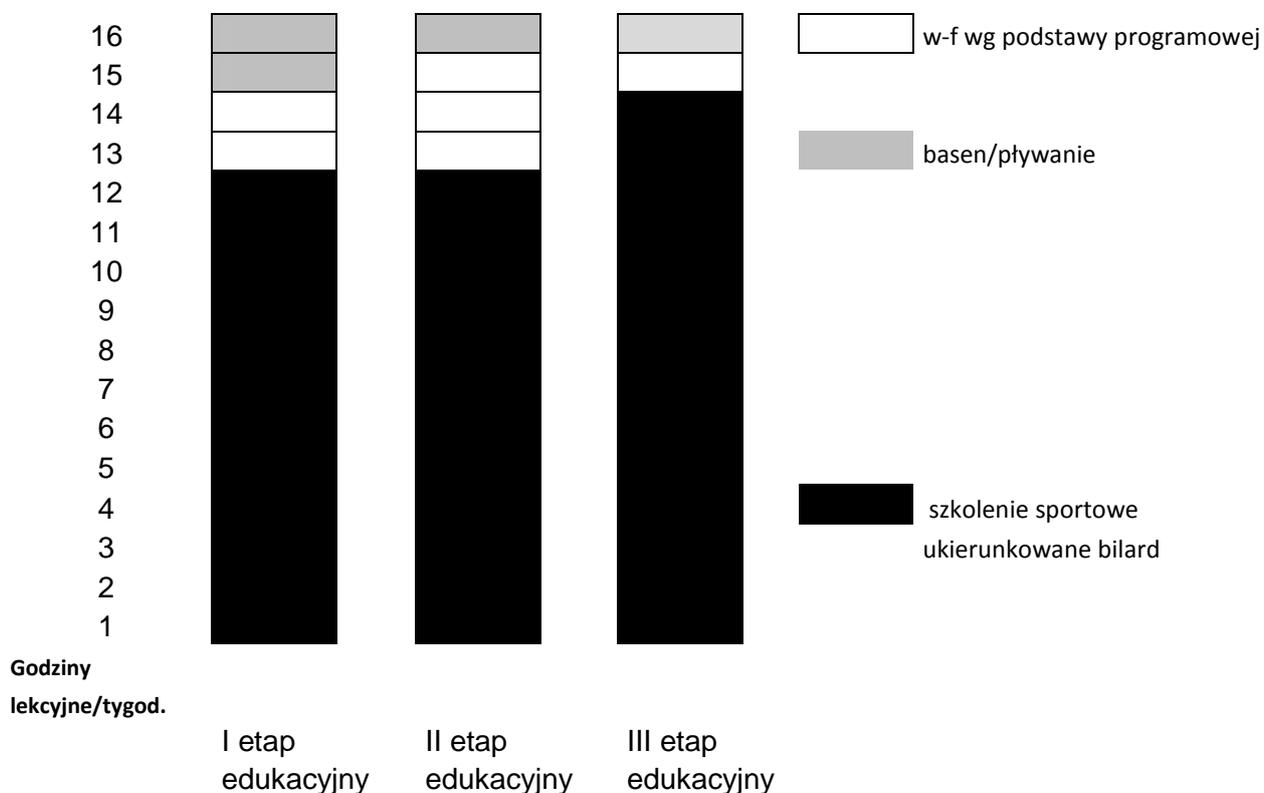


Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego									
KLASA	I etap edukacyjny wszechstronny			II etap edukacyjny ukierunkowany			III etap edukacyjny specjalistyczny		
	w-f	bilard		w-f	bilard		w-f	bilard	
Ilość godzin/ Tydzień	4	12		4	12		4	12	
RAZEM	<b>132</b>	<b>363</b>	<b>+33</b>	<b>66</b>	<b>363</b>	<b>+33</b>	<b>66</b>	<b>363</b>	<b>+33</b>
	528			528			528		

Liczba godzin w zależności od ilości tygodni w roku szkolnym (przykład dla 33 tygodni)

**w-f** – podstawowe lekcje wychowawczy fizycznego, realizowane zgodnie z podstawą programową

**bilard + sport wspomagający**, sport do wyboru, różny dla poszczególnych etapów edukacyjnych, jest powiązany strukturalnie lub funkcjonalnie z bilardem, ma charakter prewencyjny zapobiega niedoborom ruchu np. w I etapie lub przeciążeniom statycznym układu kostno mięśniowego w III etapie. Sportem wyjściowym może być pływanie, minimum 1 godzina tygodniowo, biegi terenowe, zajęcia odnowy biologicznej, joga lub stretching ale może to być także bilard.



### 3. ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO

Program realizacji zajęć bilardowych w klasach sportowych wspianale wkomponował się w Nową Podstawę Programową MEN, i to na każdym z trzech etapów edukacyjnych w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.

#### Etapy szkolenia sportowego w sporcie – bilard

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Typ szkoły, klasa, wiek					
Szkoła Podstawowa	I – 6-7 lat	X		X	
	II – 7-8 lat	X		X	
	III – 8-9 lat	X		X	
	IV – 9-10 lat	X		X	
	V – 10-11 lat	X		X	
	VI – 11-12 lat	X		X	
	VII – 12-13 lat		X		X
	VIII – 13-14 lat		X		X
Szkoła ponadpodstawowa	I – 14-15 lat		X		X
	II – 15-16 lat		X		X
	III – 16-17 lat		X		X
	IV – 17-18 lat		X <sup>1</sup>		X <sup>2</sup>
	V – 18-19 lat				X <sup>3</sup>

Biorąc pod uwagę specyfikę sportu bilardowego w pierwszym etapie szkolenia ukierunkowanego nie wymaga się rygorystycznego podziału na kategorie wiekowe i nie wymusza obowiązkowej selekcji ze względu na płeć. Większość zajęć specjalistycznych w sporcie bilardowym może odbywać się jednocześnie z udziałem chłopców i dziewczynek i to aż do III etapu edukacyjnego włącznie.

W tej dyscyplinie, jako jednej z nielicznych, uczniowie klasy IV mogą grać i rywalizować jak równy z równym z uczniami klasy V czy VI i nie ma to wpływu na wynik czy przebieg rywalizacji sportowej.<sup>4</sup> Różnice w rozwoju somatycznym uczniów w tym wieku mogą być tak ogromne, że w wielu innych dyscyplinach sportowych mogą dyskwalifikować już na starcie młodych sportowców. Inaczej jest w bilardzie gdzie różnice wiekowe, różnice w wadze uczniów czy ich wzroście nie mają większego

<sup>1</sup> Tylko dla klas i roczników rozpoczynających naukę w roku szkolnym 2019/2020 jako cztero-letnie licea ogólnokształcące oraz pięcioletnie szkoły o profilu zawodowym oraz w kat 18-19 lat nie włączone nei są uczniowie rozpoczynający naukę w roku szkolnym 2019/2020 w trzy-letnich liceach ogólnokształcących oraz cztero letnich szkołach branżowych.

<sup>2</sup> Tylko dla klas i roczników rozpoczynających naukę w roku szkolnym 2019/2020 jako trzy-letnie licea ogólnokształcące oraz cztero-letnie szkoły o profilu zawodowym oraz w kat 18-19 lat nie włączone nei są uczniowie rozpoczynający naukę w roku szkolnym 2019/2020 w trzy-letnich liceach ogólnokształcących oraz cztero letnich szkołach branżowych.

<sup>3</sup> jw. w pkt. 2.

<sup>4</sup> Wydaje się to szczególnie ważne, właśnie teraz przy obowiązkowym nadal dla siedmio i sześciolatków realizowanym jednocześnie. W jednej klasie mogą być uczniowie, których wiek biologiczny i metrykalny różni się nawet do 24 miesięcy. W kolejnych latach nauki i różnice w ich rozwoju psycho-motorycznym będą coraz większe. Zauważane to będą przez samych uczniów, ponieważ powoduje utrudnienia w startach, uczniowie z jednej klasy startują w różnych kategoriach Sportowych !

znaczenia i nie wpływają na sukces sportowy. W tej dyscyplinie kluczowe znaczenie mają rozwój umiejętności intelektualnych i ich wykorzystanie dla tzw. powtarzalnych schematów w grze oraz odporność psychiczna. Przewiduje się, że dzięki temu już w niedalekiej przyszłości ominie naszą dyscyplinę problem zmiany przepisów szkolnych zawodów z podziałem na kategorie wiekowe rozgrywanych w formie tradycyjnej.

**Szkolenie w sporcie bilardowym dzieli się na dwa etapy szkoleniowe:  
w zależności od możliwości i wieku rozpoczynani treningów sportowych.**

- ukierunkowany, kl. II-III SP, który poprzedzony będzie etapem rozwoju wszechstronnego kl. I SP  
kl. IV-VI SP, który poprzedzony będzie etapem rozwoju wszechstronnego kl. II-III SP
- specjalistyczny, kl. VI-VIII który poprzedzony będzie etapem rozwoju ukierunkowanego w kl. IV-VI SP  
kl. I-III SPP który poprzedzony będzie etapem rozwoju ukierunkowanego w kl. VI-VIII SP

**Nauka w szkole sportowej dzieli się na trzy etapy edukacyjne I-II-III i powiązane, przedstawione wyżej,  
dwa etapy szkoleniowe w sporcie bilardowym:**

1. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy I-III SP (I etap edukacyjny) kat. pupil
2. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy IV-VI SP (II etap edukacyjny) kat. młodzik/junior mł.
3. Etap przygotowania specjalistycznego klasy VII-VIII SP (II etap edukacyjny cd.) kat. junior mł.
4. Etap przygotowania specjalistycznego klasy I-III SPP (III etap edukacyjny) kat. junior

**Etap przygotowania ukierunkowanego**

Obciążenia treningowe na tym etapie definiuje aktualny stan i dynamika zmian w rozwoju biologicznym młodego sportowca. Celem jego wytrenowania jest tylko, albo aż, zwiększanie ogólnej sprawności fizycznej (potencjału ruchowego), nabywaniu prawidłowych nawyków i kształtowanie na tej bazie użytecznych umiejętności ruchowych (sportowych). Nieodzownym elementem szkolenia na etapie ukierunkowanym jest udział we współzawodnictwie zdeterminowanym na cele krótkoterminowe. Zadaniem form i ćwiczeń swoistych dla przewidywanej specjalizacji jest rozpoznanie predyspozycji i wzbudzenie zainteresowań danym sportem.

– w klasach I-III jest ogólnym wprowadzeniem do uprawiania sportu, nabywaniem nawyków do aktywnego i systematycznego wysiłku fizycznego, to nauka poruszania się i przyjmowania pozycji wyjściowych, stabilizacji postawy ciała, zdobywanie podstawowych umiejętności technicznych dla potrzeb dyscypliny, oswojenie ze sprzętem sportowym. W bilardzie będzie to nauka podstawowych przepisów gry, udział w grach uproszczonych i mini grach sportowych, tj.: 3 bile, mini 8-bil, mini 9-bil. Zaleca się grę na stolach mini, rozmiar 7-8 stóp.

za wskazane i celowe dla właściwego rozwoju psycho-fizycznego tak młodego zawodnika, etap ten powinien być poprzedzony etapem rozwoju wszechstronnego opartego na bardzo różnorodnej aktywności fizycznej zalecanej w klasach I-II SP i właściwego szkolenia ukierunkowanego w klasach II-III SP.



– w klasach IV-VI następuje już dalsze doskonalenie umiejętności technicznych, doskonalenie nawyków i umiejętności, część szkolenia akcentowana na umiejętności taktyczne, wiedze o sporcie bilardowym udział w zawodach sportowych w grach „mini” w kategorii młodzik oraz wg oficjalnych przepisów gier sportowych w kategorii junior młodszy, gra na stołach rozmiar 8 i 9 stóp, trening mentalny, kształtowanie odporności psychicznej i przygotowanie fizyczne startów we współzawodnictwie sportowym wg przepisów Związku Sportowego.

#### **Etap przygotowania specjalistycznego**

– w klasach VII-VIII to wprowadzenie w tajniki gry właściwej, osiąganie Założonych wcześniej długoterminowych celów, którymi jest wynik sportowy, na poziomie eliminacji wojewódzkich lub krajowych, pełna gotowość do rywalizacji sportowej dla wszystkich odmian gry poola: 8-bil, 9-bil, 10-bil, gry 14/1, oraz podstawy gry w karambol, snooker i ruska piramida. Szkolenie techniczne w odniesienia do gry na stołach turniejowych rozmiar 9 stóp. Stosowanie rozwiązań taktycznych i schematów gier, trening pamięciowy, koordynacji ruchowej oraz ogólnej sprawności fizycznej z akcentem na uzupełniający trening aerobowy i sporty uzupełniające.

– w klasach I-III SPP to dalsze wprowadzenie w tajniki gry właściwej, wg specjalizacji dla określonej odmiany sportu bilardowego i rywalizacji sportowej. Starty w zawodach rangi Mistrzostw Polski i Mistrzostw Europy. Szkolenie techniczne w odniesienia do gry na stołach turniejowych rozmiar 9 stóp. Stosowanie profesjonalnego sprzętu najwyższej klasy: kije, bile, stoły, rozwiązań taktycznych i schematów gier na poziomie mistrzostwa sportowego, trening pamięciowy, oraz specjalnej sprawności fizycznej z akcentem na uzupełniający trening aerobowy i wytrzymałościowy i sporty uzupełniające. Bardzo duży akcent kładziony jest na wizualizację gry, trening mentalny i psychologiczne przygotowanie do startów.

#### 4. UZASADNIENIE PRZYJĘTEJ KONCEPCJI SZKOLENIA W ODDZIAŁACH I SZKOŁACH SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁACH I SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Program jest zaplanowany na podstawie 20-letnich doświadczeń szkoleniowych w sporcie PZBiL. Dostosowany jest do nowej koncepcji MEN dotyczącej prowadzenia nauki w oddziałach szkół ponadpodstawowych w trzy i cztery lenim trybie kształcenia.

**BILARD** jako dyscyplina sportowa, która cieszy się bardzo dużym uznaniem, zarówno wśród najmłodszych uczniów jak i starszej młodzieży szkolnej. Dzięki wspaniałym wynikom polskich zawodników, uzyskiwanych na międzynarodowych arenach sportowych we wszystkich kategoriach wiekowych popularność tego sportu stale rośnie. Ma tu także ogromne znaczenie wysoki poziom krajowego współzawodnictwa sportowego oraz coraz powszechniejszy dostęp do stołów bilardowych i wsparcie naszych projektów udzielone przez Ministerstwo Sportu. Polski Związek oraz Szkolne Związki Sportowe uznają ten sport za oryginalną propozycję<sup>5</sup> współzawodnictwa sportowego szkół. Wzbudza ona ogromne zainteresowania, także jako dyscyplina uprawiana w ramach szeroko pojętej mody na sporty „alternatywne”, które do niedawna uważane były w środowisku szkolnym za sporty elitarne.

Bilard jest sportem, który w sposób stosunkowo łatwy i co najważniejsze, bezpieczny, można realizować podczas lekcji wychowania fizycznego czy też w formie zajęć pozalekcyjnych. Prostota przepisów gry i łatwość w opanowaniu podstawowej techniki oraz niewielkie wymagania sprzętowe (4-5 stołów) stosunkowo małe wymagania lokalowe powodują, że wspaniale można zorganizować zajęcia bilardowe dla dzieci w każdej szkole. Są one alternatywą w szkołach w których nie ma hal sportowych lub powszechny dostęp do nich jest utrudniony. Część zajęć wychowania fizycznego w takich szkołach w sezonie późno-jesiennym i zimowym, nadal realizowana jest np. na korytarzach szkolnych. To propozycja dla małych szkół gdzie łączone są oddziały klasowo-lekcyjne ale także dla dużych wielooddziałowych szkół, w których uczeń ma prawo do wyboru uprawianej dyscypliny, profilu nauczania a wreszcie w szkołach o tradycjach sportowych gdzie sale gimnastyczne wykorzystywane są do treningów w sportach o profilu olimpijskim, np. sportowe gry zespołowe. To jednocześnie ogranicza dostęp do sali gimnastycznej dla pozostałych uczniów szkoły. W szkołach gdzie są oddziały o profilu sportowym - bilard można korzystać w tym samym czasie na lekcji w-f z zupełnie innych, przygotowanych do tego celu pomieszczeń czy sal lekcyjnych.

Bilard jednym z nielicznych sportów, które uprawiać można przez całe życie. Jest sportem indywidualnym, co pozwala uczniom rozwijać swoje umiejętności w swoim, często zróżnicowanym tempie. Jako dyscyplina sportu wymaga wieloletniego, zaplanowanego i zorganizowanego szkolenia sportowego. Polski Związek przygotował program, w którym cele szkolenia mają charakter perspektywiczny i wieloletni. Jest to program o charakterze progresywnym, gwarantuje wysoką skuteczność i dbałość o zawodnika oraz jego właściwy rozwój psychofizyczny, techniczny i taktyczny a także teoretyczny. W programie szkolenia istotne miejsce zajmują ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem adekwatnych form, metod i środków. Etap szkolenia wszechstronnego płynnie przechodzi w szkolenie ukierunkowane a te w sposób niezwykle płynny stanowi przejście do wstępnej specjalizacji a następnie do mistrzostwa sportowego.

---

<sup>5</sup> [http://www.lszs.pl/wyn\\_ank.pdf](http://www.lszs.pl/wyn_ank.pdf) Łódź 26.11.2014 r. Wyniki Ankiety ŁSZS „Współzawodnictwo (...) Czas na zmiany” oraz <http://animatorsdim.szs.pl/artykuly/podkarpacka-mlodziezowa-liga-bilarda>

## **Treści programowe**

Treści programowe realizowane są podczas lekcji i obozów sportowych (etap wszechstronny, ukierunkowany, specjalistyczny), podczas zajęć WF-u w szkole kl. I-III (etap wszechstronny) oraz w oddziałach sportowych, podczas zajęć WF-u kl. IV-VI (etap ukierunkowany) kl. VI-VIII (etap specjalistyczny). Wymogi formalne dotyczące organizacji szkolenia w szkołach/oddziałach sportowych zakładają realizację 10 godzin lekcyjnych WF-u tygodniowo dla klas sportowych.

### **Szkoła Podstawowa klasy I -III (I etap edukacyjny) szkolenie wszechstronne**

- co najmniej 2 godziny na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- co najmniej 2 godziny w formie zajęć wszechstronnych, usprawniających (rekreacyjno-zdrowotnych), które mogą odbyć się również w formie zajęć na basenie- pływanie
- 6 godzin lekcyjnych na szkolenie sportowe w skład, którego wchodzi zajęcia zasadnicze, przygotowania motorycznego oraz rozszerzenie treści programowych wychowania fizycznego

### **Szkoła Podstawowa klasy IV -VI (II etap edukacyjny) szkolenie wszechstronne/ukierunkowane**

- co najmniej 2 godziny na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych lub rekreacyjno-zdrowotnych), które mogą odbyć się również w formie zajęć na basenie- pływanie
- 6 godzin lekcyjnych w przypadku klas sportowych, w skład, którego wchodzi zajęcia zasadnicze, przygotowania motorycznego oraz rozszerzenie treści programowych wychowania fizycznego

### **Szkoła Podstawowa klasy VI-VIII (II etap edukacyjny) szkolenie ukierunkowane/specjalistyczne**

- co najmniej 2 godziny na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych i gry zespołowe), które mogą odbyć się również w formie zajęć na basenie- pływanie
- 6 godzin lekcyjnych w przypadku klas sportowych, w skład, którego wchodzi zajęcia zasadnicze, przygotowania motorycznego i psychologicznego, trening mentalny, odnowa biologiczna, oraz rozszerzenie treści programowych wychowania fizycznego

### **Szkoła Ponadpodstawowa klasy I-III (III etap edukacyjny) szkolenie specjalistyczne**

- co najmniej 1 godzinę na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- co najmniej 1 a maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych gier zespołowych), które mogą odbyć się również w formie zajęć bilardowych
- 6 godzin lekcyjnych w przypadku szkół sportowych, na specjalistyczne szkolenie sportowe

Zaleca się zajęcia realizować w blokach dwugodzinnych, tj. 90-minutowych (2\*45 minut).

## Specyfika szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych i rodzajach szkół

**Specyfika szkolenia w oddziałach sportowych** pozwala na skuteczne łączenie nauki<sup>6</sup> i zajęć sportowych. Pozwala dostosować zajęcia szkolne do kalendarza imprez sportowych oraz stwarza większe możliwości oddziaływania wychowawczego i kontroli procesu szkolenia sportowego. Stwarza warunki do naturalnej selekcji sportowej, na każdym etapie szkolenia. Nauka w oddziałach sportowych powinna łączyć się z udziałem uczniów w rozgrywkach sportowych organizowanych przez klub i Związki Sportowe ale ponieważ nie w każdej szkole działa klub sportowy lub uczniowski klub sportowy dlatego nauczyciele w takich oddziałach powinni posiadać stopień specjalizacji instruktorskiej lub trenerskiej oraz uprawnienia sędziego sportowego.

**Specyfika szkolenia w szkołach sportowych** powinna być oparta na zasadzie realizacji programu szkolenia sportowego z uwzględnieniem zajęć proporcjonalnie do ilości godzin (10 tygodniowo) z zachowaniem liczby godzin na realizację podstawy programowej.<sup>2</sup> Zalecane jest by działały przy klubach sportowych lub Związkach Sportowych co pozwala na jeszcze lepsze łączenie nauki i zajęć sportowych. Dzielą wtedy szkolnie pomiędzy klub i szkołę. Szkoła prowadzi zajęcia szkoleniowe a klub lub ZS organizuje rozgrywki dla danych grup. W przypadku takiej współpracy, przewiduje się pełny udział klas sportowych w rozgrywkach już na etapie kat. młodzika i właściwą selekcję sportową kwalifikującą do startów w kat. junior młodszy i junior.

**Specyfika szkolenia w oddziale i szkole mistrzostwa** sportowego oparta jest na dążeniu do osiągnięcia długoterminowych celów. Głównym założeniem programu szkolenia w szkole mistrzostwa jest takie przeprowadzenie szkolenia, dzięki któremu zawodniczki i zawodnicy będą wszechstronnie przygotowani do osiągnięcia szczytowej formy w wieku dorosłym. Osiągane wyniki sportowe w wieku juniorskim, zwłaszcza we wczesnych etapach szkolenia, mają wówczas znaczenie drugorzędne. Oddziały takie powinny być tworzone przy klubach sportowych, grających w Polskiej Lidze lub przy wsparciu Okręgowych Związków Sportowych, Szkoła prowadzi zajęcia szkoleniowe, zapewnia kadrę tj. nauczyciela / z kwalifikacjami trenera kl. I lub mistrzowskiej. Klub organizuje rozgrywki i zapewnia sprzęt sportowy. Klub koordynuje udział uczniów w rozgrywkach systemu współzawodnictwa krajowego. Zajęcia prowadzone są w wymiarze 16 godzin lekcyjnych tygodniowo, jako szkolenie bilardowe lekcje w-f i sporty uzupełniające. Wskazane jest by zawodnicy mieli możliwość uczestniczenia w treningach klubowych ze starszymi zawodnikami w ilości min. 4 godzin tygodniowo. Dyrektor szkoły tak układa plan lekcji uczniów by umożliwić im realizację programu szkoleniowego oraz podstawy programowej MEN.

---

<sup>6</sup> Program szkolenia sportowego jest realizowany równoległe z programem nauczania uwzględniającym podstawę programową kształcenia ogólnego art. 47 ust.1 pkt1 i 2 ustawy z 14 grudnia 2016 r. – Prawo Oświatowe z póź. zm.

## Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Etap szkolenia sportowego Typ szkoły, etap edukacyjny. Cele zadania i treści szkolenia sportowego		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Typ szkoły, klasa, wiek		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła Podstawowa Klasy I-III (I etap edukacyjny)	Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	Klasa I-III Gry i zabawy ruchowe Mini gry sportowe 16 godz./tyg.		Klasa I-III Gry i zabawy ruchowe Mini gry sportowe 10 godz./tyg.	
	Treści szkolenia sportowego -wymagania szczegółowe	zawarte w programie		zawarte w programie	
Szkoła Podstawowa Klasy IV-VIII (II etap edukacyjny)	Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	Klasa IV-V „młodzik” Mini gry sportowe 16 godz./tyg.	Klasa VI-VIII „junior młodszy” Gry sportowe 16 godz./tyg.	Klasa IV-V „młodzik” Mini gry sportowe 10 godz./tyg.	Klasa VI-VIII „junior młodszy” Gry sportowe 10 godz./tyg.
	Treści szkolenia sportowego -wymagania szczegółowe	zawarte w programie	zawarte w programie	zawarte w programie	zawarte w programie
Szkoła Ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego		I-III „junior” Gry sportowe 16 godz./tyg.		I-III „junior” Gry sportowe 10 godz./tyg.
	Treści szkolenia sportowego -wymagania szczegółowe		zawarte w programie		zawarte w programie

## Specyfika szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych

<b>Gry i zabawy ruchowe „mini bilard”</b>  <b>6-9 lat</b> <b>SP kl. I-III</b>	<b>Gry i zabawy ruchowe „młodzik”</b>  <b>10-11 lat</b> <b>SP kl. IV-V</b>	<b>Gry i zabawy ruchowe „junior młodszy”</b>  <b>12-16 lat</b> <b>SP kl. VI-VIII</b>	<b>Gry i zabawy ruchowe „junior”</b>  <b>17-18 lat</b> <b>SPP kl. I-III</b>
Uproszczony model gry Nauka postawy przy stole Techniki trzymania kija Oswajanie z dyscypliną	Model uproszczony dla techniki gry - nauczanie Techniki wbijania bil Oswajanie z właściwym sprzętem do gry sportowej	Model prawidłowej techniki ruchu - doskonalenie  Taktyka gry	Selekcja do mistrzostwa sportowego
Wprowadzenie do przepisów gry  Reguły i etykieta	Stosowanie się do przepisów gier uproszczonych	Bezwzględne przestrzeganie przepisów i zasad gry	Bezwzględne przestrzeganie przepisów i zasad gry
Udział w zawodach i grach w szkole / klubie	Udział w zawodach do etapu  Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzika  Turnieje rankingowe OZS  Mistrzostwa UKS	Mistrzostwa UKS  Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych  Gra w ligach młodzieżowych  Gra w II PLB PZBił	Udział w zawodach do etapu  Mistrzostwa Polski Juniorów  Mistrzostwa Polski Kobiet & Mężczyzn
Stoły bilardowe mini  6 stóp pole gry 91 x 182 cm  7 stóp pole gry 100 x 201 cm  bile 48 mm 52,4 mm	Stół bilardowy:  8 stóp pole gry 112 x 224 cm  bile 57, 2 mm	Stół bilardowy:  8 stóp pole gry 112 x 224 cm  9 stóp pole gry 127 x 254 cm  bile 57, 2 mm	Stół bilardowy:  9 stóp pole gry 127 x 254 cm  bile 57, 2 mm

## 5. PERSPEKTYWICZE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO DLA ETAPÓW EDUKACYJNYCH

### **Szkoła Podstawowa klasy I-III ( I etap edukacyjny)**

#### **Ogólne cele szkoleniowe**

Na tym etapie trening ma wszechstronny i zdrowotny charakter, ma zachęcać do uprawiania sportu i aktywności fizycznej, stąd przeważają tu atrakcyjne, wyzwalające pozytywne emocje formy i środki treningu. Są to gry o charakterze ruchowym oraz integracyjnym, intelektualnym (poznawczym), wprowadzenie do współzawodnictwa. Celem jest wytrenowanie ogólnej sprawności fizycznej, nabywanie prawidłowych nawyków, kształtowanie umiejętności ruchowych, poznawanie możliwości własnego ciała. Celem jest wzbudzenie zainteresowania sportem, udział w rywalizacji krótkoterminowej, wzbudzenie zainteresowania sportem bilardowym. Szczególne pożądane tu będą ćwiczenia poprawiające gibkość, zdolności koordynacyjne, zdolności koncentracji, precyzji ruchu, ruchowe formy odtwórcze i naśladowcze, wzmacniające mięśnie posturalne, zapobiegające wadom postawy ciała. Nauczanie podstawowych czynności użytecznych, przygotowanie do opanowania techniki przyjmowania pozycji ciała i trzymania kija, mają one charakter zabawowy, oparte na rywalizacji tzw. zabawie i grze. Kształtować należy umiejętność znoszenia ewentualnych porażek i cierpliwości w osiągnięciu celów. Trener poznaje możliwości zawodnika, określa granice swobody zawodnika oraz uczy przestrzegania zasad gry, i posłuszeństwa. Należy nagradzać za poprawność wykonania zadania nie za jego tempo. Budowane są relacje trener-zawodnik, zawodnik-zawodnik, zawodnik- drużyna.

#### **Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym ( I etap edukacyjny) SP kl. I-III**

- 1) Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, z akcentem na zdolności koordynacyjne, percepcje ruchową a także gibkość.
- 3) Opanowanie zadań ruchowych o charakterze naśladowczym
- 4) Poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa sportowego
- 5) Wprowadzenie do zasad sportowych w dyscyplinie
- 6) Rozbudzenie głębokiej motywacji do uprawiania sportu
- 7) Zachęcanie do udziału we współzawodnictwie
- 8) Budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązku szkolnego
- 9) Budowanie wzajemnego szacunku do siebie i do innych
- 10) Nauka dbałości o higienę osobistą i własne bezpieczeństwo
- 11) Podstawy prawidłowego zdrowego odżywiania się sportowca

## **Cele szczegółowe na etapie ukierunkowanym ( I etap edukacyjny) SP kl. I-III**

### **Wiedza**

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu sportowego na etapie szkolenia ogólnorozwojowego
- 2) podstawowe zasady treningu sportowego
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane na treningu
- 4) podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku
- 5) poznaje pojęcie techniki sportowej
- 6) zna przepisy co najmniej 2 indywidualnych dyscyplin sportowych i 2 gier zespołowych
- 7) wie na czym polega współzawodnictwo w sporcie i zasady fair-play
- 8) zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach
- 9) rolę prawidłowego odżywiania, wypoczynku, higieny w drodze do sukcesu sportowca.

### **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać rozgrzewkę i demonstruje ćwiczenia ogólnorozwojowe
- 2) wykonać proste formy ruchu: skoki, rzuty, chwyt i kopnięcia piłki
- 3) wykonać ćwiczenia na wzmocnienie mięśni posturalnych
- 4) wykonać ćwiczenia rozciągające
- 5) wybrać produkty żywnościowe właściwe dla sportowca
- 6) bierze udział w rywalizacji sportowej, zgodnie z przepisami i przestrzega reguł dotyczących używania sprzętu i właściwego stroju.

### **Kompetencje społeczne**

Uczeń jest gotów do:

- 1) do systematycznego udziału w treningu sportowym
- 2) dokonania prostej samooceny wykonanego zadań
- 3) efektywnie komunikuje się z trenerem / nauczycielem
- 4) uczestniczy w rywalizacji sportowej w dyscyplinie wiodącej zgodnie dla etapu szkolenia
- 5) respektuje zasady bezpiecznego zachowania na treningach
- 6) pełni rolę kulturalnego kibica, uczciwego sędziego sportowego



## **Szkoła Podstawowa klasy IV-VI ( II etap edukacyjny)**

### **Ogólne cele szkoleniowe**

Celem etapu ukierunkowanego jest podnoszenie ogólnej sprawności psychofizycznej z wyraźnym akcentem na umiejętności techniczne oraz wprowadzenie elementów taktyki gry.

Wiek zawodników 9-11 lat, (10-12 lat).

Współzawodnictwo nie jest celem samej w sobie, na tym etapie pełni ważne funkcje:

- szkoleniową (podnosi poziom wytrenowania),
- kontrolną (weryfikuje poziom wytrenowania),
- selekcyjną (pozwala identyfikować zawodników utalentowanych)
- wychowawczą (star w zawodach to nagroda za prace na treningach)

Szkolenie zaczyna być podporządkowane celom długoterminowym. To determinuje strukturę czasową treningu, zaczyna się zarysowywać podział na okresy: przygotowawczy, startowy i przejściowy, w dalszym ciągu uwzględniając rytm szkolenia.

Podczas zajęć ukierunkowanych około 30% przeznaczonego czasu poświęcamy na część teoretyczną i naukę nowych elementów ok. 30 % na ćwiczenia ogólnorozwojowej Gra właściwa i sparingi w zależności od potrzeb dla różnych odmian, może zajmować max. do 40% czasu treningu.

### **Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym ( II etap edukacyjny) SP kl. IV-VI**

- 1) Podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej, uwzględniając ćwiczenie umiejętności koncentracji
- 2) Nabywanie umiejętności techniczno – taktycznych tzw. charakterystycznych
- 3) Podnoszenie i sprawdzanie poziomu wytrenowania poprzez rozwiązywanie testów oraz współzawodnictwo w zawodach bilardowych
- 4) Kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat procesu treningu sportowego i współzawodnictwa
- 5) Kształtowanie cech wolicjonalnych, umiejętności współpracy w grze deblowej i odpowiedzialności za wynik w drużynie
- 6) Wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania zadań, samooceny i samokontroli w procesie szkolenia

### **Efekty uczenia się**

w drugim etapie edukacyjnym zawarte są w Podstawie Programowej dla szkoły podstawowej z Rozporządzenia Ministra Edukacji narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.

## **Cele szczegółowe na etapie ukierunkowanym ( II etap edukacyjny) SP kl. IV-VI**

### **Wiedza**

Uczeń zna i rozumie:

- 1) przepisy gry w bilard dla odmian 8-bil, 9-bil, 10-bil.
- 2) podstawowe zasady treningu bilardowego
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu wszechstronnym
- 4) zasadę lekkość i siła odbicia bili, kąty odbicia bili od bandy, rotacje osiowe i boczne
- 5) podstawowe zasady planowania rozgrywki
- 6) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play
- 7) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych
- 8) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

### **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- 1) planować działania i przewidywać ich skutki
- 2) grać w różne gry odmiany oraz mini gry
- 3) zaprezentować umiejętności techniczne
- 4) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej.
- 5) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami, w warunkach uproszczonych.

### **Kompetencje społeczne**

Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań i ćwiczeń
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych
- 6) do kulturalnego kibicowania i sędziowania

## **Szkoła Podstawowa klasy VI-VIII (II etap edukacyjny)**

### **Ogólne cele szkoleniowe**

Etap ten to orientacyjnie wiek 12-15 lat, stopniowo postępować będzie specjalizacja treningu przy coraz większym udziale środków ukierunkowanych. Wzrasta objętość i intensywność treningu oraz aktywność startowa. Celem treningu jest przygotowanie do startu w zawodach, osiągnięcia gotowości do kolejnego etapu szkolenia, specjalistycznego ukierunkowanego na mistrzostwo sportowe.

Istotnym elementem jest indywidualizacja zadań treningowych i startowych zgodnie z widocznymi predyspozycjami poszczególnych zawodników. Etap ten oparty jest o wymogi perfekcji technicznej i funkcjonowanie w ramach ustalonej taktyki gry.

Podczas zajęć ukierunkowanych już tylko ok. 20% czasu przeznaczony jest na część teoretyczną i naukę nowych elementów ok. 30 % na ćwiczenia ogólnorozwojowej Gra właściwa i sparingi w zależności od potrzeb dla różnych odmian, może zajmować nadal do 40% czasu treningu. Nowum jest wprowadzenie testów oceny specjalnych umiejętności technicznych 10 % czasu.

### **Cele szkolenia na etapie specjalistycznym ( II etap edukacyjny) kl. VI-VIII**

- 1) Dalsze podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej i ćwiczenie umiejętności koncentracji
- 2) Dalsze nabywanie i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych charakterystycznych dla sportu bilardowego
- 3) Uczestniczenie we współzawodnictwie sportowym na poziomie krajowym.
- 4) Realizowanie zgrupowań sportowych wykorzystując możliwości odbycia ich we współpracy ze sparing-partnerami z innych krajowych klubów
- 5) Rozwijanie właściwości psychicznych i interakcji psychospołecznych podczas treningów i zawodów
- 6) Samokontrola w procesie szkolenia i podczas zawodów sportowych

### **Efekty uczenia się**

w drugim etapie edukacyjnym zawarte są w Podstawie Programowej dla szkoły podstawowej z Rozporządzenia Ministra Edukacji narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.

## **Cele szczegółowe na etapie specjalistycznym ( II etap edukacyjny) SP kl. VI-VIII**

### **Wiedza**

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego
- 2) zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- 3) uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu
- 4) zasady stosowania podstawowych metod i formy treningu sportowego
- 5) przepisy gier sportowych: 8-bil, 9-bil, 10-bil, gry 14/1
- 6) taktykę gry dla poszczególnych odmian
- 7) znaczenie motywacji w sporcie
- 8) zasadę systematyczności w sporcie
- 9) podstawowe zasady diety i odnowy biologicznej.

### **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- 1) zapisać wynik rozgrywki podczas gry sportowej w 14/1
- 2) podejmować logiczne działania w grze taktycznej
- 4) ocenić poziom własnych umiejętności
- 5) zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie gry
- 6) uważać na treningu i zachować wymagany stopień koncentracji
- 7) przygotowywać stół bilardowy, kij i bile do treningu i zawodów
- 8) postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej
- 9) zna terminologię bilardową,
- 10) bierze udział w rywalizacji sportowej w typowych warunkach dla sportu bilardowego

### **Kompetencje społeczne**

Uczeń jest gotów do:

- 1) współpracy w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym/grupie treningowej
- 2) rozwijania własnych cech wolicjonalnych
- 3) dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- 4) umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej
- 5) przestrzegania podstawowych norm i zasad etycznych istotnych w sporcie
- 6) wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób

## **Szkoła Ponadpodstawowa klasy I-III ( III etap edukacyjny)**

### **Ogólne cele szkoleniowe**

Etap ten to orientacyjnie wiek 16-18 lat, dominuje specjalizacja w treningu przy coraz mniejszym udziale środków ukierunkowanych i mniejszego wymiaru środków wszechstronnych. Rozwój ogólnorozwojowy przeniesiony jest na czas poza treningiem podstawowym i planowany jest indywidualnie. Wzrasta objętość i intensywność treningu oraz aktywność startowa. Celem treningu jest osiągnięcia mistrzostwa sportowego.

Rozbudowuje umiejętności charakterystyczne dla dyscypliny przy użyciu specjalnych sprawdzonych metod, zawiera również środki doskonalenia technicznego, taktycznego i teoretycznego.

Istotnym elementem jest indywidualizacja zadań treningowych i startowych zgodnie z widocznymi predyspozycjami poszczególnych zawodników. Etap ten oparty jest nadal o wymogi techniczne i funkcjonowanie w ramach ustalonej taktyki gry.

Podczas zajęć specjalistycznych gry właściwe zajmują nawet 50 % czasu treningu, już tylko ok. 10% czasu przeznaczony jest na część teoretyczną i naukę nowych elementów ok. 20 % na ćwiczenia ogólnorozwojowe, tzw. utrzymanie formy fizycznej. Testy oceny specjalnych umiejętności technicznych + taktyka to nawet 20 % czasu treningu.

### **Cele szkolenia na etapie specjalistycznym ( III etap edukacyjny) SPP kl. I-III**

- 1) Dalsze podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej i ćwiczenie umiejętności koncentracji
- 2) Doskonalenie umiejętności technicznych na poziomie mistrzowskim
- 3) Doskonalenie taktyki gry taktycznych
- 3) Uczestniczenie we współzawodnictwie sportowym na poziomie krajowym i międzynarodowym
- 4) Realizowanie zgrupowań sportowych wykorzystując możliwości odbycia ich we współpracy z partnerami zagranicznymi
- 5) Rozwijanie właściwości psychicznych i interakcji psychospołecznych podczas treningów i zawodów
- 6) Samokontrola i samoocena w procesie szkolenia i podczas zawodów sportowych

**Efekty uczenia się** w trzecim etapie edukacyjnym zawarte są w Podstawie Programowej dla szkoły średniej z Rozporządzenia Ministra Edukacji narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r.

### **Cele szczegółowe na etapie specjalistycznym ( III etap edukacyjny) SPP kl. I-III**

#### **Wiedza**

Uczeń wie i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalistycznego,
- 2) strukturę rzeczową i czasową treningu,
- 3) szczegółowe przepisy w sportowe odmiany gry w bilard
- 4) działania techniczno – taktyczne, w tym uwzględniające słabe i silne strony przeciwnika
- 5) zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez, cykl treningowo- startowy

- 6) zadania kontroli w treningu sportowym
- 7) znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej,
- 8) konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie,
- 9) zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa

### **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać zaawansowane ćwiczenia specjalne w grze w bilard
- 2) wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na poprawę wybranych umiejętności technicznych i taktycznych
- 3) ocenić poziom własnych umiejętności techniczno – taktycznych,
- 4) ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
- 5) świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego,
- 6) wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie
- 7) asystować w organizowaniu i prowadzeniu zawodów bilardowych
- 8) stosować podstawowe techniki relaksacyjne
- 9) wykonywać wybrane ćwiczenia funkcjonalne, w szczególności zapobiegające bólom kręgosłupa i typowym przeciążeniom występującym np. podczas zawodów bilardowych
- 10) postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę brydża
- 11) efektywnie rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe.

### **Kompetencje społeczne**

Uczeń jest gotów do:

- 1) krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego
- 2) promowania sportu oraz zasad *fair play* poprzez własną postawę
- 3) do przewyższania dużych obciążeń treningowych, fizycznych i psychicznych
- 4) do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie bilardowym
- 5) kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.
- 6) stosuje strategię rozwiązywania problemu, z uwzględnieniem dokładnej analizy, wyciągania wniosków i prawdopodobieństwa.

### **Cele kształcenia na II etapie edukacyjnym – SZKOŁA PODSTAWOWA**

W szkole podstawowej kształcenie ogólne w sferze w-f ma na celu:

- 1) Wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym współpracy, solidarności, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia w najbliższym środowisku: rodzina, przyjaciele, koledzy ze szkoły, trenerzy-nauczyciele oraz koledzy poznani na treningach
- 2) Przygotowanie i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat:
  - organizacja turniejów szkolnych,
  - wolontariat na rzecz Polskiego Związku Bilardowego / Okręgowych Związków Bilardowych
  - kibicowanie reprezentacjom klubu, miasta, kraju
- 3) Rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania, wyciągania wniosków
- 5) Nabywanie kompetencji społecznych takich jak komunikacja i współpraca w grupie, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami

- 6) Wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej oraz motywacji do nauki
- 7) Kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość
- 8) Zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy
- 9) Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Rozwija ogólne zdolności motoryczne, aktywność fizyczną, dba o prawidłową postawę ciała, higienę osobistą i zdrowe odżywianie.
- 10) Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- 11) Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych

### **Cele kształcenia na III etapie edukacyjnym – SZKOŁA PONADPODSTAWOWA**

W szkole ponadpodstawowej kształcenie ogólne ma na celu:

- 1) Wspieranie i doskonalenie wszechstronnego rozwoju ucznia: fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego
- 2) Utrwalanie nawyku uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie
- 3) Dalsze zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat:
  - organizacja szkolnych turniejów sportowego
  - zaangażowanie w organizację imprez i projektów lokalnych i ogólnopolskich
- 4) Nabywanie umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji i świadomego wyszukiwania, selekcjonowania i wykorzystywania informacji.
- 5) Skuteczne nauczanie języka angielskiego, który jest kodem międzynarodowym. Służy temu uczestnictwo uczniów w zawodach międzynarodowych, treningach wykorzystywanie informacji on-line w internecie na całym świecie oraz literatura sportowa obcojęzyczna.
- 6) Nabywanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami

### **Treści programowe**

Treści programowe realizowane są podczas lekcji i obozów sportowych (etap wszechstronny, ukierunkowany, specjalistyczny), podczas zajęć WF-u w szkole kl. I-III (etap wszechstronny) oraz w oddziałach sportowych, podczas zajęć WF-u kl. IV-VI (etap ukierunkowany) kl. VI-VIII (etap specjalistyczny). Wymogi formalne dotyczące organizacji szkolenia w szkołach/oddziałach sportowych zakładają realizację 10 godzin lekcyjnych WF-u tygodniowo dla klas sportowych.

### **Szkoła Podstawowa klasy I -III (I etap edukacyjny) szkolenie wszechstronne**

- co najmniej 2 godziny na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- co najmniej 2 godziny w formie zajęć wszechstronnych, usprawniających ( rekreacyjno-zdrowotnych,), które mogą odbyć się również w formie zajęć na basenie- pływanie
- 6 godzin lekcyjnych na szkolenie sportowe w skład, którego wchodzi zajęcia zasadnicze, przygotowania motorycznego oraz rozszerzenie treści programowych wychowania fizycznego

### **Szkoła Podstawowa klasy IV -VI (II etap edukacyjny) szkolenie wszechstronne/ukierunkowane**

- co najmniej 2 godziny na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych lub rekreacyjno-zdrowotnych), które mogą odbyć się również w formie zajęć na basenie- pływanie
- 6 godzin lekcyjnych w przypadku klas sportowych, w skład, którego wchodzi zajęcia zasadnicze, przygotowania motorycznego oraz rozszerzenie treści programowych wychowania fizycznego

### **Szkoła Podstawowa klasy VI-VIII (II etap edukacyjny) szkolenie ukierunkowane/specjalistyczne**

- co najmniej 2 godziny na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych i gry zespołowe), które mogą odbyć się również w formie zajęć na basenie- pływanie
- 6 godzin lekcyjnych w przypadku klas sportowych, w skład, którego wchodzi zajęcia zasadnicze, przygotowania motorycznego i psychologicznego, trening mentalny, odnowa biologiczna, oraz rozszerzenie treści programowych wychowania fizycznego

### **Szkoła Ponadpodstawowa klasy I-III (III etap edukacyjny) szkolenie specjalistyczne**

- co najmniej 1 godzinę na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
- co najmniej 1 a maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych gier zespołowych), które mogą odbyć się również w formie zajęć bilardowych
- 6 godzin lekcyjnych w przypadku szkół sportowych, na specjalistyczne szkolenie sportowe

Zaleca się zajęcia realizować w blokach dwugodzinnych, tj. 90-minutowych (2\*45 minut).

## **6. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE SZKOLENIA**

### **Spodziewane efekty szkolenia po etapie wszechstronnym**

#### **Wiedza ( uczeń zna i rozumie)**

Z zakresu nauk o sporcie, zdrowia i bezpieczeństwa

- specyfikę treningu bilardowego na etapie szkolenia wszechstronnego
- podstawowe zasady treningu sportowego, tok lekcyjny
- podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym
- podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku
- ogólne pojęcie techniki sportowej i znaczenie technika bilardowa
- na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play
- podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych
- zasady bezpieczeństwa przy stole bilardowym i postępowanie się kijem bilardowym
- rolę prawidłowego odżywiania się,



- rolę wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego

#### Z zakresu psychologii

- wpływ koncentracji na wyniki sportowe w bilardzie

#### Z zakresu taktyki

- podstawowe przepisy co najmniej 2 odmian gier sportowych
- podstawowe przepisy bilardu na poziomie mini gier, ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, i etykiety gry, przestrzega bilardowego savoir vivre
- podstawy turniejowego systemu handicapowego i rozgrywek turniejowych 2x KO + puchar, system pucharowy, każdy z każdym, rozrywki ligowe.

#### **Umiejętności** (uczeń potrafi)

#### Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa

- prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej

#### Z zakresu przygotowania motorycznego

- wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne)
  - samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki, oraz rozgrzewki bilardowej
  - w zakresie siły: wykonać przysiady, siad z leżenia tyłem, ugięcie ramion w podporze
  - w zakresie gibkości: skłon w przód, odchylenie, skręt tułowia, przysiad z ramionami nad głową w poprawny technicznie sposób
  - w zakresie koordynacji ruchowej: przewrót w przód i tył, lokomocyjne skoki na skakance
  - w zakresie lokomocji: przeskoki z nogi na nogę, przeskoki na 1 nodze, krok dostawny, starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych, skoki obunóż, skip A, skip C, bieg tyłem
  - w zakresie kontroli obiektu: rzut jednorącz obiema rękami, uderzenie poziome oburącz, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piłki
  - w zakresie stabilności: stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami, skręt tułowia, odchylenie, wypad
- bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów, przede wszystkim w warunkach uproszczonych
  - bierze udział w rywalizacji sportowej, gry bilardowe w mini 9-bil i mini 8-bil

#### Z zakresu przygotowania techniczno-taktycznego

- zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych
- zaprezentować pozycję bilardową przy stole, prawidłowy chwyt kija, prowadzenie kija do strzału, strzał bezpośredni z wbiciem bili do łuzy
- wbijanie bezpośrednio bili białej do łuzy
- wbijanie bili białej do łuzy po odbiciu od bandy, pomiary kątów
- uderzenia centralne bili białej w bilę obiektową
- rozróżnia strzał bili wg lekkości uderzenia
- potrafi wykonać strzał otwierający grę – break

#### Z zakresu umiejętności psychologicznych

- ocenić swoje umiejętności
- skoncentrować się na zadaniu

-+

Kompetencje społeczne {uczeń jest zdolny do)

- systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego
- dokonywania prostej samooceny wykonywanych zadań
- efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem
- uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia
- respektowanie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych
- kulturalnego kibicowania
- sprawnej, bezpiecznej gry zgodnie z regułami oraz zasadami etykiety

**Spodziewane efekty szkolenia po etapie ukierunkowanym**

**Wiedza** (Uczeń zna i rozumie)

Z zakresu nauk o sporcie

- specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego - bilard
- zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu bilardowego
- pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji w cyklach
- zasady stosowania podstawowych metod i formy treningu sportowego
- istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej oraz zadania ćwiczeń powysiłkowych
- zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń z odpowiednią precyzją i siłą z koordynacją ruchową oraz z zastosowaniem techniki sportowej
- zasady prewencji urazów w sporcie bilardowym, bóle pleców, łokcia tenisisty,
- podstawowe zasady dietytyki i odnowy biologicznej

Z zakresu psychologii

- znaczenie motywacji w sporcie bilardowym
- różne strategie koncentracji uwagi na treningu, na zawodach
- metodę wyobraźniową i dialog wewnętrzny
- strategie podnoszenia pewności siebie

Z zakresu taktyki

- przepisy co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- wszystkie przepisy gry w bilard w odmiany 8-bil, 9-bil, 10-bil i grę 14/1
- taktykę gry w zależności od odmiany gry
- dobiera odpowiedni sprzęt do gry, kije do zagrań podstawowych, do skoków i do rozbić

Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa

- wykonać elementarne pomiary antropometryczne i fizjologiczne oraz samodzielnie interpretować ich wyniki, kontrola pomiaru tętna i rytmu oddechu
- ocenić poziom własnej sprawności fizycznej

Z zakresu przygotowania techniczno-taktycznego

- zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej odbić podstawowych centralnych oraz rotacji wirowej osiowej „wstecznej” i „goniącej”

- zrywa odbicia kombinowane „dabble”
- prowadzić bilardowy dzienniczek treningowy i podstawowy dzienniczek statystyk,

Z zakresu umiejętności psychologicznych

- przejść przez podstawowy proces oceny umiejętności psychologicznych,
- wykonywać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- ocenić i wyciągnąć wnioski ze swoich wyników sportowych,

Kompetencje społeczne (uczeń jest zdolny do)

- w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym/grupie treningowej,
- dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej,
- przestrzegania podstawowych norm i zasad etycznych istotnych w sporcie bilardowym
- wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób.

## **Spodziewane efekty szkolenia po etapie specjalistycznym**

### **Wiedza** (uczeń zna i rozumie)

Z zakresu nauk o sporcie

- zna i rozumie specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalistycznego - mistrzostwo
- strukturę rzeczową i czasową treningu bilardowego
- reguły stosowania metod powtórzeniowej, zmiennej, progresywnej w treningu bilardowym
- zadania kontroli w treningu sportowym
- znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej
- konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie
- zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa
- ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu

Z zakresu psychologii

- znaczenie treningu umiejętności psychologicznych i treningu mentalnego

Z zakresu taktyki

- szczegółowe przepisy wg PZBil i oraz regulacje WPA
- istotę przygotowania do rozgrywek pod kątem strategii dla odmian gier bilardowych
- rolę rundy treningowej, rozgrzewkowej przed zawodami
- zaawansowane taktyki wynikające z rangi zawodów

### **Umiejętności** (uczeń potrafi)

Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa

- ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych
- ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu, zmęczenie startowe
- świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego
- wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie
- asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych
- rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich podstawową analizę
- prowadzić dzienniczek treningowy i zaawansowany dzienniczek statystyk, ocen
- wykorzystywać w rozgrzewce przybory sportowe i techniki np. stretching
- postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę trenowanego sportu,
- udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej

Z zakresu przygotowania techniczno-taktycznego

- wykonać zaawansowane ćwiczenia kształtujące technikę i umiejętności zgodnie z zaleceniem trenera, w tym w szczególności dotyczące:

-prędkości bili

-kontroli bili białej po zderzeniu z bila obiektową

- kontroli kierunku i podkręcenia uderzeń, gra z rotacjami bocznymi

- kontroli trajektorii bili po odbiciu od 1, 2 lub 3 band

- czytania stołu

- doskonalenia techniki z użyciem przyrządów, pomocnika „mostek”, „krzyżak”

- wykonać skok typu jump, jum z „cofką” jump ze „ścigaczem”

- wykonać odbicia z rotacjami osiowymi i bocznymi
- efektywnie rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe;

Z zakresu umiejętności psychologicznych

- stosować techniki relaksacyjne
- ustawiać i regularnie aktualizować cele pośrednie i cele procesowe
- przejść przez zaawansowany proces oceny umiejętności psychologicznych
- wykonywać średniozaawansowane ćwiczenia umiejętności psychologicznych jak wyobrażenie, dialog wewnętrzny, wpływając na koncentrację i pewność siebie podczas treningu i zawodów

**Kompetencje społeczne** (uczeń jest gotów do)

- krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego
- promowania sportu, zasad fair play i etykiety bilardowej poprzez własną postawę,
- przewyższania dużych obciążeń treningowych,
- do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji bilardowych
- do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie bilardowym
- kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

## 7. KRYTERIA I ZASADY KWALIFIKACJI UCZNIÓW DO SZKÓŁ I ODDZIAŁÓW O PROFILU SPORT.

### **Nabór do sportu bilardowego**

Przeprowadzenie przemyślanego naboru do oddziału sportowego, wśród chętnych dzieci do gry w bilard nie jest sprawą łatwą. Na trenerze/selekcjonerze ciąży duża odpowiedzialność, ponieważ osoby niezakwalifikowane z różnych niezależnych powodów, zaistniałych w momencie naboru, tracą tę szansę bezpowrotnie. Nabór musi być procesem przemyślanym, w którym pod uwagę trzeba brać wiele czynników, takich jak: stan zdrowia i brak przeciwwskazań (wady postawy ciała, choroby układu ruchu, wady wzroku, choroby neurologiczne, nerwice, itp.) podstawowa ukierunkowana sprawność fizyczna, zdolności intelektualne, brak problemów z nauką, preferowane są zdolności w kierunkach matematycznych i ścisłych oraz specjalne predyspozycje psychologiczne, spokój, opanowanie, zdolności do długotrwałej koncentracji na wykonywaniu tej samej czynności, odporność na niepowodzenia a w szczególności motywacja. Z drugiej strony dzieci zakwalifikowane do wieloletniego szkolenia sportowego na podstawie tylko ich chwilowej fascynacji, czy kaprysu mogą w przyszłości stanąć przed problemem niespełnienia zakładanych oczekiwań ze strony trenera, rodzica i ich własnych, co może się stać jednym z powodów utraty wiary we własne możliwości i przyczyną niepowodzeń szkolnych dziecka.

Za najważniejszy uważa się, sposób naboru oparty na obserwacji kandydatów uczestniczących w tzw. zajęciach przygotowujących, otwartych z których mogą zawsze zrezygnować.

Przy planowaniu utworzenia oddziału sportowego w klasie IV obserwację dzieci należy rozpocząć w kl.III lub nawet w kl. II, umożliwiając im udział w zajęciach sportowych ukierunkowanych, np. w szkółce bilardowej, sekcji bilardowej klubu, zawodach pokazowych, obozie przygotowującym itp.

Trener/ nauczyciel musi zatem pozostawić sobie „otwartą furtkę” i zastosować, jeżeli będzie miał tylko taką możliwość, na różne rodzaje naboru:

1. Nabór podstawowy – przebiega wg ustalonych zasad, np. określonych kryteriów punktowych, sprawdzianu umiejętności, dotychczasowych sukcesów sportowych.
2. Nabór uzupełniający – powinien nastąpić ponownie, i to już na początku etapu szkolenia podstawowego. Dotyczy jednostek które cechuje wolne tempo rozwoju osobniczego, lub rozpoczynamy obowiązek szkolne o rok wcześniej. Wtedy należy spróbować realizować inne cele treningowe niż mają pozostali zawodnicy, zwłaszcza ci którzy zaczęli treningi wcześniej w grupach przygotowawczych.
3. Nabór uzupełniający permanentny – może nastąpić nawet w drugiej części etapu szkolenia podstawowego, dotyczy osób które np. zmieniają dyscyplinę sportową, ale mają już przygotowanie ogólne, i dopiero teraz ujawniły swoje predyspozycje i możliwości sportowe.
4. Nabór na podstawie wyników sportowych – może nastąpić nawet na końcu etapu szkolenia podstawowego lub na początku szkolenia specjalistycznego. Powinna istnieć możliwość kwalifikacji nielicznych jednostek, które dotychczas nietrenowane z grupą, a trenowały np. samodzielnie lub z innym trenerem, lub osiągają już wyniki sportowe i mają doświadczenie w startach lub ujawniły tzw. talent sportowy.

Maksymalna liczba pkt. do zdobycia w teście sprawności ogólnej to 100 pkt.

**Zasady kwalifikacji do szkoły sportowej / oddziału sportowego – bilard.**

Nabór podstawowy odbywa się na podstawie opracowanego przez szkołę i zatwierzonego przez Dyrektora Szkoły, Regulaminu naboru, w którym podany są warunki naboru, m.in.: rocznik zawodników, dokumenty które należy złożyć, terminy testów, i terminy podania wyników.

Kandydat natomiast, musi spełniać podstawowe warunki naboru:

-posiada bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki lekarskiej, lub lekarza medycyny sportowej, zgodnie z obowiązującym Rozporządzeniem,

-tempo jego rozwoju fizycznego (wiek biologiczny), parametry budowy ciała (tzw. docelowe) są zgodne z założeniami dyscypliny,

-posiada pisemną zgodę rodziców/opiekunów prawnych,

- uzyskał zgodę nauczyciela-trenera przeprowadzającego nabór zgodnie z powyższymi zasadami,

-uzyskał pozytywne wyniki próby sprawności fizycznej, i predyspozycji psychologicznych, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub oddziale sportowym,

- posiada uzdolnienia ruchowe w opanowywaniu ruchów oraz tworzenia i odtwarzania ruchów, które trener uznał za właściwe,

- posiada motywację do uprawiania dyscypliny sportowej, wyrażającą się chęcią, zaangażowaniem,

- jednym z kryteriów specjalnych może być ujawniony tzw. „talent sportowy”

Możliwy jest także sposób naboru oparty na obserwacji kandydatów uczestniczących w tzw. zajęciach przygotowujących, otwartych z których mogą zawsze zrezygnować.

**Ostateczna decyzja do zakwalifikowania dziecka do oddziału / szkoły sportowej pozostaje zawsze w gestii komisji kwalifikacyjnej wydanej na podstawie opinii trenera o zawodniku.**

Celem kwalifikacji do uprawiania sportu jest:

- rozwinięcie talentów sportowych, jednostki, bez względu na ich czas zidentyfikowania

- utrzymanie ciągłości szkolenia sportowego minimum przez jeden etap edukacyjny, tj. 3 lata

- przeprowadzeni po tym okresie selekcji do sportu kwalifikowanego i szkolenia specjalistycznego

## **Próby Sprawności Fizycznej proponowane Komisję Sportu Dzieci i Młodzieży PZBił**

### **I. Test dla kandydatów do kl. I - Szkoły Podstawowej**

Test składa się z badania wstępnego nauczycielskim testem ogólnych umiejętności fizycznych w 10 próbach oraz z 4 prób sprawności fizycznej specjalnej i 1 próby oceny logiki bilardowej dla dzieci w wieku 7 lat.

Wszystkie próby wykonane zostaną w sal gimnastycznej w obecności trenera.

### **II. Wyniki i zgody**

Wyniki na podstawie punktacji ogólnej tabel dziewcząt i chłopców w wieku 7 lat zostaną przeliczone.

W dniu rekrutacji rodzice zobowiązani są podpisać zgodę na udział dziecka w teście sprawności fizycznej oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań medycznych do wysiłku fizycznego.

### **III. Zaświadczenie lekarskie**

Każde dziecko powinno już w dniu rekrutacji posiadać - Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu wystawione przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza, zgodnie z aktualnymi przepisami.

### **IV. Strój**

Na testach sprawnościowych obowiązuje strój sportowy ( obuwie sportowe, koszulka i spodenki adekwatne do warunków pogodowych).

Jeżeli z różnych ważnych powodów dziecko nie będzie mogło uczestniczyć tego dnia w testach sprawnościowych prosimy poinformować o tym sekretariat szkoły.

### **V. Inne informacje**

Podczas prób sprawnościowych dzieci pozostają pod opieką instruktorów. Rodzice podczas prób sprawności przebywają poza salą gimnastyczną.



## I etap edukacyjny   nabór klasa I szkoła podstawowa

### **Badanie wstępne nauczycielskim testem umiejętności fizycznych**

Narzędziem podstawowym na bazie, którego przeprowadzona będzie rekrutacja dzieci do klasy I Szkoły Podstawowej będzie nauczycielski test. Na bazie tego testu dokonana zostanie ocena poziomu umiejętności fizycznych dzieci 6 i 7 -letnich. W teście zawarto ćwiczenia na koncentrację uwagi (skupienie uwagi na celu np. na trafieniu woreczkiem do wiaderka lub bilą do łyży, blokowanie czynników rozpraszających by całą uwagę poświęcić jednej określonej rzeczy - model **uwagi Roberta Nideffera**), ćwiczenie na logiczne myślenie, ćwiczenie sprawnościowe, ćwiczenie manualne i motoryczne (zdolności koordynacyjne – informacyjne: łączenie ruchów, różnicowania kinestetycznego, zachowania równowagi, orientacji, rytmizacji ruchów, szybkiej adekwatnej reakcji, dostosowania, współpracowania, wyrazistości, rozluźniania mięśni). Ponieważ bilard jest sportem w którym nie ma wyraźnej dominacji jednej z cech motorycznych, test nauczycielski oraz wybrane próby stanowią znakomity przegląd ogólnej sprawności fizycznej dzieci.

W zakresie sfery rozwoju fizycznego test obejmuje następujące zadania z zakresu dużej motoryki:

- 1- podskoki 10 razy na dwóch nogach bez przerwy przez tzw. drabinkę sportową poziomą, 40x40 cm, do pierwszego błędu rytmu skoku. - maksymalnie 1 próba poprawkowa

Jako wynik wpisywana liczba przeskoczonych szczebelków poziomych.

- 2- podskoki 5 razy na 1 nodze lewej i 5 razy na nodze prawej w kole hula-hop;

Jako wynik wpisywana liczba łączna prawidłowo oddanych skoków bez nadeptnięcia lub przekroczenia koła, lub podparcia podłogi drugą nogą   pkt. 1-10

- 3- przejście stopa za stopą (pieta-palec) wzdłuż linii tzw. 10 kroków; do pierwszego błędu - maksymalnie 1 próba poprawkowa

Jako wynik wpisywana liczba kroków   pkt. 1-10

- 4- wykonanie 10 przysiadów na całych stopach, bez przerwy na odpoczynek

Jako wynik wpisywana liczba przysiadów do pierwszej przerwy na odpoczynek

- 5- bieg na odległość 20 m; subiektywna ocena trenera techniki i szybkości

Jako wynik wpisywana liczba   pkt. 1-10

- 6- stanie na 1 nodze, minim.10 sek. z chwytem drugiej nogi np. za stopę, zgiętej nogi, każde dotknięcie podłogi drugą nogą to punkt ujemny

Jako wynik wpisywana liczba   pkt. 1-10

- 7- stanie na 1 nodze z zamkniętymi oczami (minimum 5 s każda noga); każde dotknięcie podłogi drugą nogą to punkt ujemny

Jako wynik wpisywana liczba pkt. 1-10

- 8 - skakanie przez skakankę 30 sek. technika dowolna; max 10 skoków

Jako wynik wpisywana liczba pkt. 1-10

- 9- rzut piłką do celu, np o tablicę wysokość 2 m. lub podania do trenera; 10 prób. Liczą się poprawne chwytaki piłki bez upadku na podłogę.

Jako wynik wpisywana liczba pkt. 1-10

- 10 - złapanie podrzuconej nad głową piłki. 10 prób.

Jako wynik wpisywana liczba pkt. 1-10

Otrzymane wyniki pozwolą na określenie poziomu minimalnej, sprawności fizycznej dzieci według następujących przedziałów wartości:

- 10 pkt. – 7 pkt. – poziom wysoki;
- 6 pkt. – 5pkt – poziom przeciętny;
- poniżej 5 pkt. – poziom niski.

### **OCENA KWALIFIKACYJNA**

10 prób w każdej ocena 0-10 pkt, **suma max 100 pkt.**

### **KRYTERIUM NABOROWE:**

**Minimum 50 pkt.**

**Ocena dobra 51-70 pkt.**

**Ocena bardzo dobra 71-85 pkt.**

**Ocena wybitna 86-100 pkt.**

Klasa I SP - **Oceny** dokonuje trener - za każdą próbę uczeń otrzymuje notę punktową 0 – 10 pkt. max. 100 pkt. Zgodnie z tabelą punktacyjną dla chłopców i dziewcząt w wieku 7 lat nastąpi sumowanie punktów z poszczególnych prób sprawności i wyznaczenie ogólnego minimum punktów potrzebnych do zaliczenia testu, a nie wyznaczanie progów punktowych dotyczących każdej pojedynczej próby sprawności.

## II etap edukacyjny nabór klasa IV szkoła podstawowa

### **OPIS PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH SPECJALNYCH: (60 pkt.)**

#### **1. Zwis na drążku - próba siły rąk i barków, ramion (chłopcy/dziewczęta):**

Siła ramion - Zwis na drążku na wyprostowanych ramionach. Nauczyciel unosi dziecko, pomaga przyjąć pozycję nachwytem na drążku i podaje komendę start puszczając dziecko. Mierzony jest czas do momentu zeskoku, puszczenia przez dziecko drążka.

Ocena: każde 5 sekund to 1 pkt. wynik max. 15 pkt. za 75 sekund.

#### **2. Rzuty woreczkami do celu – próba koordynacji ruchowej.**

Próba polega na wykonaniu 3 prób składających się z 15 rzutów woreczkiem gimnastycznym do wiaderka. Każda próba podzielona jest na 3 serie w następującej odległości:

2m x 5 rzutów, 3m x 5 rzutów, 4m x 5 rzutów.

Jako wynik zapisują się sumę najlepszej serii 15 rzutów.

Ocena: każdy celny rzut w serii to 1 pkt. wynik max. 15 rzutów to 15 pkt

#### **3. Stukanie w krążki – próba szybkości ruchów ręki.**

Próba polega na szybkim dotykaniu na przemian dwóch odpowiednio rozstawionych krążków sprawniejszą ręką. Dłoń mniej sprawna znajduje się podczas próby na prostokątnej płytce. Przed rozpoczęciem ćwiczenia dłoń ręki sprawniejszej należy ułożyć skrzyżnie na przeciwnym krążku. Zadaniem ćwiczącego jest jak najszybsze przestawianie ręki sprawniejszej z jednego krążka na drugi ponad ręką unieruchomioną na prostokątnej płytce pośrodku. Na komendę „gotów...start!”, badany dokonuje 25 dotknięć każdego krążka (w sumie 50 ruchów) najszybciej jak potrafi. Przeprowadzający próbę głośno liczy dotknięcia krążka, od którego badany rozpoczął ćwiczenie. Wynik. Mierzy się czas potrzebny do wykonania próby. Przyjmując, że badany rozpoczął próbę od lewego krążka, należy zatrzymać stoper wtedy, gdy badany dotknie ten krążek po raz 25., wtedy łączna liczba dotknięć wyniesie 50. Jeżeli badany nie dotknie krążka, doliczany jest dodatkowy ruch do wymaganych 25 cykli. Próbę należy wykonać dwa razy. Miarą próby jest lepszy z dwóch zanotowanych rezultatów.

Ocena: do 15 sek. to 15 pkt., za każdą dodatkową sekundę odejmujemy 1 pkt.

czyli 16 sek. to 14 pkt. ... 17 sek. to 13 pkt. ... 18 sek. to 12 pkt. itd..

#### **4. Próba równowagi - Postawa równoważna na jednej nodze. ( EUROFIT) - koncentracja**

Próba polega na utrzymywaniu równowagi w staniu jedno nogą na belce, z uchwyceniem nogi wolnej za stopę lub kostkę. Podczas rozpoczynania ćwiczenia uczeń, chcąc zająć stabilną postawę, powinien skorzystać z pomocy nauczyciela. W chwili, gdy uczeń uzna, że może rozpocząć samodzielne stanie, puszcza dłoń (ramię) nauczyciela. Uruchamiany jest wtedy pomiar czasu.

Jeśli ćwiczący potrafi, nie puszczać wolnej stopy, utrzymać się na belce przez jedną minutę, kończy próbę. Jeśli natomiast spadnie z belki bądź nie utrzyma stopy nogi wolnej w ręce, wtedy pomiar czasu zostaje zatrzymany (ważnym jest, by w takiej sytuacji nie zerować wskazań czasomierza!) a uczeń ponownie, przy pomocy nauczyciela zajmuje pozycję na belce. Ponowna gotowość do samodzielnego stania sprawia, że uczeń puszcza ramię nauczyciela, a nauczyciel uruchamia w tym momencie stoper i kontynuuje pomiar czasu. Takie zatrzymywanie i uruchamianie stopera, odzwierciedlające zachowanie się ucznia, kontynuowane jest aż suma czasów wszystkich prób przekroczy jedną minutę. Wynik. Notowana jest liczba prób potrzebnych do utrzymania równowagi w staniu na belce przez pełną minutę. Jeżeli ćwiczący spadnie z belki 15 razy w ciągu pierwszych 30 sekund, próba kończy się wynikiem zerowym.

Ocena: max 15 pkt. każde spadnięcie z belki to strata punktu (tzw. minus)

**KRYTERIUM NABOROWE:**

**Minimum 44 pkt.**

**Ocena dobra 45-49 pkt.**

**Ocena bardzo dobra 50-54 pkt.**

Ocena wybitna 55-60 pkt.

### TEST LOGIKI BILARDOWEJ

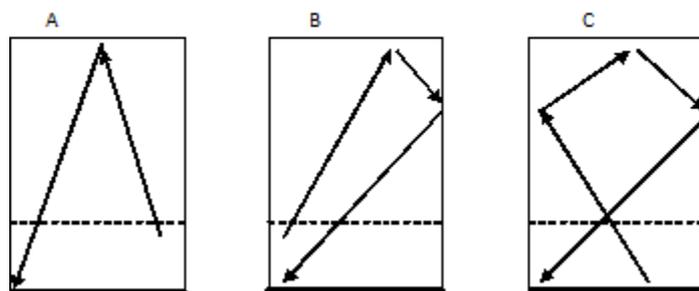
Przeprowadzony zostaje jako ostatni i jest testem ostatecznym, polegającym na ocenie predyspozycji specjalnych do sportu bilardowego, przeprowadzany jest indywidualnie bez obecności rodziców. W trakcie testu w sali bilardowej może przebywać tylko jedno dziecko. Czas testu 5 minut. W tym czasie trener tłumaczy zadanie (ale nie wykonuje pokazu), a dziecko ma samo znaleźć wykonanie. Ma nieokreśloną ilość prób, ograniczone jest tylko czasem. Jeżeli dziecko wykona bezbłędnie co najmniej dwukrotnie 1 i 2 próbę to czas zostaje przedłużony o 1 minutę (łącznie do 6 minut) i test rozszerzony zostaje o 3 próby. Test ma na celu określenie schematów zadaniowo-myślowych dziecka, koordynacji małej, przez analizę toru poruszania się bili na stole bilardowym. Odkrywanie przez dziecko zależności siła i prędkość toczenia się bili a wartość kątów odbicia bili od bandy. Próby wykonuje dziecko turlając ręką bilę po stole, dlatego nie potrzebny jest kij bilardowy.

A - instrukcja: weź bilę w dłoń i turlając odbij nią od bandy, tak by bila wpadła do łuzy (lewy-dół). Bilę możesz wypuszczać z dłoni tylko w polu "bazy" (poniżej linii przerywanej)

B - instrukcja: weź bilę w dłoń i turlając odbij nią od dwóch dowolnych band, tak by bila wpadła do łuzy (lewy-dół). Bilę możesz wypuszczać z dłoni tylko w polu "bazy"

C - instrukcja: Wspaniaie wykonałeś/aś poprzednie próby weź teraz bilę w dłoń i turlając odbij nią od trzech band, tak by bila wpadła do łuzy (lewy-dół). Bilę możesz wypuszczać z dłoni tylko w polu "bazy".

A jedna banda  
B dwie bandy  
C trzy bandy



## II i III etap edukacyjny nabór klasa VII szkoła podstawowa i I SPP

Przeprowadzenie przemyślanego naboru do oddziału sportowego, wśród chętnych dzieci w tej grupie wiekowej jest o wiele łatwiejszy niż na poprzednich etapach edukacyjnych. Na trenerze/selekcjonerze ciąży nadal duża odpowiedzialność, ponieważ osoby niezakwalifikowane z różnych niezależnych powodów, zaistniałych w momencie naboru, tracą tę szansę bezpowrotnie. Podczas naboru oceniana tu jest ukierunkowana sprawność fizyczna, zdolności intelektualne, brak problemów z nauką, preferowane są zdolności w kierunkach matematycznych i ścisłych oraz specjalne predyspozycje psychologiczne, spokój, opanowanie, zdolności do długotrwałej koncentracji na wykonywaniu tej samej czynności, wyuczona lub wrodzona odporność na niepowodzenia a w szczególności motywacja do uprawiania teo sportu.

Za najwłaściwszy uważa się, sposób naboru oparty na obserwacji kandydatów uczestniczących w tzw. zajęciach przygotowujących, otwartych z których mogą zawsze zrezygnować.

Najłatwiejszy jest nabór do sportu bilardowe wśród kandydatów do kl. VII SP i I SPP

Przy planowaniu utworzenia oddziału sportowego w klasie I SPP obserwację dzieci należy rozpocząć nawet 1 rok wcześniej umożliwiając im udział w zajęciach sportowych ukierunkowanych, np. w szkółce bilardowej, sekcji bilardowej klubu, zawodach pokazowych, obozie przygotowującym itp.

Trener/ nauczyciel musi zatem pozostawić sobie „otwartą furtkę” i zastosować, jeżeli będzie miał tylko taką możliwość, na różne rodzaje naboru, od predyspozycji specjalnych do wyników sportowych.

Na tym etapie można zastosować w zależności od ilości kandydatów następujące postępowanie.

1. Nabór podstawowy – przebiega wg ustalonych zasad, np. określonych kryteriów punktowych, sprawdzianu umiejętności, dotychczasowych sukcesów sportowych.
2. Nabór uzupełniający –dotyczy jednostek które cechuje wolne tempo rozwoju osobniczego, lub rozpoczynajmy obowiązek szkolne o rok wcześniej. Wtedy należy spróbować realizować inne cele treningowe niż mają pozostali zawodnicy, zwłaszcza ci którzy zaczęli treningi wcześniej w grupach przygotowawczych.
3. Nabór uzupełniający permanentny – może nastąpić nawet w drugiej części etapu szkolenia podstawowego, dotyczy osób które np. zmieniają dyscyplinę sportową, ale mają już przygotowanie ogólne, i dopiero teraz ujawniły swoje predyspozycje i możliwości sportowe do sportu bilardowego.
4. Nabór na podstawie wyników sportowych – może nastąpić nawet na końcu etapu szkolenia ukierunkowanego lub na początku szkolenia specjalistycznego. Powinna istnieć możliwość kwalifikacji nielicznych jednostek, które dotychczas nietrenowany z grupą, a trenowały np. samodzielnie lub z innym trenerem, lub osiągają już wyniki sportowe i mają doświadczenie w startach lub ujawniły tzw. talent sportowy.



**Szkoła mistrzostwa sportowego lub szkoła realizująca program oddziałów sportowych o profilu – bilard, powinna spełniać określone ustawą warunki<sup>7</sup>:**

1. Przeprowadzenie naboru w oparciu o dzieci spełniające kryterium motoryczne i predyspozycje psychologiczne ustalone przez Polski Związek Bilardowy.
2. Zapewnienie odpowiednich warunków do treningów: sale treningowe, zakup sprzętu sportowego, ułożenie planu lekcji umożliwiającego połączenie nauki z treningiem sportowym.
3. Realizacja zaleceń szkoleniowych dotyczących nauczania techniki gry w bilard, rozwoju potencjału sportowego, sprawności fizycznej i organizacji zajęć sportowych.
4. Organizowanie turniejów w mini gry i gry uproszczone jako nieodzowny element sprawdzający predyspozycje i poczynione postępy, oraz element pozwalający zapoznać się z dyscypliną.
5. Opracowanie ujednoczonych testów i sprawdzianów pomocnych przy określeniu postępów w rozwoju sprawności specjalnej oraz motoryki ogólnej.
6. Współpraca z Ministerstwem Sportu oraz z Polskim Związkiem Bilardowym w zakresie promocji sportu bilardowego w szkole, miejscowości oraz w kraju.
7. Udział w konferencjach, szkoleniach i kursach kwalifikacyjnych organizowanych dla nauczycieli prowadzących zajęcia w oddziałach sportowych.
8. Współpraca z Klubem Sportowym lub Związkiem Sportowym mającej na celu pozyskiwanie środków finansowych na realizację szkolenia sportowego i udział w zawodach sportowych.
9. Zatrudnienie kwalifikowanej kadry pedagogicznej: nauczycieli w-f z przygotowaniem mgr, realizujących w sposób zaplanowany, program ogólnego usprawniania oraz osoby do szkolenia sportowego: klasy I-III nauczyciel – instruktor sportu, klasy III-VIII – instruktor z kilkuletnim doświadczeniem szkoleniowym lub trener II klasy, klasy I-III SPP – trener II klasy lub I klasy, szkoły mistrzostwa sportowego trener I kl. lub klasy mistrzowskiej.
10. Zajęcia specjalistyczne mogą odbywać się w specjalnie przygotowanych bezpiecznych pomieszczeniach/salach poza często niedostępną w godzinach przedpołudniowych dla większości uczniów szkoły - salą gimnastyczną.

---

<sup>7</sup> Dziennik Ustaw RP z dnia 29 marca 2017 r. poz. 671. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.



## 8. KONTROLA I OCENA EFEKTÓW SZKOLENIA ORAZ EFEKTÓW UCZENI ASIĘ

### Testy postępów w szkoleniu wg etapów szkolenia

Autorem testów sprawdzających umiejętności gry w bilard jest Marcin Krzeziński.

Testy zostały opisane w publikacjach „Akademia Bilardowa cz. I” i „Akademia Bilardowa cz. II.” - wydanie PZBił 2013 ISBN 978-83-908707-9-7

W załączonej do programu książce znajdują się opisane testy z elementów gry, techniki i taktyki oraz tabele oceny osiągniętych wyników wg następującej kolejności:

#### I – etap przygotowania ukierunkowanego I-III

##### I –STOPIEŃ UMIEJĘTNOŚCI –

pn. „Pokonaj swoje słabości” str. 13 -20,  
testy podstawowe i opis ćwiczeń nr 1-63  
tabela wyników str. 21.

Test specjalny – Kartzjusz str. 20

Test specjalny – Szybka bila str. 20

Test specjalny – Bezbłądność str. 20

#### II - etap przygotowania ukierunkowanego IV-VI

##### I –STOPIEŃ UMIEJĘTNOŚCI –

pn. „Pokonaj swoje słabości” str. 22 -27,  
testy podstawowe i opis ćwiczeń nr 1-45  
tabela wyników str. 28

##### III- STOPIEŃ UMIEJĘTNOŚCI

pn. „Pokonaj swoje słabości” str. 29 -33,  
testy podstawowe i opis ćwiczeń nr 1-36  
tabela wyników str. 34

Test specjalny – Rotacje osiowe (wsteczna i postępową)

Test specjalny – Rotacje boczne (na bili i na bandzie)

#### III – etap przygotowania specjalistycznego VI- VIII oraz I – III SPP

##### II –STOPIEŃ UMIEJĘTNOŚCI –

pn. „Wygraj z mistrzem” str. 38 -47,  
testy podstawowe i opis ćwiczeń nr 1-25  
tabela wyników str. 48

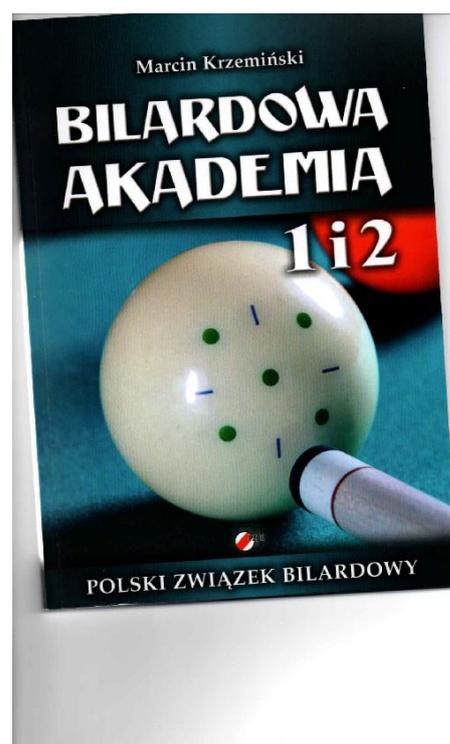
pn. „Wygraj z mistrzem” str. 49 -58,  
testy podstawowe i opis ćwiczeń nr 1-25  
tabela wyników str. 59

pn. „Wygraj z mistrzem” str. 60 -69,  
testy podstawowe i opis ćwiczeń nr 1-25  
tabela wyników str. 70

Test specjalny – taktyka gry w 8-bil

Test specjalny – taktyka gry w 9- bil

Test specjalny – taktyka gry w 10 –bil



### KRYTERIUM WYNIKÓW SZKOLENIOWYCH

określone jest w tabelach wyników testów na poszczególnych etapach szkolenia.

Oceny dokonuje się wg 5 stopniowej skali:

1. testy niezaliczone **ocena negatywna**
2. testy zaliczone **ale brak postępów**
3. zaliczone testy z **wynikiem dobrym**
4. zaliczenie z **wynikiem bardzo dobrym**
5. zaliczenie z **wynikiem mistrzowskim**

## 9. PROGRAM SZKOLENI A SPORTOWEGO

### TECHNIKA BILARDOWA

1. Objaśnienie nazewnictwa bilardowego, krótka historia bilarda
2. Zapoznanie ćwiczących z regulaminem sali bilardowej i zasadami bezpieczeństwa.
3. Czytanie stołu bilardowego, poznanie charakterystycznych elementów stołu bilardowego mających wpływ na przebieg gry
4. Opis sprzętu bilardowego, rodzaje kijów bilardowych, rodzaje bil, podpórki, itp.
5. Postawa przy stole, nauka przyjmowania prawidłowej pozycji do gry
6. Nauka celowania
7. Techniki trzymania kija bilardowego.
8. Nauka prowadzenia kija, pociągnięcie, fazy odbicia
9. Nauka wbijania bil bezpośrednich do łuzi
10. Nauka trafiania bili o bilę
11. Linie strzału i linie odbicia bili (od bili, od bandy)
12. Doskonalenie prowadzenia kija – celowanie do „butelki”
13. Zabawy wbijania bezpośredniego bili białej z przypadkowego ustawienia na stole
14. Praktyczne ćwiczenia wbijania bil. Proste uderzenia bezpośrednie.
14. Powtórzenie techniki i nazewnictwa poznanego na zajęciach poprzednich.
15. Nauka rozbicia otwierającego grę „3 bil”
16. Doskonalenie techniki trzymania kija i próby celowania i strzał w bile kątowe w łuzie
17. Celowanie w bilardzie – ćwiczenia z butelką cd.
18. Ćwiczenia na uderzenie centralne
  - bezpośrednio do łuzi
  - wbijanie bil stojących przy łuzie przez białą
  - wbijanie bil oddalonych od łuzi (w ustawieniach celowych i przypadkowych )
19. Wbijanie bili białej po odbiciu od bandy
20. Podstawowe ćwiczenia panowania nad siłą uderzenia – lekkość i precyzja
21. Ćwiczenia na kontrolę bili białej, siły (lekkość i precyzja odbicia, z kartką papieru)
22. Ćwiczenia wbijania bili obiektowej bo odbiciu od bandy
23. Ćwiczenia trafienia w bilę obiektową po odbiciu bili białej od bandy
24. Odbicia bili z użyciem pomocnika „mostek” „krzyżak” „pajączek” „jelonek”
25. Opis białej bili z wykorzystaniem planszy z punktami oznaczonymi na „białej” 11 pkt.
26. Praktyczne ćwiczenia wbijania bil przez białą (układy do opanowania)
27. Nauka uderzenia z rotacją osiową wirową wsteczną ”cofka”
28. Nauka uderzenia z rotacją osiową wirową postępową „ścigacz”
29. Nauka zagrania „stop”
30. Ćwiczenia doskonalące kontrolę nad siłą uderzenia
31. Doskonalenie pozycji przy stole i prowadzenie kija – ćwiczenia z lustrem
32. Ćwiczenia na doskonalenie strzału z rotacją osiową wsteczną
33. Ćwiczenia na doskonalenie strzału z rotacją osiową postępową
33. Ćwiczenia na strzały w linii prostej ze zmianą odległości
34. Nauka ustawienia bil od gry 9-bil w trapezie
35. Nauka ustawienia bil do gry w 8-bil w trójkącie

36. Nauka ustawienia bil do gry 10 w szablonie
37. Ćwiczenia siły uderzeń rozbijających i otwierających grę
38. Przykłady ćwiczeń na grę pozycyjną (2-3 bile w układach) z wykorzystaniem rotacji osiowych .
39. Ćwiczenia na trafiane bili do bocznych kieszeni
40. Ćwiczenia na trafianie bil do kieszeni narożnych
41. Nauka silnego rozbicia bili z bandy (9-bil i 10 bil)
42. Nauka silnego rozbicia otwierającego grę ze środka linii bazy – gra 8-bil
43. Nauka technicznego rozbicia otwierającego grę w 14/1
44. Nauka odbić bili od bandy – mierzenie i strzał po 1 bandzie
45. Nauka odbić bili od bandy – mierzenie i strzał po 2 bandach
46. Nauka odbić bili od bandy – mierzenie i strzał po 3 bandach
47. Ćwiczenia doskonalące grę pozycyjną – układy gier „Akademia Bilardowa”
48. Ćwiczenia odbicia kąтового zmniejszającego kąt odbicia od bandy z rotacją wsteczną
49. Ćwiczenia odbicia kąтового zwiększającego kąt odbicia pod bandy z rotacją postępową
50. Ćwiczenia odbicia kąтового zwiększającego kąt odbicia od bandy przez zwiększenie siły
51. Ćwiczenia odbicia kąтового zmniejszającego kąt odbicia od bandy przez mniejszą siłę gry
52. Nauka odbicia z rotacją boczną „fałszerze”
53. Ćwiczenia odbicia bili białej od bandy z rotacją boczną
54. Ćwiczenia doskonalące pozycjonowanie bili białej po wbiciu bili obiektowej
55. Układy bil doskonalące technikę
56. Praktyczne wykorzystanie opisu bili białej i punktów zagrania ciąg dalszy
57. Sprawdzenie techniki i umiejętności strzału otwierającego - rozbicia bil w 8-bil
58. Sprawdzenie techniki i umiejętności strzału otwierającego - rozbicia bil w 9-bil
59. Sprawdzenie techniki i umiejętności strzału otwierającego - rozbicia bil w 10-bil
60. Sprawdzenie techniki i umiejętności strzału otwierającego - rozbicia bil w 14/1
61. Przepisy gry w 3 bile i inne mini gry
62. Przepisy gry sportowej w 8 -bil
63. Przepisy gry sportowej w 9-bil
64. Przepisy gry w sportowej 10-bil
65. Przepisy gry sportowej w 14/1
66. Przepisy gier deblowych
67. Taktyka gry w 8 -bil
68. Taktyka gry w 9-bil
69. Taktyka gry w 10-bil
70. Taktyka gry w 14/1
71. Nauka czytania stołu i wyboru grupy bil
72. Odbicia specjalne - typu jump
73. Odbicia specjalne – typu kombi
74. Odbicia specjalne – typu masse
75. Odbicia specjalne – skok od bandy
76. Testy minimum cz I – Bilardowa Akademia
77. Test minimum cz II – Bilardowa Akademia
78. Nauka zagrania „push aut” w 9-bil
79. Ćwiczenia gry bili zastawnej „safe”
80. Ćwiczenia wyjścia z gry „safe”
81. Rozegranie bili „zamrożonej”

82. Rozegrania bil „sklejonych ze sobą”
83. Ćwiczenia doskonalące technikę – systemy bil standardowych
82. Zagrana z rotacją łązoną – łuk „cofki”
83. zagrana z rotacją łązoną – łuk „ścigacza”
84. Odbicia specjalne cd. – jump z „cofką”
85. Odbicia specjalne cd. – jump ze „ścigaczem”
86. System podstawowy – jedna banda
87. System podstawowy – jedna banda z odbiciem lustrzanym
88. System podstawowy – dwie bandy „zaranie: krótka banda-długa banda”
89. System podstawowy – dwie bandy „zaranie: długa banda-krótką banda”
89. System trzech band
90. Bile standardowe – układy gier do rozwinięcia SPRAWDZIANY -OCENA
91. Pierwszy program uzupełniający – zarania progresywne „modern biliard”
92. Drugi program uzupełniający – ćwiczenia liniowe „modern biliard”
93. Trzeci program uzupełniający – 5 ćwiczeń z dygresją
94. Czwarty program uzupełniający – ćwiczenia rzędowe i układy bil
95. Testy – ćwiczenia pozycyjne, układ bil liniowych
96. Testy – ćwiczenia pozycyjne, układ bil przy bandach
97. Testy – BILARDOWA AKADEMIA – stopień 1
98. Testy – BILARDOWA AKADEMIA – stopień 2
99. Testy – BILARDOWA AKADEMIA – stopień 3
100. Gry i zabawy bilardowe z pozycji PZBil „Baw się w Bilard – poradnik dla nauczycieli i instruktorów szkolnych sekcji bilardowych”.

Ten etap kończy część ogólną szkolenia przeznaczoną dla wszystkich zawodników w tej samej grupie treningowej. Należy pamiętać, że zawodnicy będą opanowywali w/w zagrana w różnym tempie i na różnym poziomie w tzw. czaso-okresie, dlatego na podstawie wyników testów należy dokonać ponownego podziału na grupy ćwiczebne, przygotować indywidualne programy uzupełniający w których będą doskonalone predyspozycje zawodników.

Inne gry sportowe uzupełniające szkolenie:

- I. Bilard Australijski
- II. Ruska Piramida
- III. Snooker
- IV. Karambool

## 9. PROGRAM SZKOLENIA BILARDOWEGO

### na etapie ukierunkowanym ( I i II etap edukacyjny) SP kl. I- IIII i SP kl. IV-VI

#### **Blok 1**

1. Objaśnienie nazewnictwa bilardowego, krótka historia bilarda
2. Zapoznanie ćwiczących z regulaminem sali bilardowej i zasadami bezpieczeństwa
3. Opis sprzętu bilardowego, poznanie charakterystycznych elementów stołu bilardowego mających wpływ na przebieg gry
4. Postawa przy grze. Postawy przy celowaniu
5. Techniki trzymania kija bilardowego. Zabawy wbijania jednej bili.
6. Praktyczne ćwiczenia wbijania bil. Proste uderzenia bezpośrednio.

#### **Blok 2**

1. Powtórzenie techniki i nazewnictwa poznanego na zajęciach poprzednich.
2. Doskonalenie techniki trzymania kija i próby celowania
3. Celowanie w bilardzie – ćwiczenia z butelką
4. Ćwiczenia na uderzenie centralne
  - A. bezpośrednio do łuzi
  - B. wbijanie bil stojących przy łuzie przez białą
  - C. wbijanie bil oddalonych od łuzi (w ustawieniach celowych i przypadkowych )
  - D. wbijanie bili przez bandę

#### **Blok 3**

1. Opis białej bili ( 11 podstawowych punktów odbicia) z wykorzystaniem planszy z punktami oznaczonymi na „białej”
2. Praktyczne ćwiczenia wbijania bil przez białą (układy do opanowania)
3. Ćwiczenia uderzenia z rotacją osiową pionową „ścigającego i „centralnego” oraz „stop”
4. Praktyczne wbijanie bil podczas gier uproszczonych (zabawa trzy bile, mini ósemka, itd)

#### **Blok 4**

1. Ułożenie trójkąta do gry sportowej „8”, błędy i ocena
2. Ćwiczenia ustawiania i rozbijania trójkąta
3. Wykorzystanie „opisu białej bili w ćwiczeniach praktycznych ciąg dalszy”
4. Ćwiczenia doskonalące uderzenia „cofające” i „stop”
5. Taktyka gry w „8” ,przepisy gry, ćwiczenia praktyczne w bijania bil po rozbiciu trójkąta.

#### **Blok 5**

1. Wbijanie bil z użyciem „pomocnika” tzw. podpórek. Typy podpórek.
2. Test minimum cz. I za pomocą uderzeń centralnego, cofającego, stop, ścigającego
  - A. zadanie naśladowcze – odtwórcze (trener pokazuje uczeń naśladuje)
  - B. zadanie problemowe (trener podaje pozycje bil i zadanie uczeń szuka rozwiązań – wspólna analiza wybranych rozwiązań i ich ocena)

### **Blok 6**

1. Ćwiczenia rozbijania trójkąta w grze sportowej „9” z użyciem szablonu
2. Ćwiczenia uderzenia rozbijającego – różnice: trójkąt, trapez, szablon
3. Nauka uderzeń od bandy – poznawanie podstawowych kątów odbicia
4. Ćwiczenia praktyczne wbijania bil – siła lekkość, siła moc
5. Zabawy bilardowe
6. Uderzenia typu „kombi”

### **Blok 7**

1. Ćwiczenia prostych uderzeń z rotacją boczną, odbicia bili białej od bandy
2. Ćwiczenia prostych uderzeń z rotacją boczną z wbijaniem bili obiektowej
3. Zastosowanie rotacji bocznych w grze właściwej
4. Podsumowanie nabytych umiejętności gry analiza techniki gry w pierwszym etapie nauki na podstawie wyników testu minimum cz. II

### **Blok 8**

1. Celowanie w przesuniętą bilę przy wykorzystaniu uderzenia w różne miejsca białej.
2. Ćwiczenia doskonalące uderzenia „cofające” i „stop”
3. Gry szkolne w „8” i „9”

### **Blok 9**

1. Szczegółowa analiza skutków uderzenia z rotacją boczną typu fałsz
2. Próby zagrań fałszem
3. Wbijanie bil przy uderzeniu fałszem testy zadań treningowych
4. Próby pozycjonowania bili białej na drugą stronę stołu
5. Ustawianie do zagrania na wybranych pozycjach

### **Blok 10**

1. Trening pozycyjny, układy do rozegrania, ćwiczenia target pool, testy.
2. Podstawy gry w 14/1
3. Rozbicie otwierające grę w 14/1
4. Gry szkolne w 14/1

### **Blok 11**

1. Ćwiczenia doskonalące siłę rozbicia otwierającego grę w „9” i „8”
2. Ćwiczenia doskonalące wyczucie odległości i siły, ćwiczenia dostawiania do bandy i do bil
3. Gra w mini „8”

### **Blok 12**

1. Trening pozycyjny ciąg dalszy
2. Gry w „8” i „14/1”
3. Zadania testowe do rozwiązania
4. Program podstawowy - proste układy bil liniowych

### **Blok 13**

1. Testy sprawdzające umiejętności gry zawodnika.

2. Gry właściwe, udział w zawodach.
3. Przygotowanie psychologiczne do startu

#### **Blok 14**

1. Nauka odbić typu „jump”
2. Gra mini 9-bil
3. Zadania testowe do rozwiązania
4. Program podstawowy - proste układy bil liniowych z uderzeniem „jump”

#### **Blok 15**

1. Nauka odbić typu „masse”
2. Gra bili zastawnej typu „safe”
3. Program podstawowy - proste układy bil przy bandzie długiej
4. Program podstawowy - proste układy bil przy bandzie krótkiej

#### **Blok 16**

1. Rozegrania bil sklejonych z bandą „ zamrożonych” i bil sklejonych ze sobą
2. Gry deblowe w 8-bil
3. Test progresywny – bile standardowe

#### **Blok 17**

1. Trening pozycyjny ciąg dalszy gra w 10-bil
2. Drugi program uzupełniający – testy liniowe
3. Rodzaje kredy bilardowe i jej znaczenie
4. Gra szkolne w 10-bil liniowych

#### **Blok 18**

1. Trening pozycyjny ciąg dalszy
2. Gry w 14/1
3. Zadania testowe do rozwiązania
4. Program podstawowy - proste układy bil liniowych

#### **Blok 19**

1. Gry sparingowe
2. Odmiany gry 8 bil
3. Odmiany gry 9 bil
4. Odmiany gry 10 bil

#### **Blok 20**

1. Zawody sportowe
2. Starty kontrolne
3. Starty rankingowe
- 4 Starty kwalifikacyjne

W sposób analogiczny ułożone będą bloki treningowe w III etapie edukacyjnym, z uwzględnieniem poziomu trudności ćwiczeń, oraz makrocykli treningowych dla szkolenia specjalistycznego oraz mikrocykli treningowych w cyklu przed startowym i cyklu po startowym.

## UZUPEŁNIENIE PROGRAMU

Przy realizacji zajęć dodatkowych z programem rozszerzonym do 4 zajęć tygodniowo (90 min) przy realizacji programu w kolejnych latach nauki w realizujemy ten sam program i powtarzamy stosując nauczanie spiralne dla treści programowych zastępując zadanie główne „nauka techniki” na element „doskonalenie techniki”.

Rozszerzamy program uatrakcyjnając go o współzawodnictwo i gry szkolne na większej liczbie zajęć oraz dokonujemy oceny umiejętności gry zawodników w oparciu o właściwe formy turniejowe, oceniając tzw. wynik startowy:

- turniej w odmianę gry sportowej „8-bil”
- turniej w odmianę gry sportowej „9-bil”
- turniej w odmianę gry sportowej „10-bil”
- turniej w odmianę gry sportowej „14/11”

Pamiętajmy, że na zajęciach nie muszą to być formy właściwe lecz treningowe np. w postaci gier indywidualnych, deblowych, trójkowych zespołów lub innych wg potrzeb.

Na zajęciach realizujemy także testy z gry wykorzystując przygotowane przez PZBil zestawy testów i tabele oceny np.:

1. Sprawdzian umiejętności gry - I stopień Bilardowa Akademia PZBil. M. Krzemiński
2. Sprawdzian umiejętności gry - II stopień Bilardowa Akademia PZBil. M. Krzemiński
3. Sprawdzian umiejętności gry - III stopień Bilardowa Akademia PZBil. M. Krzemiński



## Treści kształcenia sportowego - bilard

- 1. Elementy techniki gry.** Nauczanie podstawowej techniki trzymania i prowadzenia kija przy strzałach, nauka sposobów odbić bezpośrednich i prze bile białą, odbicia centralne, odbicia z rotacją osiową pionową wsteczną i postępową, odbicia z rotacjami bocznymi, odbicia od bandy, pozycjonowanie bili białej, uderzenia kątowe, elementy gry, itd.
- 2. Zasady gry w bilard.** Nauka przepisów gier sportowych w bilard „8-bil”, „9-bil”, „10-bil”, „14/1” wyjaśnienie celu gry, poznanie nazewnictwa i pojęć bilardowymi. Przepisy PZBili i regulacje WPA.
- 3. Elementy strategii i taktyki.** Nauka analizowania układu bil na stole w każdej partii jako elementu losowo-powtarzalnego. Pozycje standardowe wpływające bezpośrednio i pośrednio na wynik pojedynku, analiza pozycji bil po uderzeniu otwierającym grę, ustawienie początkowe bil na polu i przykładowe znaczenie bili nr 10, nr 9 czy nr 8, w zależności od odmiany gry w której wbicie wymienionej bili jest głównym celem gry. Pokazanie, że nie zawsze zdobycze materialne ilość wbijanych bil prowadzą do wygranej, często, nawet kosztem utraty bili, warto uzyskać lepszą pozycję. Gra odstawna, gra bezpieczna, gra ofensywna, gra z zastawieniem bili.
- 4. Trzy fazy gry.** Uświadomienie uczniom, że istnieją trzy fazy gry, które wpływają na wynik końcowy. Są to rozbicie, gra główna i strzał (odbięcie) kończące grę.
  - rozbicie otwierające grę** - bardzo ważne są pierwsze odbicia w partii, gdyż można bardzo dużo zyskać, ale również dużo stracić. Nauka ich zależy oczywiście od poziomu gry zawodnika oraz jego chęci. Są uczniowie, którzy skupią się na jednym rozbiciu, np. siłowym, ale są tacy, którzy nauczą się ich kilku rodzajów.
  - gra główna** - by wygrać całą partię należy mieć „plan gry”, i stosować „taktykę”, nie można odbijać bil przedstawiając je na stole bez przewidywania, tzw. pozycjonowani bili białej na każdym etapie gry. Uświadomienie konieczności perfekcyjnego opanowania techniki gry – wbijania bil, by móc planować swoje następne zagranie lub kilka kolejnych odbić. Celem umiejętności zaplanowania wszystkich odbić do końca gry.
  - **strzał kończący grę** - rozgrywanie końcówek to również ważny etap gry, dlatego kilka zajęć należy na to poświęcić, rozgrywając tylko przykładowe końcówki, tzw. strzał kończący grę (jest to 9 najczęściej powtarzających się sytuacji na stole i ich rozwinięcia) oraz zaplanowane zagrania tzw. kombi.
- 5. Zasady zachowania się zawodników na treningach i turniejach bilardowych.** Każdy zawodnik musi stosować się do regulaminu zawodów, regulaminu zajęć ale także przestrzegać form towarzyskich i reguł grzecznościowych obowiązujących w tej dyscyplinie. Posiadać regulaminowy strój bilardowy treningowy i turniejowy. Szczególną uwagę zwraca się na „czystą” grę fair play, zachowanie spokoju, zakaz podpowiadania, wyśmiewania i podstawowy gest – podanie ręki przeciwnikowi przed i po zakończeniu partii, szacunek dla trenera, sędziego, kibica itd.
- 6. Sposób zapisywania elementów partii.** Zawodnicy, którzy poznali cel gry w bilard i umieją „poruszać” się po stole, zaplanować przebieg gry uczą się analizy partii dokonując jej

zapisu, po to, aby przeanalizować swoje błędy i popracować nad ich wyeliminowaniu w przyszłej grze. Muszą opanować umiejętność wypełniania protokołów turniejowych z gier i czytania tabel turniejowych.

7. **Sposoby prowadzenia dokumentacji treningowej** – PZBił wydało drukiem gotowe dzienniki treningowe, ale każdy z zawodników szczególnie na etapie szkolenia specjalistycznego powinien prowadzić własny rejestr wyników treningowych.
8. **Przygotowanie mentalne zawodnika, odporność psychiczna** – temu zagadnieniu należy poświęcić bardzo dużo czasu w treningu bilardowym, już od pierwszych zajęć, wymagamy koncentracji i skupienia, nauki opanowania zdenerwowania, kontroli objawów niepokoju, stresu, uczymy technik relaksacyjnych ale także opanowywania stresu startowego, dialogu wewnętrznego, wizualizacji zagrań, uczymy jak zawodnik ma sobie poradzić z porażką. Jak zmotywować do dalszych treningów i coraz większych obciążeń.
9. **Krótki rys historyczny sportu bilardowego.** Uczniowie, którzy grają w bilard powinni wiedzieć kiedy i w jakim kraju ta gra powstała, znać nazwiska polskich zawodników czy kilku największych mistrzów na świecie, wiedzieć co to jest PZBił, jakie są odmiany gier bilardowych, itd.
10. **Dobór sprzętu** - do etapu szkolenia, rodzaju treningu i rodzaju zagrań, kije do gry, skoków i do rozbijania, bile, kredy, strój zawodnika.
11. **Odnowa biologiczna**, - przygotowanie programu regeneracji organizmu zawodnika opartego na zabiegach regeneracyjnych i rehabilitacyjnych, zabiegach SPA, zajęcia na basenie i hydromasaże, sauna, ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne, ćwiczeniach i technikach relaksacyjnych, przygotowanie propozycji sportów powiązanych strukturalnie lub funkcjonalnie z bilardem, sporty alternatywne np. pływanie oraz nauka właściwego odżywiania, znaczenia odżywiania w treningu i higiena osobista.

## 10. RAMOWY PLAN LEKCJI / TRENINGU BILARDOWEGO

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne = 1 jednostka treningowa (90 minut)

Grupa: 10-16 uczniów

Sprzęt: 4-8 stołów bilardowych

### CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA / WSTĘPNA

#### 1. Czynności organizacyjno porządkowe ok. 5 minut

Sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, przygotowanie sprzętu do gry, wyszczotkowanie sukna na stole, wypolerowanie bil i kija, sprawdzenie i przygotowanie kapki, kreda.

#### 2 . Rozgrzewka bilardowa 5-10 minut

Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do zajęć. Zwykle tematem rozgrzewki są ćwiczenia rozciągające, stretchingowe lub korekcyjne dla wzmocnienia mm posturalnych. Proste odbicia bil na stole oparte na zagadnieniach z poprzedniego treningu. Przedmiotem rozgrzewki winny być proste zadania wymagające z tzw. automatyzacji ruchu przypomnienia sobie wytrenowanych pojęć i wizualizacja zagrań. Przygotowanie się do gry poprzez sprawdzenie szybkości sukna, sprężystości band, tzw. czucie sprzętu itp.

### CZĘŚĆ WŁAŚCIWA / GŁÓWNA

#### 3. Wprowadzenie ok. 3-5 minut

Celem wprowadzenia jest przedstawienie tematu zajęć, jak jest zasadniczy cel zajęć. Należy np. wskazać, co zyskamy gdy nauczymy się nowej techniki.

#### 4. Właściwy wykład teoretyczny 10-15 minut

Materiały pomocnicze: rzutnik, komputer, tablica, smart fon.

W trakcie wykładu przedstawiamy istotę problemu. Stopień skomplikowania wykładu, przekazywane treści oczywiście dopasowujemy do etapu szkolenia

#### 5. Ćwiczenia nowe lub sprawdzenie nabytych umiejętności 40-60 minut

W zależności od tematu zajęć wybieramy jedną z wielu technik prowadzenia ćwiczeń: trening indywidualny, ćwiczenie lub gry w dwójkach, trójkach, obwody stacyjne, obwód strumieniowy w podgrupach, test gry, sprawdzian, analiza zagrań z całą grupą, itd. Prawie zawsze jednym ze sposobów ćwiczenia jest gra praktyczna, w jej trakcie ćwiczymy nowo nabyte umiejętności i dodatkowo wprowadzamy już wytrenowane elementy.

### CZĘŚĆ KOŃCOWA

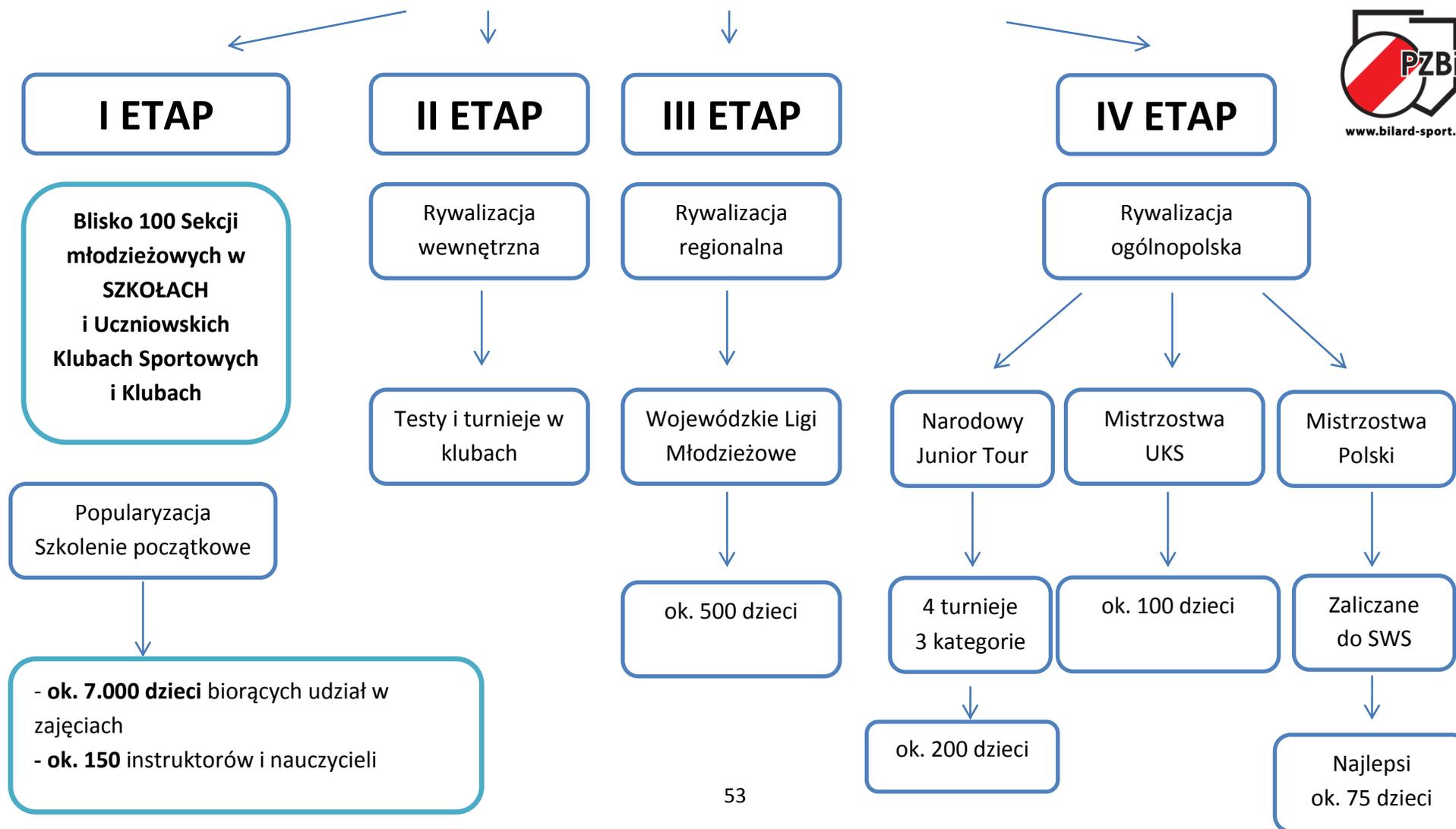
#### 6. Podsumowanie zajęć 3-5 minut

Czas na pytania i odpowiedzi. Krótka analiza popełnionych błędów. Pochwały za prawidłowe opanowanie techniki wg tematu zajęć / ocena. Sprzątnięcie i zabezpieczenie sprzętu do gry

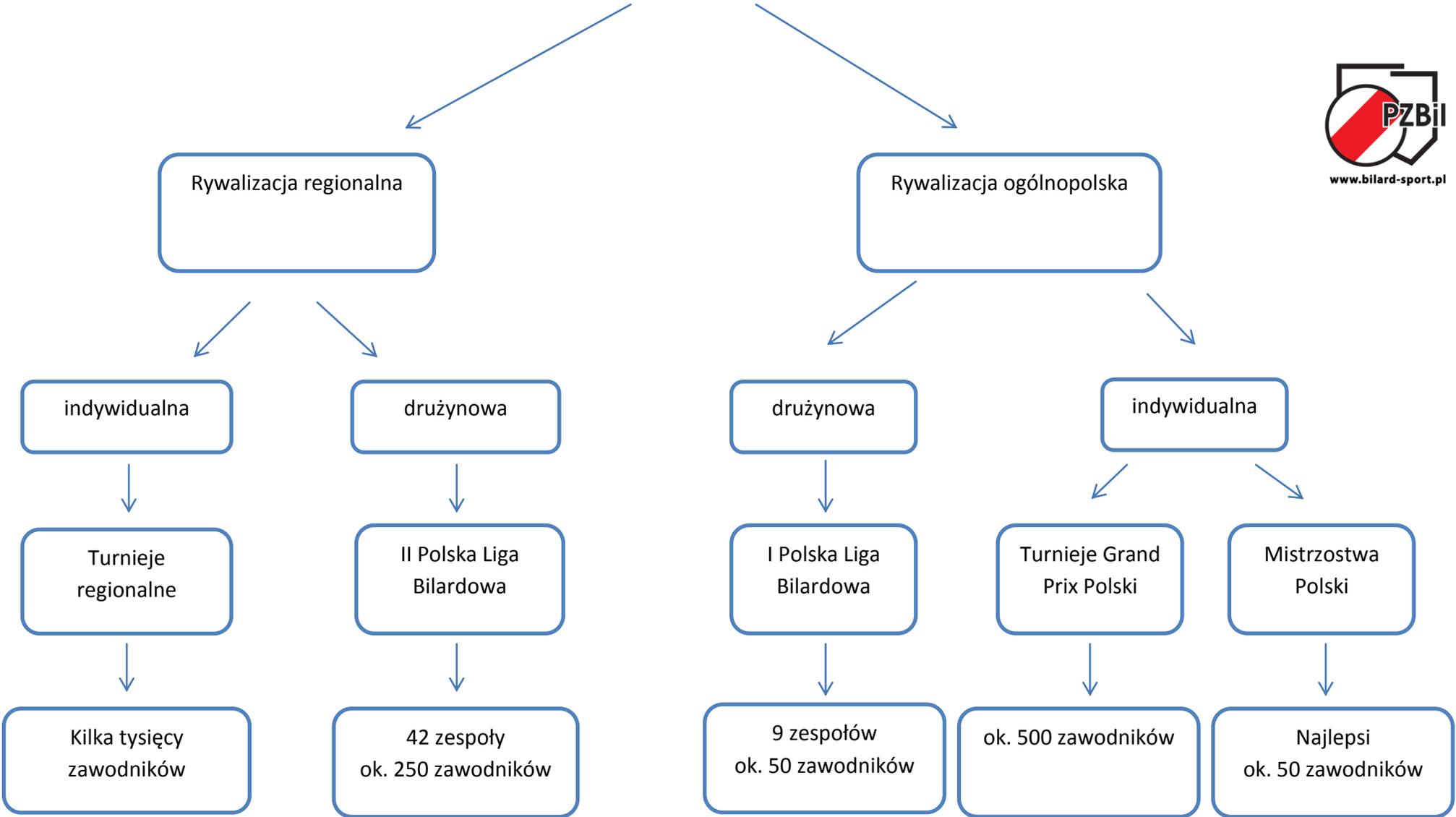


# SZKOLENIE MŁODZIEŻY W POLSKIM ZWIĄZKU BILARDOWYM

OKOŁO 7.000-(SIEDEM TYSIĘCY DZIECI)-TRENUJĄCYCH GŁÓWNIEM W SZKOŁACH  
W SZKOŁACH ZNAJDUJE SIĘ BLISKO 200 STOŁÓW BILARDOWYCH !!!



# SPORT WYCZYNOWY W POLSKIM ZWIĄZKU BILARDOWYM - KRAJ



# SZKOLENIE W POLSKIM ZWIĄZKU BILARDOWYM



Kursy instruktorskie,  
sędziowskie, trenerskie

Konsultacje  
dla Kadry Narodowej

Obozy szkoleniowe  
dla młodzieży

Materiały promocyjne  
i szkoleniowe

Corocznie  
2-3 kursy

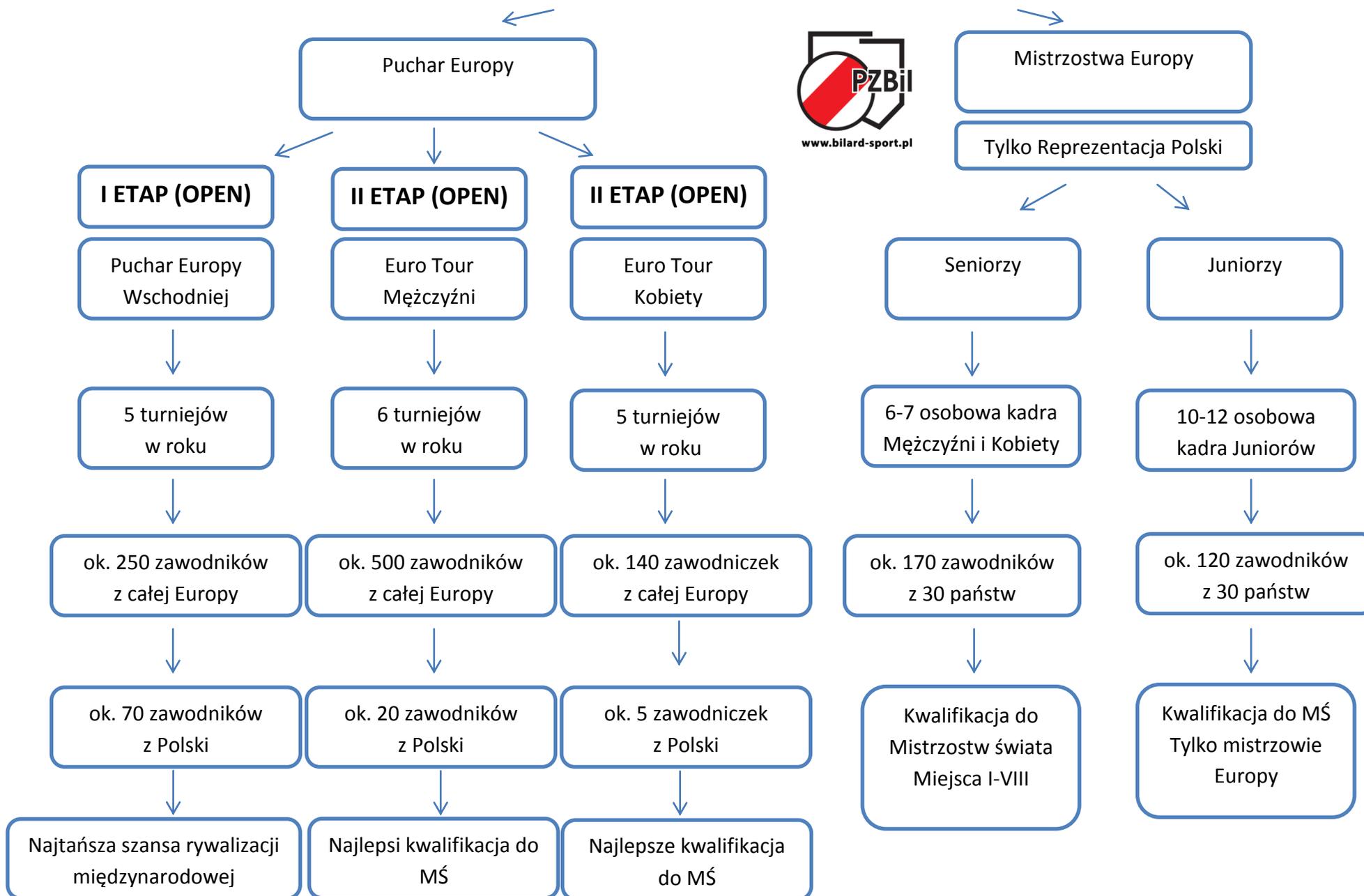
2-3 razy w roku

ok. 30-40 dzieci

Przepisy gry, plakaty,  
filmy szkoleniowe itp.

Corocznie  
ok. 30 nowych  
uprawnień

# RYWALIZACJA MIĘDZYNARODOWA - EUROPA





## SPORT AMATORSKI

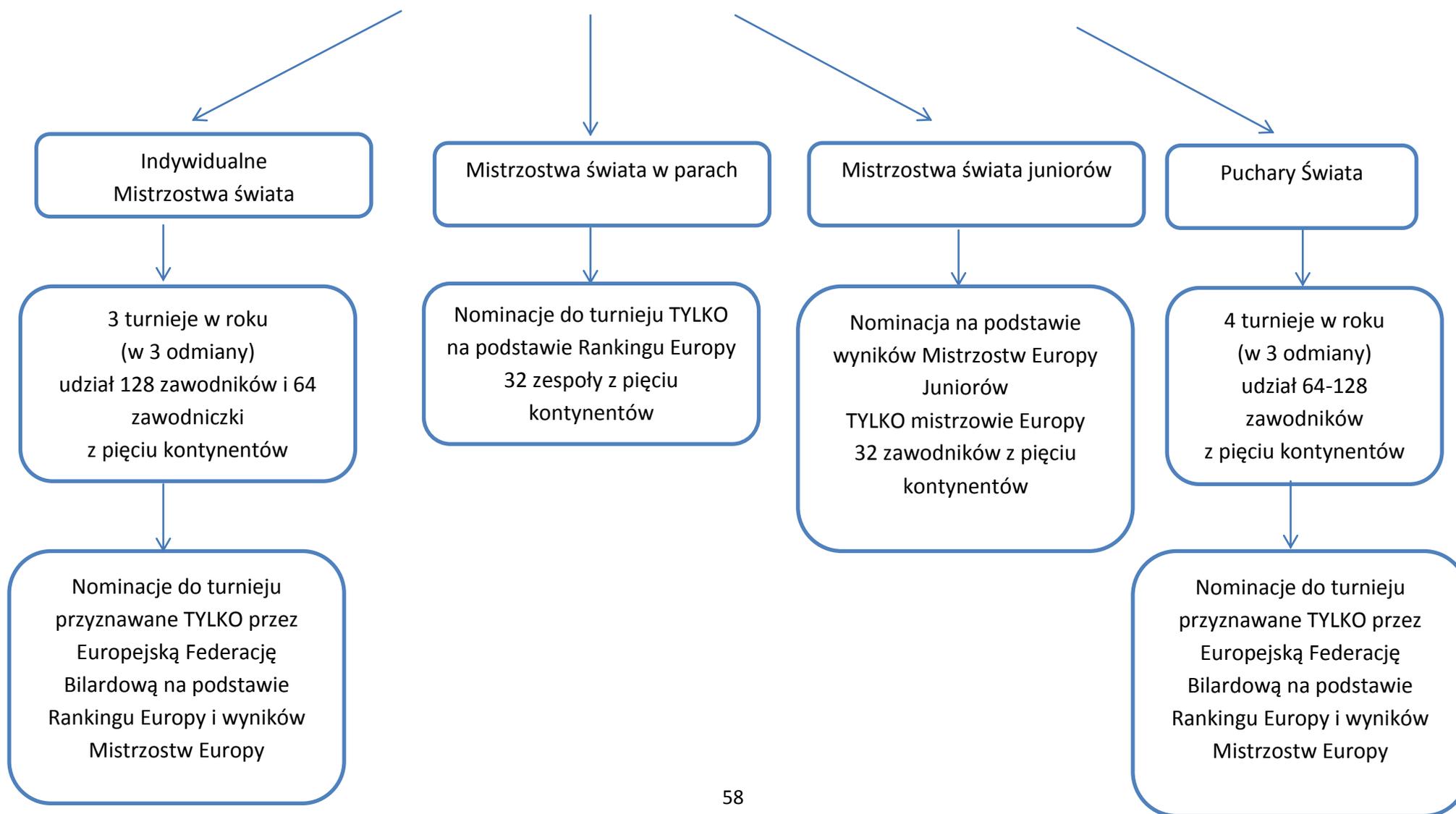


**Eliminacje regionalne – blisko 200 turniejów w 40 klubach**  
**Udział ok. 3000 osób**

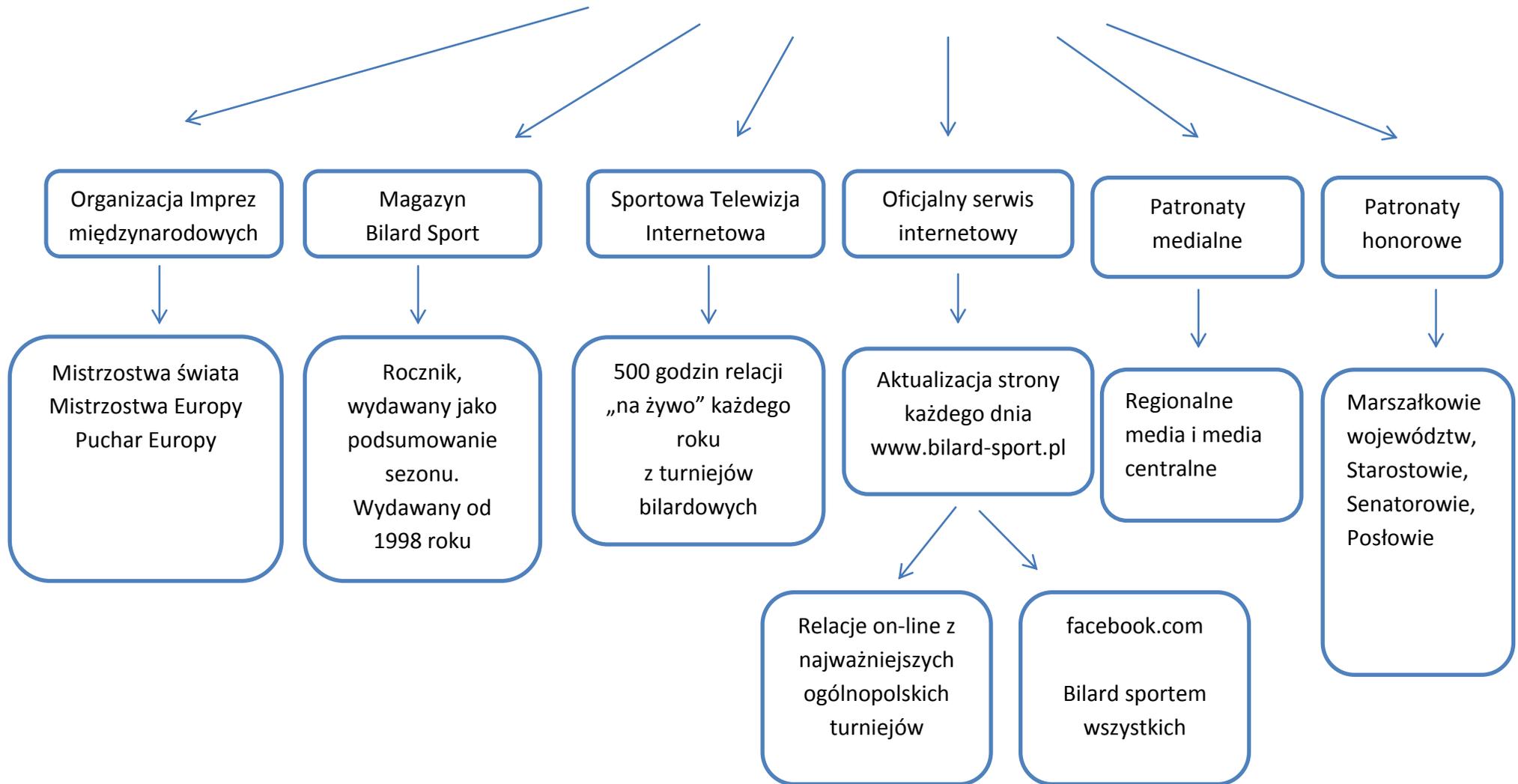


**FINAŁ NARODOWY**  
**256 najlepszych z całej Polski**

# RYWALIZACJA MIĘDZYNARODOWA - ŚWIAT



# PROMOCJA



## SPORT BILARDOWY W POLSCE



- OKOŁO **3 MILIONY** OSÓB GRAJĄCYCH REKREACYJNIE
- OKOŁO **7 TYSIĘCY DZIECI** TRENUJĄCYCH W SZKOLNYCH I MŁODZIEŻOWYCH SEKCJACH
- BLISKO 200 STOŁÓW BILARDOWYCH W SZKOŁACH
- BILARD JEST W **SYSTEMIE WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY**
- PONAD 200 SĘDZIÓW I INSTRUKTORÓW ,
- W 2012 ROKU W POLSCE W RAMACH PROGRAMU "**SAY NO TO DOPING**" WSPÓLNIE Z **KOMISJĄ DO SPRAW ZWALCZANIA DOPINGU W SPORCIE** ZORGANIZOWANO BLISKO 40 BILARDOWYCH AKCJI PROMOCYJNYCH
- **160 MEDALI** WYWALCZONYCH PRZEZ REPREZENTANTÓW POLSKI W **MISTRZOSTWACH ŚWIATA I EUROPY**

## NA ŚWIECIE

- TRANSMISJĘ Z ZAWODÓW WORLD POOL MASTERS W BILARD ROZEGRANYCH W KIELCACH W 2012 ROKU **OBEJRZAŁO BLISKO 400 MILIONÓW NA CAŁYM ŚWIECIE A ZWYCIĘZCĄ ZOSTAŁ REPREZENTANT POLSKI.**
- BILARD W WIELU KRAJACH NA ŚWIECIE - GŁÓWNIEM W AZJI - **TO SPORT NARODOWY**
- W 1996 ROKU MIĘDZYNARODOWY KOMITET OLIMPIJSKI UZNAŁ BILARD JAKO SPORT I ZAPROSIŁ **DO RODZINY OLIMPIJSKIEJ**



## INFORMACJE O AUTORACH PROGRAMU

### **DARIUSZ KOBACKI ur. 1969 r.**

Wiceprezes PZBił

kieruje pionem wyszkolenia PZBił oraz sportem juniorskim od 2013 r.

z wykształcenia nauczyciel dyplomowany

mgr pedagogiki ze specjalnością wychowanie fizyczne i zdrowotne

trener i instruktor sportu bilardowego

autor wielu publikacji o tematyce bilardowej

współautor programów kursów instruktorskich dla nauczycieli

trener selekcjoner kadry narodowej juniorów w latach 2007-2013

zachęcił do gry w bilard kilkuset uczniów, wyszkolił kilkudziesięciu zawodników klubowych

aż 7 z nich powoływanych było do kadry narodowej i zdobywało medale ME i MŚ

jego wychowankowie klubowi wywalczyli kilkanaście tytułów mistrza Polski we wszystkich kategoriach wiekowych, oraz kilkadziesiąt innych medali.

prowadzi bilardowe szkolenie sportowe w klubie dziecięcym i młodzieżowym od 1998 r.

szkoli zawodników w oddziałach sportowych szkoły podstawowej od 2010 r.

### **Grzegorz Kędziński ur. 1974 r.**

Prezes PZBił od 2007 r.

trener i instruktor sportu bilardowego

autor wielu publikacji o tematyce bilardowej

trener selekcjoner kadry narodowej juniorów w latach 2002-2006

prowadzi bilardowe szkolenie sportowe w klubie od 1994 r.

jego wychowankowie klubowi wywalczyli kilkanaście tytułów mistrza Polski we wszystkich kategoriach wiekowych, oraz wywalczyli kilkanaście medali ME i MŚ.

powołał i prowadził pierwszą w kraju sekcję bilardową Uczniowskiego Klubu Sportowego 1996 r.

### **Marcin Krzemiński ur. 1962 r.**

od 1995 jest trenerem kadry narodowej mężczyzn,

jego zawodnicy wywalczyli kilkanaście medali ME i MŚ.

w latach 1995-2007 był prezesem PZBił,

w latach 2002-2012 członek Zarządu European Pocket Billiard Federation,

w latach 2011-2012 członek Prezydium World Pool Billiard Association.

od 2012 r. jest Prezesem East European Billiard Council.

w latach 2015-2017 był wiceprezesem World Confederation of Billiard Sports

aktualnie jest przewodniczącym Komisji Anty - Dopingowej WCBS.

autor wielu publikacji o sporcie bilardowym,

w latach 1998-2008 był Dyrektorem Naczelnym Bilard-Sport,

jest organizatorem kilkuset imprez międzynarodowych,

był m.in. Dyrektorem Mistrzostw Świata Juniorów.

## Literatura

Do realizacji programów szkoleniowych w dyscyplinie bilard, przygotowane zostały książki wydane przez Polski Związek Bilardowy:

- Poradnik dla instruktorów szkolnych sekcji bilardowych „Baw się w Bilard” - Kobacki Dariusz, Kielce 2005
- Bilardowa Akademia cz. I 140 testów treningowych – Krzemiński Marcin, Kielce 2005
- Bilardowa Akademia cz. II Wygraj z mistrzami - Krzemiński Marcin, Kielce 2013
- Przepisy gry w bilard - Kędzierski Grzegorz, Kielce 2011
- Bilard w Szkole – Krzemiński Marcin, Kielce 1998
- Dzienniczek Treningowy. cz. I Ogólnopolska Akademia Bilardowa - Kobacki Dariusz, Kielce 2014
- Dzienniczek Treningowy. cz. II Ogólnopolska Akademia Bilardowa - Kobacki Dariusz, Kielce 2016

## Inne pozycje polskojęzyczne:

- Bilard dla żółtodziobów - Laurence Ewa Mataya: Rebis, Poznań 2009
- Bilard nowoczesny, technika i trening - Eckert Ralph Bilard: Opole 2000
- Bilard, szkoła gry - Adamczewski Klaudiusz: PPHU ADI, Łódź 1992
- Nauka gry w bilard w weekend - Kurkiewicz Roman, Meyer Tomasz: Wiedza i Życie, W-wa 2001
- Od karambola do poola - Krzemiński Marcin: Mak Marketing, Kielce 2010
- Bilard, sprzęt zasady strategia - Bach M.; Kühn K. W.: Atena, Poznań 1992
- Szkółka bilarda - Wołkowski Bogdan: Magazyn BILARD, Interplay, 1997-1999
- Szkoła gry - Wołkowski Bogdan: Magazyn BILARD SPORT 1999 - 2001
- Zostań mistrzem poolbilarda - Borbe Volker: Interster, W-wa 1994

## **Materiały DVD<sup>8</sup> i VHS**

- Nauka gry w Bilard - Film Szkoleniowy PZBiL BILARDOWO - I część / 20 min<sup>9</sup>
- Nauka gry w Bilard - Film Szkoleniowy PZBiL BILARDOWO - II część / 15 min<sup>10</sup>
- Nauka gry w Bilard - Film Szkoleniowy PZBiL BILARDOWO - III część / 15 min<sup>11</sup>
  
- Ujarzmić bile - Film szkoleniowy PZBiL Marcin Krzemiński / 120 min<sup>12</sup>
  
- Kurs DVD - Dołącz do Ligi Mistrzów BILARD - Krzysztof Wróbel
- Kurs DVD – BILARD Porady i ćwiczenia dla początkującego bilardzisty – Krzysztof Wróbel

## **Materiały źródłowe**

- Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. O sporcie;
  
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
  
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r.  
w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego;
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 lutego 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego
  
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r.  
w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia;
  
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.  
w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej;

---

<sup>8</sup> Filmy Nauka gry w bilard -zrealizowano w ramach akcji Bilard Sportem Wszystkich przy wsparciu finansowym MSiT

<sup>9</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Rx3CWHB07BQ>

<sup>10</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=3MnJ5n3JF-U>

<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=lfXdw-Crjb0>

<sup>12</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=6Y\\_vPE6ZND0](https://www.youtube.com/watch?v=6Y_vPE6ZND0)



## Przykładowy konspekt lekcji wychowania fizycznego /zajęcia treningowe DYSCYPLINA SPORTOWA - BILARD



**CEL GŁÓWNY:** Poznajemy sprzęt sportowy używany w dyscyplinie bilard oraz właściwe nazewnictwo, podstawowe Zasady gry w bilard. Przestrzegamy zasad bezpieczeństwa i regulaminu sali bilardowej. Krótka historia sportu bilardowego.

### SZCZEGÓŁOWE CELE DYDAKTYCZNE LEKCJI:

**UMIEJĘTNOŚCI** - umie opisać elementy stołu bilardowego i nazwać poprawnie elementy sprzętu do gry.  
- uczeń umie wskazać miejsce w sali w którym znajduje się zawieszony regulamin.  
- uczeń potrafi i kojarzyć fakty związane z historycznym powstaniem bilardu.

**PSYCHOMOTORYKA** - uczeń wzmocni siłę mięśni posturalnych z akcentem na: nogi, ramiona i barki.  
- uczeń poprawia koordynację wzrokowo- ruchową i motorykę małą

**WIADOMOŚCI** - uczeń poznał zestaw ćwiczeń rozciągających, do wykorzystania w krótkiej rozgrzewce mięśni.

- uczeń zna regulamin sali bilardowej wie jakich przestrzegać zasad by zajęcia były bezpieczne.  
- uczeń poznał krótką historię powstania sportu bilardowego, potrafi ją opowiedzieć

### SZCZEGÓŁOWE CELE WYCHOWAWCZE LEKCJI:

**AKCENT WYCHOWAWCZY** - uczeń zna zasady zachowania się na lekcji/treningu i je przestrzega  
- uczeń dba o bezpieczeństwo własne i innych  
- uczeń ...

**AKCENT PROZDROWOTNY** - uczeń dba o zdrowie, bierze udział w wybranych przez siebie zajęciach sportowych  
- uczeń dba o higienę osobistą „przed”, „na” i „po” zajęciach sportowych.

**Klasa/grupa:** .....

**Miejsce:** sala bilardowa / liczba stołów .....

**Ilość ćwiczących:** 10 -15

**Czas trwania zajęć:** 45 minut

**Sprzęt:** stół bilardowy, bile, kije bilardowe, kreda.

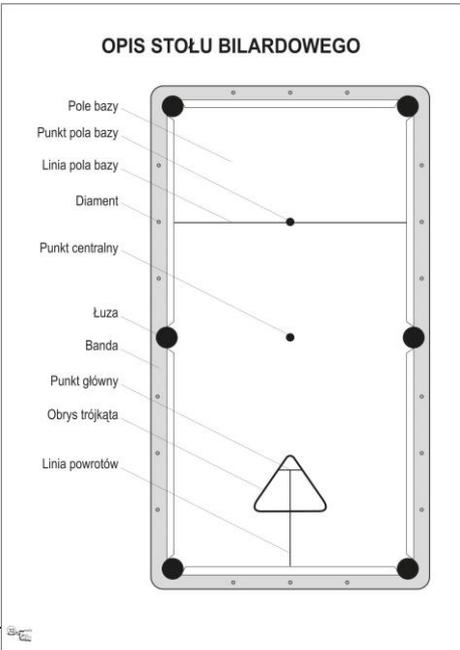
### Literatura:

M. Krzemiński - Od karambola do poola. Mak Marketing, Kielce 2010, str.7

G. Kędzierski - Przepisy gry w bilard. PZBił 2011, str. 3

S. A. Sölveborn - Stretching, ćwiczenia rozciągające . Wydawnictwo Sport i Turystyka 1989, str. 24-39

D. Kobacki - Baw się w bilard - poradnika dla instruktorów szkolnych sekcji bilardowych PZBił 2015, str. 25 i str. 69

Szczegółowy przebieg lekcji w ujęciu czynnościowym		
Treści lekcji - opis ćwiczeń zadania i czynności docelowe /ucznia /	Czynności docelowe nauczyciela	Wskazówki organizacyjno- metodyczne
1	2	3
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA 5-7 min.</b>		
Zbiórka organizacyjna, podanie zadań lekcji, sprawdzenie stanu liczebnego  Przygotowanie sprzętu i stołów do gry	Sprawdza listę obecności i przygotowanie uczniów do lekcji Przydziela uczniom zadania do wykonania	ustawienie frontalne szereg lub dwuszereg  metoda zadaniowa
Przygotowanie się uczniów do świadomego, aktywnego udziału w zajęciach, poprzez wykonanie rozgrzewki:  - krążenia ramion, wymachy, odmachy, - skłony tułowia w przód, skręty w płaszczyznach czołowej i strzałkowej, skrętoskłony, - ćwiczenia rozciągające mm. długie barków , pleców ramion i nóg. np. metoda stretching .	Podaje instrukcje lub nazwy ćwiczeń do wykonania,  motywuje do działania, kontroluje poprawność i intensywność ćwiczeń.	marsz dookoła stołów  w pozycji stojącej  w skłonie i oparciu o stół bilardowy
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA 30 min.</b>		
Uczeń poznaje regulamin sali bilardowej.	Nauczyciel czyta i omawia regulamin	dyskusja
Uczeń zapoznaje się z krótką historią sportu bilardowego jego odmianami i rozwojem na świecie.	Nauczyciel opowiada wzbudza u uczniów zainteresowania	pogadanka ok. 3-5 min
Uczeń poznaje nowe specjalistyczne słownictwo związane ze sportem bilardowym . Poznaje elementy i opis stołu bilardowego, budowę i elementy kija bilardowego oraz numeracje i kolory bil.  	Nauczyciel wdraża uczniów do świata sportu bilardowego  Szczegółowo omawia Odpowiada na pytania	wykorzystanie planszy plakatu PZBił  pokaz  ustawienie uczniów dookoła jednego stołu  pozostałe treści nowe: tip, kapka, szczytówka, ferula, pole gry, bile „połówki” „całe” bila obiektowa, pool, partia, strzał, odbicie, pozycja, mostek, pomocnik, krzyżak, itd.

<p>Uczeń poznaje ogólne zasady gry w bilard.</p> <p>Wykonuje próby wbijania bil, strzały przez bilę białą, poprzez intuicyjne sposoby trzymania kija i celowania.</p> 	<p>przydziela stoły i udziela krótkiej instrukcji i zezwala na grę</p> <p>poprawia błędy w grze</p>	<p>Ćwiczenia praktyczne</p>
<p><b>CZĘŚĆ KOŃCOWA 5-7 min.</b></p>		
<p>Sprzątanie sprzętu</p>		<p>Ustawienie</p>
<p>Zbiórka porządkowo-dyscyplinująca.</p> <p>Podsumowanie zajęć, ewentualna ocena uczniów lub słowna pochwała lub ocena motywująca do zajęć - wpis do dziennika.</p>		<p>Ustawienie frontalne</p>

## Konspekt lekcji wychowania fizycznego /zajęcia treningowe DYSCYPLINA SPORTOWA - BILARD



**CEL GŁÓWNY:** Nauka prawidłowej postawy zawodnika przy stole, nauka celowania, nauka poprawnych technik trzymania kija i prostych strzałów centralnych. Ułożenie dłoni na stole w tzw. mostek lub oczko". Odbicia bezpośrednie.

### SZCZEGÓŁOWE CELE DYDAKTYCZNE LEKCJI:

**UMIEJĘTNOŚCI** - uczeń potrafi prawidłowo przyjąć postawę przy stole i ułożyć się do strzału.

- uczeń umie celować i wykonać prosty strzał bezpośredni w bile.
- uczeń umie wykonać proste odbicia z różnych pozycji przy stole.

**PSYCHOMOTORYKA** - uczeń doskonali motorykę małą i koordynację wzrokowo-ruchową.

- uczeń poprawia analizę wzrokową i ocenę odległości, używa oka dominującego.

**WIADOMOŚCI** - uczeń wie jak wygląda poprawna technika sportowa strzału i celowania w bilardzie.

- uczeń zna zasady gry w bilard, wie kiedy popełni zagrana typu „faul”.
- uczeń poznał różne właściwe sposoby ułożenia dłoni na stole tzw. podpórki.

### SZCZEGÓŁOWE CELE WYCHOWAWCZE LEKCJI:

**AKCENT WYCHOWAWCZY** - uczeń zna zasady zachowania się na lekcji/treningu i je przestrzega

- uczeń dba o bezpieczeństwo własne i innych
- uczeń potrafi

AKCENT PROZDROWOTNY - uczeń wykonuje ćwiczenia dbając o bezpieczeństwo swoje i współwiczających.

**Klasa/grupa:** .....

**Miejsce:** sala bilardowa / liczba stołów .....

**Ilość ćwiczących:** 10 -15

**Czas trwania zajęć:** 45 minut

**Sprzęt:** stół bilardowy, bile, kije bilardowe, kreda.

**Literatura:**

M. Krzemiński – Bilardowa Akademia cz I . Mak Marketing, Kielce 2005, str.8

D. Kobacki - Baw się w bilard - poradnika dla instruktorów szkolnych sekcji bilardowych PZBiL 2015, str. 26

S. A. Sölveborn - Stretching, ćwiczenia rozciągające . Wydawnictwo Sport i Turystyka 1989, str. 24-39

Szczegółowy przebieg lekcji w ujęciu czynnościowym		
Treści lekcji - opis ćwiczeń zadania i czynności docelowe /ucznia /	Czynności docelowe nauczyciela	Wskazówki organizacyjno- metodyczne
1	2	3
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA 5-7 min.</b>		
Zbiórka organizacyjna, podanie zadań lekcji, sprawdzenie stanu liczebnego  Przygotowanie sprzętu i stołów do gry	Sprawdza listę obecności i przygotowanie uczniów do lekcji Przydziela uczniom zadania do wykonania	ustawienie frontalne szereg lub dwuszereg metoda zadaniowa dyscyplinująca
Przygotowanie się uczniów do świadomego, aktywnego udziału w zajęciach, poprzez wykonanie celowej rozgrzewki stawów, mięśni  - krążenia ramion, barków, w stawach łokciowych, w stawach nadgarstkowych, wymachy, odmachy,... lewa i prawa ręka - wykorzystanie atlasu ćwiczeń typu stretching.	prawidłowy pokaz  lub nazwy ćwiczeń  kontroluje poprawność i intensywność ćwiczeń	pozycja stojąca  ustawienie w rozsypance
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA 30 min.</b>		
Uczeń poznaje i próbuje wykonać prawidłową pozycję tzw. pozycje bilardzisty do gry wg techniki sportowej.	Nauczyciel demonstruje poprawną technikę  Kolejno sprawdza i koryguje ewentualne błędy uczniów	podział na pary ćwiczebne  plansza schematyczna



## Konspekt lekcji wychowania fizycznego /zajęcia treningowe DYSCYPLINA SPORTOWA - BILARD



**CEL GŁÓWNY:** Praktyczne ćwiczenia wbijania bil. Proste uderzenia bezpośrednie jednej bili.  
Doskonalenie celowania i przyjmowania prawidłowej pozycji przy stole bilardowym.

### SZCZEGÓŁOWE CELE DYDAKTYCZNE LEKCJI:

**UMIEJĘTNOŚCI** - uczeń potrafi prawidłowo przyjąć postawę przy stole i ułożyć się do strzału.  
- uczeń umie celować i wykonać prosty strzał bezpośredni w bile.  
- uczeń umie wykonać proste odbicia z różnych pozycji przy stole.

**PSYCHOMOTORYKA** - uczeń doskonali motorykę małą i koordynację wzrokowo-ruchową.  
- uczeń poprawia analizę wzrokową i ocenę odległości, siła odbicia – lekkość.

**WIADOMOŚCI** - uczeń zna zasady gry w bilard, wie kiedy popełni zagrania typu „faul”.  
- uczeń zna różne właściwe sposoby ułożenia dłoni na stole tzw. podpórki.

### SZCZEGÓŁOWE CELE WYCHOWAWCZE LEKCJI:

**AKCENT WYCHOWAWCZY** - uczeń pełni rolę zawodnika i sędziego, uczciwie ocenia grę innych.

**AKCENT PROZDROWOTNY** - uczeń wykonuje podczas zajęć kilka kilometrów marszu dookoła ćwiczeń.  
- uczeń zna ćwiczenia, które może wykonywać poza salą gimnastyczną

**Klasa/grupa:** .....

**Miejsce:** sala bilardowa / liczba stołów .....

**Ilość ćwiczących:** 10 -15

**Czas trwania zajęć:** 45 minut

**Sprzęt:** stół bilardowy, bile, kije bilardowe, kreda, karty testów i oceny.

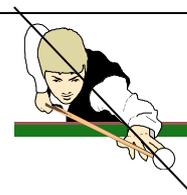
### Literatura:

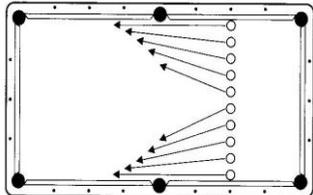
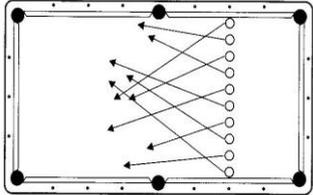
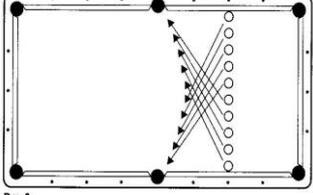
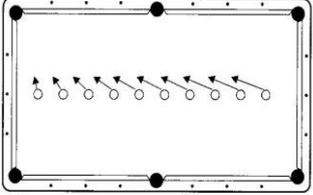
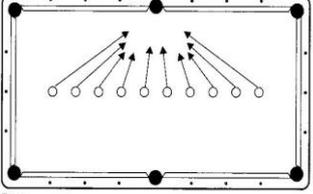
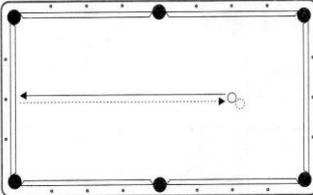
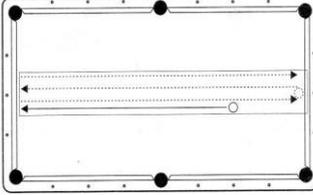
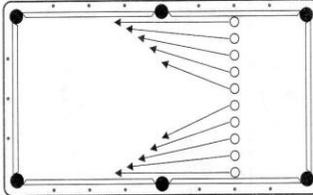
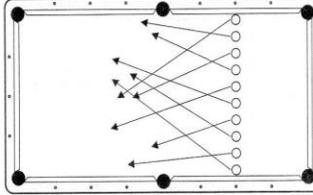
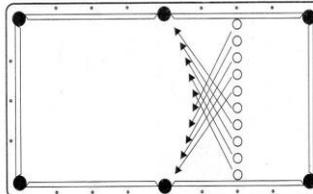
M. Krzemiński – Bilardowa Akademia cz I . Mak Marketing, Kielce 2005, str.11-13

D. Kobacki - Baw się w bilard - poradnika dla instruktorów szkolnych sekcji bilardowych PZBiL 2015, str. 28

Szczegółowy przebieg lekcji w ujęciu czynnościowym		
Treści lekcji - opis ćwiczeń zadania i czynności docelowe /ucznia /	Czynności docelowe nauczyciela	Wskazówki organizacyjno- metodyczne
1	2	3
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA 5 min.</b>		
Zbiórka organizacyjna, podanie zadań lekcji, sprawdzenie stanu liczebnego	Sprawdza listę obecności i	ustawienie frontalne szereg lub dwuszereg

Przygotowanie sprzętu i stołów do gry	przygotowanie uczniów do lekcji Przydziela uczniom zadania do wykonania	metoda zadaniowa dyscyplinująca
Uczeń przeprowadza samodzielna rozgrzewkę, wykorzystując znane ćwiczenia z lekcji w-f .  Akcent ćwiczeń na ruchy zginania w stawie łokciowym przy zablokowanym barku- ćwiczenia z kijem bilardowym	kontroluje poprawność i intensywność ćwiczeń	ustawienie w rozsypance
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA 35 min.</b>		
Uczeń wykonuje ćwiczenia, w formie testów powtórzeniowych 10 x każde ćwiczenie. Uczniowie wykonują ćwiczenia wg ustalonej kolejności. Pełnią przemiennie rolę zawodnika i sędziego zapisując wynik współćwiczącego.	Nauczyciel demonstruje poprawną technikę Kolejnych ćwiczeń  Kolejno sprawdza wyniki uczniów	podział np. na pary ćwiczebne lub grupy  stosowane są gotowe testy ćwiczeniowe i karta oceny  plansza: celowanie



 <p>Rys. 1</p>  <p>Rys. 2</p>  <p>Rys. 3</p>  <p>Rys. 4</p>  <p>Rys. 5</p>  <p>Rys. 6</p>  <p>Rys. 7</p>  <p>Rys. 8</p>  <p>Rys. 9</p>  <p>Rys. 10</p>		
<p>Mini gra uproszczona - w 3 bile. dla uczniów którzy zakończyli ćwiczenia</p>	<p>wyjaśnia zasady gry</p>	<p>Forma mini turnieju np. zwycięzca przy stole</p>
<p><b>CZĘŚĆ KOŃCOWA 3-5 min.</b></p>		
<p>Sprzątanie sprzętu Zbiórka porządkowo-dyscyplinująca.</p>		<p>Zadanie ścisłe</p>



## Konspekt lekcji wychowania fizycznego /zajęcia treningowe DYSCYPLINA SPORTOWA - BILARD



**CEL GŁÓWNY:** Doskonalenie techniki trzymania i prowadzenia kija w strzałach bezpośrednich, doskonalenie celowania - uderzenie centralne w układach bil celowych i przypadkowych Ćwiczenia z butelką.

### SZCZEGÓŁOWE CELE DYDAKTYCZNE LEKCJI:

**UMIEJĘTNOŚCI** - uczeń potrafi prawidłowo celować i prawidłowo technicznie prowadzić kij do strzału.  
- uczeń wykonuje samodzielnie proste strzały bezpośrednie z trafianiem do łuzy.  
- uczeń umie wykonać proste odbicia przez bile białe i trafia nią w bile obiektową - kolorową

**PSYCHOMOTORYKA** - uczeń doskonali motorykę małą i koordynację wzrokowo-ruchową.  
- uczeń wykazuje umiejętność czucia sprzętu, dobór siły odbicia od zamierzonego celu.

**WIADOMOŚCI** - uczeń wie jak wygląda poprawna technika sportowa strzału i celowania w bilardzie.  
- uczeń zna zasady gry w bilard, wie kiedy popełni „błąd” a kiedy jest to już „faul”.  
- uczeń zna podstawy techniki odbić bilardowych, prawidłowo wykorzystuje sprzęt bilardowy.

### SZCZEGÓŁOWE CELE WYCHOWAWCZE LEKCJI:

**AKCENT WYCHOWAWCZY** - uczeń zna zasady zachowania się na lekcji/treningu i je przestrzega.  
- uczeń przestrzega zasady fair play w grze i  
- dokonuje samodzielnie dokonuje oceny własnych możliwości wg testów ćwiczeniowych.  
- uczeń świadomie współpracuje z nauczycielem i chętnie pełni rolę asystenta, sędziego.

**AKCENT PROZDROWOTNY** - uczeń wykonuje ćwiczenia korekcyjno-wyprostne dla odcinka piersiowego kręgosłupa  
- uczeń uczestniczy w wybranych formach aktywności fizycznej także, poza lekcją w-f.

**Klasa/grupa:** .....

**Miejsce:** sala bilardowa / liczba stołów .....

**Ilość ćwiczących:** 10 -15

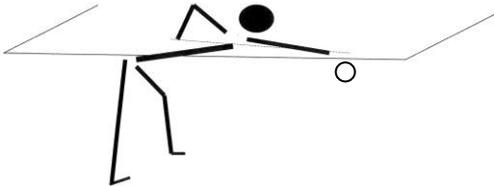
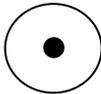
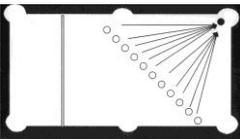
**Czas trwania zajęć:** 45 minut

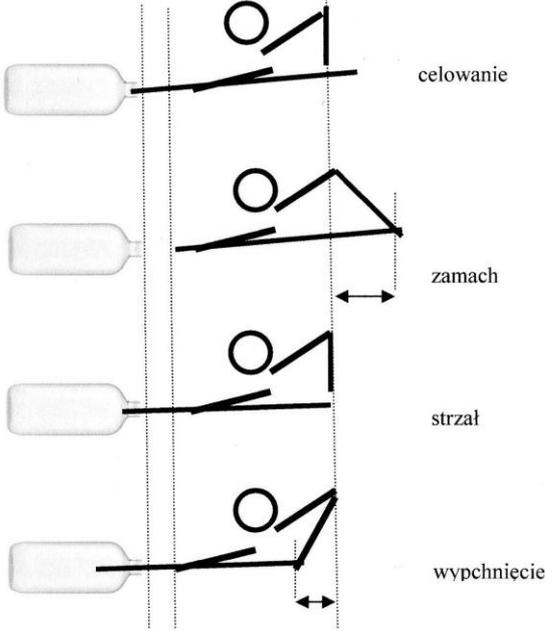
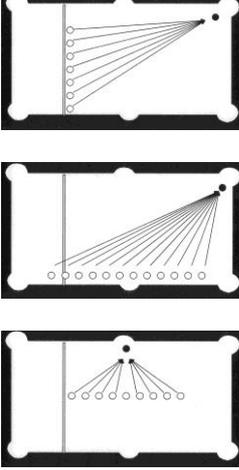
**Sprzęt:** stół bilardowy, bile, kije bilardowe, kreda, butelki plastikowe po napojach.

### Literatura:

M. Krzemiński - Bilardowa Akademia cz II . Mak Marketing, Kielce 2005, str.

D. Kobacki - Baw się w bilard - poradnika dla instruktorów szkolnych sekcji bilardowych PZBiL 2015, str. 55

Szczegółowy przebieg lekcji w ujęciu czynnościowym		
Treści lekcji - opis ćwiczeń zadania i czynności docelowe /ucznia /	Czynności docelowe nauczyciela	Wskazówki organizacyjno- metodyczne
1	2	3
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA 5-7 min.</b>		
Zbiórka organizacyjna, podanie zadań lekcji, sprawdzenie stanu liczebnego  Przygotowanie sprzętu i stołów do gry	Sprawdza listę obecności i przygotowanie uczniów do lekcji Przydziela uczniom zadania do wykonania	ustawienie frontalne szereg lub dwuszereg metoda zadaniowa dyscyplinująca
Przygotowanie się uczniów do świadomego, aktywnego udziału w zajęciach, poprzez wykonanie specjalistycznej rozgrzewki  - krążenia ramion, barków, w stawach łokciowych, w stawach nadgarstkowych, wymachy, odmachy,... lewa i prawa ręka - wykorzystanie atlasu ćwiczeń typu stretchingowego	prawidłowy pokaz  lub nazwy ćwiczeń  kontroluje poprawność i intensywność ćwiczeń	pozycja stojąca  ustawienie w rozrypce
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA 30 min.</b>		
Uczeń przyjmuje prawidłowa pozycję i wykonuje prawidłowe celowanie w punkt środkowy bili. Ćw. 1 kij jest zatrzymywany ok. 2-3 milimetrów przed bilą. Ćw. 2 wbijanie bil z różnych pozycji NIE WOLNO OPUSZCZAĆ ŁOKCIA REKI ZAMACHOWEJ - zabronione jest wykonanie kijem tzw. kołyski czyli unoszenia i opuszczania kapki, kij zawsze prowadzony jest równoległe do stołu. <i>PRAWIDŁOWA POSTAWA PRZY STOLE</i>  	Nauczyciel demonstruje poprawną technikę  Kolejno sprawdza i koryguje ewentualne błędy uczniów	podział na pary ćwiczebne  celowanie centralne: tzn. w środek bili.  
Nauka prowadzenie kija równoległe do stołu wg rysunku łokieć nie może się opuszczać a ramie bujać góra -dół. „ćwiczenie z butelką” - błędem jest gdy kij dotyka butelki.	Nauczyciel demonstruje poprawną technikę  należy wykonać w seriach aż do błędu wg zasady kto więcej  lub w seriach po 20-30 ruchów	ćwiczą wszyscy uczniowie jednocześnie  plansze treningowe  

	<p>następnie wykonać wbicia wg rysunków z plansz obok</p> <p>i tak analogicznie do każdego ćwiczenia</p>	
<p>Uczeń wykonuje proste strzały, tzw. bezpośrednie, celując bilą do łuzy. Zadanie to poprawna postawa ciała, poprawne trzymanie kija i wykonanie strzału - celowanie kijem w środek bili odbijanej.</p>		<p>w formie ćwiczeń lub gry uproszczonej</p>
<p><b>CZĘŚĆ KOŃCOWA 5-7 min.</b></p>		
<p>Ćwiczenia o charakterze korekcyjno wyprostnym dla odcinka piersiowego kręgosłupa, z wykorzystaniem kija bilardowego jako laski korekcyjnej</p>	<p>Nauczyciel wykonuje pokaz z uczniem omawia i poprawia.</p>	<p>Zadanie odtwórcze</p>
<p>Zbiórka porządkowo-dyscyplinująca.</p>	<p>Nauczyciel ocenia</p>	<p>Sprzątanie sprzętu</p>

Dariusz Kobacki

Biuro Zarządu

**Polski Związek Bilardowy**  
**25-528 Kielce**  
**ul. Zagnańska 84 a**

**tel.:** (0-41) 362-36-63

**fax:** (0-41) 362-39-03

**e-mail:** [sekretarz@bilard-sport.pl](mailto:sekretarz@bilard-sport.pl)



**Członek:**



Grzegorz Kędziński

-- Prezes Zarządu, [biuro@bilard-sport.pl](mailto:biuro@bilard-sport.pl)

Dariusz Kobacki

- Wiceprezes ds. sportu dzieci i młodzieży [junior@bilard-sport.pl](mailto:junior@bilard-sport.pl)

Karol Skowerski

- Kierownik ds. Informatyki i Organizacji Imprez Sportowych, [info@bilard-sport.pl](mailto:info@bilard-sport.pl)

Kielce 05.05.2020 r.