

WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W STRZELECTWIE SPORTOWYM DLA SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

1. Związek sportowy: Polski Związek Strzelectwa Sportowego

2. Etap edukacyjny - trzeci

(proszę wskazać etap: drugi lub trzeci)

3. Etap szkolenia sportowego- specjalny

(proszę wskazać etap: ukierunkowany lub specjalny)

4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia specjalny

(proszę wskazać etap: ukierunkowany lub specjalny)

Polski Związek Strzelectwa Sportowego wspiera wszelkie działania przyczyniające się do zwiększenia zainteresowania strzelectwem, zdając sobie sprawę, że im więcej mamy trenującej młodzieży, tym wyższy może być osiągnięty przez nich poziom sportowy. Powstające oddziały, szkoły i klasy sportowe bez wątpienia przyczyniają się do wzrostu liczby zawodników. W poprzednich latach prowadzone były klasy sportowe w gimnazjach i liceach. Po likwidacji tych pierwszych postanowiliśmy utworzyć grupy w Szkołach Mistrzostwa Sportowego, by móc poświęcić więcej czasu jednostkom szczególnie zdolnym oraz umożliwić im trenowanie na najwyższym poziomie. Strzelectwo jest sportem bardzo indywidualnym, dlatego szkolenie w niewielkich grupach jest jak najbardziej wskazane. Związek prowadzi również szeroko idące działania w celu upowszechniania strzelectwa wśród dzieci i młodzieży.. Opracowany przez nas wieloletni program szkolenia strzeleckiego ma pomóc osiągać wymierne efekty sportowe, ułatwić pracę oraz pomóc w zatrudnieniu kolejnych instruktorów i trenerów.

5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego

(cele powinny uwzględniać cele kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego dla danego etapu edukacyjnego)

Sportowe

- 1) Celem prowadzonego szkolenia jest stały wzrost poziomu sportowego poszczególnych zawodników ze ścisłym uwzględnieniem ich początkowego stanu wytrenowania oraz z uwzględnieniem uwarunkowań biologicznych i możliwości fizycznych.
- 2) Dążenie do osiągnięcia kolejnych klas sportowych w poszczególnych konkurencjach oraz do zakwalifikowania kolejnych osób do kadry Polski oraz osiągania jak najwyższych wyników sportowych w kategorii seniora we współzawodnictwie międzynarodowym

Społeczno-wychowawcze

- 1) Pogłębianie wiedzy na temat właściwej organizacji treningów, prawidłowych proporcji czasu pracy i wypoczynku (czas wolny, hobby).
- 2) Kształtowanie systematyczności i odpowiedzialności w dążeniu do celu.
- 3) Przygotowywanie do znoszenia porażek i budowanie motywacji do treningu i walki sportowej
- 4) Popularyzowanie i upowszechnianie rywalizacji opartej na zasadach fair-play.
- 5) Rozwijanie umiejętności współpracy i współdziałania w zespole.

- 6) Wzmacnianie psychiki i kształtowanie umiejętności walki ze stresem
- 7) Kształtowanie umiejętności samodoskonalenia oraz właściwej współpracy z trenerem.
- 8) Budowanie poczucia wspólnoty w zespole i odpowiedzialności za młodszych zawodników i kolegów.

Edukacyjne

- 1) Pogłębienie wiedzy specjalistycznej dotyczącej strzelectwa oraz bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej.
- 2) Zakorzenie w uczniu odpowiedzialności za prawidłowy rozwój fizyczny własnego ciała i wyzwolenie potrzeby dbałości o nie.
- 3) Uświadomienie współzależności zdrowia fizycznego z rozwojem intelektualnym, psychicznym i społecznym.
- 4) Promocja zdrowia przez sport, motywowanie do aktywności sportowej.

6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

(powinny stanowić uszczegółowienie wzorcowych efektów szkolenia sportowego dla danego etapu szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego (Załącznik 2) oraz uwzględniać założone w podstawie programowej z wychowania fizycznego efekty uczenia się (Załącznik 3))

Ten program zakłada prowadzenie dodatkowych 13 godzin zajęć sportowych w oddziałach mistrzostwa sportowego szkół ponadpodstawowych. Zajęcia prowadzone są na obiektach strzelnic sportowych prowadzonych przez kluby sportowe zarejestrowane w Polskim Związku Strzelectwa Sportowego.

Pozostałe 3 godziny zajęć w szkole ponadpodstawowej uczniowie realizują jako obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół.

Wiedza

Uczeń wie i rozumie:

- 1) zna i rozumie specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego w strzelectwie sportowym,
- 2) zna i stosuje przepisy bezpieczeństwa obowiązujące na strzelnicach,
- 3) szczegółowe przepisy sportu zatwierdzone przez Polski Związek Strzelectwa Sportowego,
- 4) reguły stosowania wybranych metod i form w treningu siły i wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej i innych umiejętności technicznych specyficznych dla strzelectwa,
- 5) działania techniczno-taktyczne oraz sposoby postępowania w nietypowych warunkach zewnętrznych,
- 6) zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez,
- 7) zadania kontroli w treningu sportowym,
- 8) znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej,
- 9) konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie,
- 10) zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa,
- 11) ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu,
- 12) ma wiedzę na tematy poruszane na zajęciach wychowania fizycznego.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać zaawansowane ćwiczenia specjalne w strzelectwie sportowym,

- 2) wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na poprawę wybranych zdolności motorycznych, techniki i taktyki sportowej w strzelectwie sportowym,
- 3) spełnić minimalne normy wynikowe w zakresie poziomu wiodących zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych w strzelectwie sportowym,
- 4) ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych,
- 5) ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
- 6) świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego,
- 7) wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie,
- 8) asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych,
- 9) rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich podstawową analizę,
- 10) wykorzystywać w rozgrzewce przybory sportowe,
- 11) stosować podstawowe techniki relaksacyjne,
- 12) wykonywać wybrane ćwiczenia funkcjonalne, w szczególności zapobiegające bólom kręgosłupa i typowym przeciążeniom aparatu ruchu w podjętym sporcie,
- 13) postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę strzelectwa sportowego,
- 14) udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej;
równocześnie uczeń:
- 15) 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,
- 4) do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w zakresie strzelectwa sportowego,
- 5) do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie,
- 6) kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji

7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego

7.1. Treści programowe szkolenia sportowego

Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym

(proszę przedstawić krótką charakterystykę treści programowych, następnie rekomendowaną metodykę nauczania danego sportu lub ćwiczenia, w tym stosowane metody, formy i środki treningu oraz najczęściej popełniane błędy techniczno-taktyczne i sposoby ich usuwania. Proszę również wymienić zasady bezpieczeństwa, które muszą być spełnione w czasie zajęć sportowych)⁴

Przygotowanie motoryczne

(proszę przedstawić krótką charakterystykę treści programowych oraz rekomendowane metody, formy i środki treningu kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz wzorcową rozgrzewkę – uwzględniając specyfikę sportu i etap szkolenia)

1) Warunki realizacji programu

Program jest przeznaczony do pracy z uczniami szkoły licealnej, technikum i szkoły wielobranżowej. Ilość etapów programu zależy od rodzaju szkoły (ilość lat) oraz poziomu ucznia (na którym etapie jest, wstępując do szkoły ponadpodstawowej).

2) Treści kształcenia

a) klasa I

Trening specjalistyczny:

- Poznanie zasad bezpieczeństwa i bezpiecznego obchodzenia się z bronią obowiązujących na strzelnicy sportowej.
- Poznanie konkurencji oraz przepisów w ramach strzelectwa sportowego (pistolet, karabin, strzelba)
- Poznanie budowy i zasad działania broni krótkiej i długiej
- Techniczna obsługa i konserwacja broni (karabin, pistolet)
- Poznanie zasad celowania w broni krótkiej i długiej
- Praktyczne rozwijanie umiejętności celowania z broni długiej i krótkiej
- Poznanie zasad wyciskania języka spustowego w broni długiej i krótkiej (teoria)
- Rozwijanie umiejętności wyciskania języka spustowego w broni długiej i krótkiej (zajęcia praktyczne)
- Poznanie znaczenia wytrzymania po strzale (utrzymanie koncentracji i bezruchu przez 3 sekundy po naciśnięciu spustu)
- Doskonalenie celowania i wyciskania języka spustowego - strzelanie do białego ekranu
- Zasady oddychania strzelca podczas celowania z broni długiej do tarczy pierścieniowej
- Zasady oddychania strzelca podczas celowania z broni krótkiej do tarczy pierścieniowej
- Strzelanie do tarczy pierścieniowej – ocena wielkości pola i umiejscowienia przestrzelin w tarczy
- Poznanie zasad regulacji nastaw przyrządów celowniczych
- Rozwijanie umiejętności regulowania nastaw przyrządów celowniczych – ćwiczenia praktyczne
- Eliminowanie najczęściej popełnianych błędów podczas celowania do tarczy pierścieniowej i białego ekranu
- Przyjęcie postawy strzeleckiej z karabinem i z pistoletem
- Zasady doboru stroju strzeleckiego do strzelania z karabinem
- Nauczanie techniki oddania strzału w karabinie pneumatycznym
- Nauczanie techniki oddania strzału w pistolecie pneumatycznym
- Nauczanie techniki oddania strzału w karabinie sportowym leżąc
- Nauczanie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część dokładna
- Nauczanie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część szybka
- Nauczanie przyjmowania postawy w pistolecie szybkostrzelnym oraz prawidłowe przenoszenie broni na poszczególne tarcze.
- Nauczanie pracy z odrzutem w strzelaniu z broni palnej
- Omówienie przebiegu startu w zawodach
- Przygotowanie zawodnika i sprzętu do startu w zawodach
- Nauczanie zasad współpracy koleżeńskiej
- Nauczanie odpowiedzialności za zdrowie i życie współtreningujących

Trening wszechstronny:

Na tym etapie uczeń stosuje wszystkie poznane wcześniej ćwiczenia korekcyjno kompensacyjne oraz ćwiczenia gimnastyczno-lekkoatletyczne:

- Bieg w miejscu
- Ćwiczenia w podporze (przodem i tyłem)
- Ćwiczenia w leżeniu na plecach i na brzuchu
- Podskoki i wieloskoki

- Ćwiczenia przy drabinkach zwiększające ruchomość w stawie barkowym i biodrowym
- Ćwiczenie zwiększające siłę nóg i ramion (z przyborami lub bez przyborów)
- Ćwiczenia równoważne z wykorzystaniem ławeczki gimnastycznej
- Ćwiczenia ze skakanką
- Ćwiczenia zwiększające siłę ramion z hantlami i taśmami TRX
- Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa i poprawiające siłę gorsetu mięśniowego tułowia
- Ćwiczenia poprawiające refleks i koordynację ręka-oko

b) klasa II

Trening specjalistyczny:

- Doskonalenie techniki strzału w karabinie pneumatycznym
- Doskonalenie techniki strzału w pistolecie pneumatycznym
- Kształtowanie równowagi w postawie stojąc
- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie sportowym leżąc
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – praca nad tempem wjazdu oraz zachowaniem w czasie odrzutu
- Nauczanie techniki oddania poszczególnych strzałów w pistolecie szybkostrzelnym – kontrola odrzutu i przejścia na kolejne tarcze
- Nauczanie techniki oddania strzału w karabinie dowolnym w postawie klęcząc i stojąc
- Nauczanie zasad rozgrywania konkurencji mieszanych
- Doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych
- Nauka oddychania w trakcie złożenia
- Doskonalenie równowagi na platformach tensometrycznych
- Utrwalanie prawidłowych nawyków w treningu
- Nauczanie zasad „czystej rywalizacji”
- Nauka prowadzenia dokumentacji własnych postępów

Trening wszechstronny:

- Kształtowanie gibkości
- Kształtowanie siły
- Doskonalenie równowagi
- Zasady żywienia sportowca
- Nauka kontroli tętna poprzez prawidłowy oddech
- Poznanie technik relaksacyjnych

c) klasa III

Trening specjalistyczny:

- Doskonalenie techniki strzału w karabinie pneumatycznym
- Doskonalenie techniki strzału w pistolecie pneumatycznym
- Kształtowanie równowagi w postawie stojąc
- Doskonalenie techniki strzału w karabinie sportowym leżąc
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część dokładna
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część szybka
- Doskonalenie techniki oddania poszczególnych strzałów w pistolecie szybkostrzelnym
- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie dowolnym w postawie klęcząc i stojąc
- Doskonalenie umiejętności pracy z odrzutem w konkurencjach strzelanych z broni palnej
- Doskonalenie taktyki rozgrywania konkurencji mieszanych
- Nauczanie przepisów rozgrywania finałów konkurencji olimpijskich w strzelectwie sportowym
- Doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych

- Doskonalenie oddychania w trakcie złożenia
- Nauka strzelania w zmiennych warunkach atmosferycznych
- Doskonalenie równowagi na platformach tensometrycznych
- Utrwalanie prawidłowych nawyków w treningu
- Kształtowanie odporności psychicznej
- Nauczanie zasad „czystej rywalizacji”

Trening wszechstronny:

- Kształtowanie gibkości
- Kształtowanie siły
- Doskonalenie równowagi
- Doskonalenie technik relaksacyjnych
- Uświadamianie szkodliwości używek w życiu młodego człowieka

d) klasa IV

Trening specjalistyczny:

- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie pneumatycznym
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie pneumatycznym
- Kształtowanie równowagi w postawie stojąc
- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie sportowym leżąc
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część dokładna
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część szybka
- Doskonalenie techniki oddania poszczególnych strzałów w pistolecie szybkostrzelnym
- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie dowolnym w postawie klęcząc i stojąc
- Doskonalenie taktyki rozgrywania konkurencji mieszanych
- Doskonalenie taktyki rozgrywania finałów konkurencji olimpijskich w strzelectwie sportowym
- Doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych
- Doskonalenie oddychania w trakcie złożenia
- Praca nad rytmem strzału
- Nauka strzelania w zmiennych warunkach atmosferycznych
- Nauka strzelania w utrudnionych warunkach na strzelnicy np. wysoka temperatura, hałas, zepsute stanowisko
- Kontrola techniki poprzez użycie nowoczesnych systemów (np. SCATT)
- Doskonalenie równowagi na platformach tensometrycznych
- Utrwalanie prawidłowych nawyków w treningu
- Kształtowanie odporności psychicznej
- Nauczanie zasad „czystej rywalizacji”
- Kształtowanie wiary w siebie, w posiadaną wiedzę i umiejętności

Trening wszechstronny:

- Kształtowanie gibkości
- Kształtowanie siły
- Doskonalenie równowagi
- Doskonalenie refleksu i koordynacji ręka-oko
- Doskonalenie umiejętności panowania nad emocjami

e) klasa V (dla technikum)

Trening specjalistyczny:

- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie pneumatycznym
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie pneumatycznym
- Kształtowanie równowagi w postawie stojąc
- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie sportowym leżąc
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część dokładna
- Doskonalenie techniki oddania strzału w pistolecie sportowym – część szybka
- Doskonalenie techniki oddania poszczególnych strzałów w pistolecie szybkostrzelnym
- Doskonalenie techniki oddania strzału w karabinie dowolnym w postawie klęcząc i stojąc
- Doskonalenie taktyki rozgrywania konkurencji mieszanych
- Doskonalenie taktyki rozgrywania finałów konkurencji olimpijskich w strzelectwie sportowym
- Doskonalenie techniki zgrywania przyrządów celowniczych
- Doskonalenie oddychania w trakcie złożenia
- Praca nad rytmem strzału
- Nauka strzelania w zmiennych warunkach atmosferycznych
- Nauka strzelania w utrudnionych warunkach na strzelnicy np. wysoka temperatura, hałas, zepsute stanowisko
- Kontrola techniki poprzez użycie nowoczesnych systemów (np. SCATT)
- Doskonalenie równowagi na platformach tensometrycznych
- Utrwalanie prawidłowych nawyków w treningu
- Kształtowanie odporności psychicznej
- Nauczanie zasad „czystej rywalizacji”
- Zwiększanie swoich umiejętności poprzez nauczanie młodszych zawodników

Trening wszechstronny:

- Kształtowanie gibkości
- Kształtowanie siły
- Doskonalenie równowagi
- Doskonalenie refleksu i koordynacji ręka-oko
- Doskonalenie umiejętności panowania nad emocjami

3. **Metody, formy i środki w realizacji programu**

a) Metody nauczania:

- analityczna
- syntetyczna
- kompleksowa

b) Metody przekazywania wiedzy:

- pokaz
- objaśnienie
- opowiadanie
- dyskusja
- wykład

c) Zasady nauczania:

- aktywności i świadomości

- pogładowości
- stopniowania trudności
- systematyczności
- utrwalania
- przystępności i utrwalania zadań
- d) Formy prowadzenia zajęć:
 - frontalna
 - strumieniowa
 - naśladowcza
 - zabawowa
 - zadaniowa-ściśła
 - zadaniowa
 - problemowa
 - programowego uczenia się
- e) Środki dydaktyczne:
 - broń sportowa
 - tarcze strzeleckie, elektroniczne (np. SIUS)
 - amunicja i śrut
 - strój strzelecki (buty, spodnie, kurtka)
 - pasy strzeleckie
 - lunety
 - treningowy program komputerowy SCATT
 - tarczociągi, urządzenia SIUS
 - obrotnice

3.1. Metody treningowe stosowane w strzelectwie.

Metoda treningowa to wypróbowany i systematyczny układ czynności trenerów i sportowców, realizowanych świadomie w celu spowodowania założonych zmian. Zastosowanie odpowiedniej metody jest uzależnione od poziomu sportowego, wieku rozwojowego i okresu szkolenia sportowców.

W strzelectwie sportowym stosuje się następujące metody:

- a) metoda ciągła. Metoda ta jest stosowana w strzelectwie bardzo rzadko. Niewielka grupa zawodników stosuje ją podczas strzelania postawy leżącej i klęczącej. Podczas strzelania tych postaw zawodnicy nie wyjmują kolby broni z ramienia i przez dłuższy czas (10-20 minut) przebywają w stałym złożeniu. Wymaga to jednak wypracowania wytrzymałości specjalnej.
- b) metoda powtórzeniowa. Jest to podstawowa metoda w treningu strzeleckim. Specyfika treningu strzeleckiego polega na wielokrotnym powtarzaniu tych samych czynności składających się na oddanie pojedynczego strzału. Czas pracy nad oddaniem strzału jest stały, indywidualnie wypracowany przez zawodnika i nie powinien być zmieniany. Przerwy między kolejnymi strzałami lub złożeniami bezstrzałowymi są zależne od stanu gotowości zawodnika do oddania następnego strzału,
- c) metoda interwałowa. Stosowana jest w treningu strzeleckim dla wypracowania wytrzymałości specjalnej i statyki broni. W metodzie tej wszystkie składowe obciążenia są wcześniej określone (czas złożenia, ilość powtórzeń, czas przerwy nie pozwalający na pełny wypoczynek). Metoda ta jest bardzo ostrą formą treningu, do stosowania głównie z zawodnikami zaawansowanymi, dobrze przygotowanymi fizycznie.
- d) metoda startowa. Metoda ta polega na sprawdzeniu aktualnych możliwości zawodnika w czasie zajęć treningowych jak i serii startów kontrolnych. Strzelec przygotowujący się do udziału w zawodach głównych, powinien brać udział w kilku zawodach mniejszej rangi, co pozwoli mu dopracować technikę i taktykę strzelania. W tej metodzie stosujemy dwie formy treningowe: sprawdziany kontrolne oraz zawody (przygotowawcze i pomocnicze).

3.2 Formy treningowe stosowane w strzelectwie

Forma informuje nas o organizacyjnej stronie treningu określonej przez trzy podstawowe czynniki:

- a) warunki przestrzenne - miejsce odbywania treningu,
- b) warunki czasowe - czas trwania, podział treningu na części itd.
- c) warunki organizacyjne - szereg zabiegów, związanych z koniecznością zapewnienia trenującemu zawodnikowi możliwości pracy zgodnie z potrzebami czasowymi i przestrzennymi.

W treningu strzeleckim stosuje się formy treningowe, które można pogrupować według następujących kryteriów:

- 1) formy treningowe według charakteru zajęć:
 - trening indywidualny
 - trening grupowy
- 2) formy treningowe według pracy nad poszczególnymi elementami podlegającymi wytrenowaniu:
 - trening techniczny
 - trening taktyczny
 - trening fizyczny
 - trening psychiczny
 - trening startowy
 - trening inny
- 3) formy treningu według czynności ruchowych:
 - ścisły
 - zadaniowy
- 4) formy treningowe według miejsca odbywania zajęć:
 - strzelnica
 - sala gimnastyczna
 - basen
 - siłownia
 - teren

Strzelectwo jest dziedziną sportu, w której występuje walka jednopodmiotowa. Najczęściej stosowaną formą w treningu strzelca jest trening indywidualny. Zawodnik otrzymuje od trenera lub sam sobie wyznacza zadanie, które stara się w czasie treningu rozwiązać. Zadania te dotyczą głównie techniki poprawnego oddania strzału, przyjęcia prawidłowej postawy, czy też osiągnięcia konkretnego wyniku (zadania wynikowe).

Obok samodzielnej pracy zawodnika stosuje się również formę treningu grupowego. Na treningu w tej formie wykorzystuje się element rywalizacji do wzmocnienia odporności psychicznej, woli walki, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, często występujących w czasie zawodów sportowych.

Najczęściej popełniane błędy techniczno-taktyczne i sposoby ich usuwania

1. „Zrywanie spustu”

Sposób usunięcia: Ćwiczenia z podwójnym pokonywaniem oporu języka spustowego. Ćwiczenia z wydłużonym wytrzymaniem po strzale.

2. Brak zachowania odpowiedniego czasu pomiędzy strzałami.

Sposób usunięcia: Ćwiczenia ze stoperem – mierzenie czasu pomiędzy strzałami, liczenie oddechów.

3. Zbyt szybkie wjazdy do tarczy z pistoletem sportowym w części szybkiej.

Sposób usunięcia: Ćwiczenia z podnoszeniem ręki do książki. To samo ćwiczenie z podnoszeniem pistoletu.

4. Zbytne kontrolowanie przyrządów celowniczych przy równoczesnym zaniechaniu kontroli postawy i statyki.

Sposób usunięcia: Kontrola postawy, ćwiczenia na kiwakach wyolbrzymiających widoczność błędów.

5. Zbyt gwałtowne pokonywanie oporu języka spustowego.

Sposób usunięcia: Ćwiczenia w kilkukrotnym wyciskaniem spustu w czasie jednego złożenia. Praca do białego ekranu.

Zasady bezpieczeństwa, które muszą być spełnione w czasie zajęć sportowych

1. Bronią należy posługiwać się z **najwyższą ostrożnością**.
2. Po wzięciu broni do ręki należy **sprawdzić, czy jest rozładowana**.
3. **Zabrania się** kierowania wylotu lufy w kierunku ludzi.
4. Trening bezstrzałowy („na sucho”) z zasady jest dozwolony tylko na stanowisku strzeleckim lub, za zgodą prowadzącego strzelanie, w innym miejscu przez niego wyznaczonym.
5. Broni **nie można** pozostawiać bez dozoru.
6. **Zabrania się** odkładania załadowanej broni w czasie przerw w strzelaniu.
7. Broń **można ładować** wyłącznie na stanowisku strzeleckim, z lufą skierowaną w kulochwyt, dopiero po komendzie prowadzącego strzelanie.
8. Podczas ładowania broni nie można korzystać z pomocy innych osób.
9. Po komendzie lub sygnale **"STOP"** wszyscy strzelający muszą natychmiast przerwać strzelanie.
10. Po komendzie **„ROZŁADUJ”** broń należy rozładować i zabezpieczyć, wkładając do komory naboowej (lufy) wskaźnik bezpieczeństwa i w takim stanie umieścić na stanowisku strzeleckim.
11. Stosowanie wskaźnika bezpieczeństwa, potwierdzającego, że broń jest rozładowana a zamek otwarty, jest obowiązkowe dla wszystkich pistoletów, karabinów i strzelb gładkolufowych.
12. Prowadzący strzelanie odpowiada za wydawanie komend **"ŁADUJ", "START", "STOP", "ROZŁADUJ"** i innych niezbędnych poleceń oraz musi być pewien, że jego komendy są wykonywane, a posługiwanie się bronią odbywa się w sposób bezpieczny .
13. W przypadku niezastosowania się do poleceń prowadzącego strzelanie każda osoba przebywająca na strzelnicy **może zostać usunięta ze strzelnicy**.
14. Po zakończeniu strzelania, przed opuszczeniem stanowiska strzeleckiego, **broń bezwzględnie należy rozładować** i zabezpieczyć widocznym wskaźnikiem bezpieczeństwa oraz **przedstawić do kontroli prowadzącemu strzelanie**.
15. Przebywający na strzelnicy musi niezwłocznie powiadomić prowadzącego strzelanie o sytuacji, która może być niebezpieczna lub spowodować wypadek.
16. Zaleca się aby strzelający i inne osoby, przebywające na strzelnicy w bezpośrednim sąsiedztwie stanowisk strzeleckich, używały indywidualnych **ochraniaczy słuchu**.
17. Zaleca się aby strzelający, podczas strzelania, używali przeciwdopryskowych okularów strzeleckich lub innych ochraniaczy spełniających taką funkcję.
18. Dzieci mogą przebywać na strzelnicy wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem rodziców lub opiekunów.

Wzorcowa rozgrzewka – uwzględniająca specyfikę sportu i etap szkolenia

Rozgrzewka dla klasy pierwszej:

Rozgrzewka bez broni:

- Powolne krążenia głową. Ruchy głową w płaszczyźnie poziomej i pionowej (na "tak i nie"). – po 5 razy w każdym kierunku,
- Krążenia barków w przód i w tył – jak największe koła – po 5 razy w każdym kierunku,
- Wymachy rąk w płaszczyźnie poziomej na trzy – 10 razy,
- Krążenia rąk w łokciach – po 5 razy w obu kierunkach,
- Krążenia nadgarstków – po 5 razy w obu kierunkach,
- Krążenia bioder – po 5 razy w obu kierunkach,
- Krążenia kolan (w rozkroku i na baczność) – po 5 razy w obu kierunkach,
- Krążenia w stawach skokowych – po 5 razy w obu kierunkach,
- Skłony w rozkroku na 3 z pogłębieniem – 5 razy,
- Skłony do prawej i lewej nogi z wytrzymaniem po 3 sekundy – po 5 razy do każdej nogi,
- Przyciąganie pięty do pośladka – po 3 razy na każdą nogę,
- Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami, z jak najdłuższym utrzymaniem tej postawy – po 2 razy na każdą nogę

Rozgrzewka z bronią:

- Podnoszenie broni i utrzymywanie jej celując w ścianę przez 10 sekund – 10 razy,
- Przyjęcie postawy na stanowisku strzeleckim,
- Utrzymywanie broni z celowaniem do białego ekranu przez 10 sekund – 10 razy,
- Utrzymywanie broni z celowaniem i wyciskaniem języka spustowego do białego ekranu – 10 razy.

Spory wspomagające

(proszę wskazać konkretne sporty wspomagające szkolenie podstawowe oraz przedstawić krótką charakterystykę ich treści programowych)

Wszelkie zajęcia ogólnorozwojowe prowadzące do wzrostu ogólnej sprawności fizycznej, wydolności organizmu, koordynacji ruchowej są wskazane jako sporty wspomagające w strzelectwie sportowym.

Pomocne mogą okazać się biegi długostansowe, które kształtują wytrzymałość. Na wyniki pozytywnie może wpłynąć również pływanie, szczególnie na grzbiecie, które pomaga ćwiczyć mięśnie głębokie i kształtować prawidłową postawę. Natomiast żonglowanie pomaga w ćwiczeniu refleksu i poprawia koordynację ręką-oko. Chętni uczniowie mogą uczestniczyć w zajęciach jogi i tym samym ćwiczyć gibkość.

Nie zaleca się sportów narażających zawodników na duże prawdopodobieństwo kontuzji, szczególnie urazów dłoni.

Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

(proszę uwzględnić zagadnienia z zakresu przygotowania psychicznego i intelektualnego w sporcie, zalecenia żywieniowe oraz w zakresie prewencji urazów i odnowy biologicznej)

Ze względu na szybko postępującą technologizację również w sporcie strzeleckim, do jego uprawiania niezbędne są wysokiej klasy urządzenia, oraz osoby, które mogą ten sprzęt obsługiwać. Konieczność przeprowadzania zawodów sportowych na urządzeniach elektronicznych wymusza wprowadzanie ich również w procesie

treningowym. Używanie różnych trenażerów, możliwość obserwowania na bieżąco każdego ruchu zawodnika, możliwość nagrywania i analizowania nagrań prowadzi do znacznie efektywniejszego niż kiedyś dostarczania informacji zwrotnej dla trenera i zawodnika.

Istotnym elementem przygotowania do startu w zawodach najwyższej rangi jest praca nad kontrolą nad emocjami. W działaniu pod wpływem stresu pomagają ćwiczenia oddechowe oraz techniki relaksacyjne ćwiczone podczas treningów. Również dokładne omówienie z trenerem startu i towarzyszących mu odczuć pozwala zawodnikom lepiej reagować na stres. W razie możliwości, zapewnia się uczniom rozmowy z psychologami sportu.

Dieta strzelca powinna być dietą zdrową, opartą w dużej mierze o warzywa, chude mięso, kasze, pełnoziarniste mąki i owoce. Nie różni się ona w dużej mierze od diety osób, które nie trenują. Należy wziąć jednak pod uwagę, że w okresie przygotowawczym, gdy obciążenia fizyczne są większe, zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta. Trzeba pamiętać o piciu dużej ilości wody (szczególnie podczas treningów w czasie upałów)

Przed startem zaleca się zawodnikom zjedzenie lekkiego posiłku, który zapewni równomierne uwalnianie węglowodanów w czasie konkurencji. Podczas konkurencji można pić wodę i zjeść np. banana lub garść suszonych owoców.

Odradza się cukry proste, słodkie napoje, chipsy i inne niezdrowe przekąski.

Działania na rzecz kariery dwutorowej

(treści realizowane na etapie specjalnym)

Idea kariery dwutorowej w Związku jest wprowadzana poprzez zapewnienie możliwości łączenia kariery sportowej z edukacją, ale i również poprzez pokazywanie różnych ścieżek rozwoju osobistego. Dzięki uprawianiu strzelectwa sportowego młodzież ma większą możliwość zatrudnienia w wojsku, WOT, policji i innych służbach mundurowych. Prowadzone są kursy instruktora sportu, które podwyższając kwalifikacje są pierwszym szczeblem ścieżki awansu zawodowego w charakterze szkoleniowca. Coraz więcej zawodników pozostaje w klubach tworząc nową kadrę i jednocześnie spełniając się w roli nauczyciela młodszych pokoleń.

7.2. Treści programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej

Treści te realizowane są przez nauczycieli wychowania fizycznego w ramach obowiązkowych godzin.

Na szczególną uwagę zasługują pewne aspekty:

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Nie wszyscy strzelcy, nawet osiągający wysokie wyniki sportowe w swojej dziedzinie posiadają bardzo wysoką sprawność fizyczną ocenianą w innych sportach. Zwraca się w ocenie rozwoju fizycznego uwagę na specyficzne właściwości potrzebne do osiągnięcia postępu w zakresie niezbędnej sprawności fizycznej takie jak: statyka, koordynacja wzrokowo-ruchowa, sprawność motoryczna. Odkrywanie mocnych i słabych stron w sprawności ucznia pozwala na zaplanowanie takich działań, które wpłyną na jego efektywny i szybszy rozwój.

Aktywność fizyczna

Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość wszechstronnego rozwoju fizycznego i psychicznego. Jednocześnie podkreśla się umiejętność właściwego doboru odpowiednich form aktywności w zależności od okresu szkoleniowego. Niewłaściwie dobrany rodzaj zajęć np. w okresie startowym i ew. kontuzja może zaprzepaścić możliwość startu w najważniejszych zawodach.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Kwestia bezpieczeństwa przy uprawianiu strzelectwa sportowego jest wyjątkowo ważna. Zapoznanie się z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa na strzelnicach jest obowiązkowe podczas pierwszego pobytu na obiekcie. W kolejnych latach treningu powinno być wielokrotnie powtarzane i doskonalone.

Edukacja zdrowotna

Tak jak w każdym sporcie powinno zwracać się dużą uwagę na przekazanie uczniom wiedzy na temat właściwej diety, ilości snu, odpowiedniego odpoczynku, używania dopingu i używek. Uczy to właściwego dbania o swoje zdrowie, wzmocnienia poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

(proszę szczegółowo opisać kryteria i testy sprawności fizycznej wraz z podaniem norm punktowych dla każdej próby i wskazanie progu punktowego kwalifikującego kandydata do szkoły sportowej lub szkoły mistrzostwa sportowego)

Kandydaci do szkół o profilu sportowym przyjmowani są zgodnie z kryteriami określonymi w Ustawie – Prawo oświatowe¹⁰¹. Do klasy pierwszej szkoły mistrzostwa sportowego w publicznej szkole ponadpodstawowej ogólnodostępnej, przyjmuje się kandydatów, którzy:

- ✓ posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- ✓ posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału;
- ✓ uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności strzeleckiej.

W przypadku większej liczby kandydatów niż liczba zaplanowanych miejsc w szkole i oddziale, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności strzeleckiej.

Próba sprawności strzeleckiej polega na oddaniu 10 strzałów z broni pneumatycznej w postawie stojącej z odległości 10 metrów. Uczniowie mogą wybrać karabin lub pistolet oraz w przypadku karabinu korzystać ze stroju strzeleckiego. W przypadku pistoletu używa się stroju sportowego (np. dresy i sportowe buty). Stosuje się tarcze używane podczas oficjalnych zawodów organizowanych przez PZSS. Ocena punktowa jest całościowa. Maksymalny wynik możliwy do osiągnięcia to 100 punktów.

Zawodnicy posiadający aktualną klasę sportową otrzymują odpowiednio dodatkowe punkty do wyniku próby sprawności strzeleckiej:

- III klasa – 50 pkt; II klasa- 100 pkt

Aby spełnić kryteria naboru należy osiągnąć minimum 50 punktów w próbie sprawności strzeleckiej.

Dodatkowo, w przypadku kandydatów do szkół ponadpodstawowych (w sytuacji równorzędnych wyników), pod uwagę m.in. bierze się szczególne osiągnięcia wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej, w tym uzyskanie wysokiego miejsca nagrodzonego lub uhonorowanego zwycięskim tytułem w zawodach sportowych, organizowanych przez kuratora oświaty albo organizowanych, co najmniej na szczeblu powiatowym.

W razie jednakowych wyników i podobnych osiągnięć kandydatów, komisja kwalifikacyjna może zdecydować o przeprowadzeniu dodatkowej próby sprawności fizycznej, odbywającej się według zasad opisanych poniżej.

Próba sprawności fizycznej polega na uzyskaniu minimum 50% progu punktowego z testu złożonego z następujących czynności:

- 1) Test równowagi – „Flaminga”
- 2) Test sprawności – brzuszki

- 3) Test wytrzymałości – zwis na drążku
- 4) Test zręczności – rzut woreczkami lub piłkami do celu oddalonego o 3 m
- 5) Test zwinności – bieg wahadłowy 4 x 10 metrów między liniami dotykając ich ręką

Test równowagi		Test sprawności		Test wytrzymałości		Test zręczności		Test zwinności		Suma punktów
0	100	32	100	01:00	100	10	100	< 10 sek	100	
1	90	29-31	90	50- 59 sek	90	9	90	10,00- 10,50	90	
2	80	26 - 28	80	40- 49 sek	80	8	80	10,51- 11,00	80	
3	70	24 - 25	70	30- 39 sek	70	7	70	11,01- 11,50	70	
4	60	22 - 23	60	25-29 sek	60	6	60	11,51- 12,00	60	
5 - 6	50	20 - 21	50	21- 24 sek	50	5	50	12,01- 12,50	50	
7 - 8	40	18 - 19	40	16- 20 sek	40	4	40	12,51- 13,00	40	
9 - 10	30	16 - 17	30	11- 15 sek	30	3	30	13,01- 13,50	30	
11 - 12	20	14 - 15	20	6- 10 sek	20	2	20	13,51- 14,00	20	
13 - 15	10	12 - 13	10	2- 5 sek	10	1	10	14,01- 14,50	10	
>15	0	<12	0	<2 sek	0	0	0	>14,50	0	

8. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się

(proszę opisać system oceniania zakładanych efektów, wskazać metody, techniki i narzędzia pomiarowe do oceny grup efektów; proszę wskazać rekomendowane testy lub prób testowe, wraz z przypisanymi normami, szczegółowo opisanymi warunkami, sposobem i częstotliwością ich wykonywania)

Podczas kontroli efektów szkolenia i uczenia się bierzemy pod uwagę skuteczność treningu, czyli stopień osiągnięcia założonego celu oraz efektywność obejmującą stopień wytrenowania zawodnika, uwzględniający również wskaźniki osobnicze takie jak: stan zdrowia, wielkości wybranych parametrów budowy ciała oraz stopień dojrzałości ucznia.

Efekty szkoleniowe w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych powinny być oceniane całościowo i to do trenera prowadzącego zajęcia należy klasyfikacja umiejętności pozyskanych przez zawodnika.

W etapie kształcenia specjalnego największą wagę przykładana się do progresu wyniku sportowego osiąganego przez zawodnika oraz systematycznego i zaangażowanego udziału w treningach. Na tej podstawie trener proponuje ocenę zawodnikowi, która jest brana pod uwagę przez nauczyciela prowadzącego zajęcia z wychowania fizycznego podczas wystawiania ocen śródrocznej i końcoworocznej.

Kryteria oceniania

Narzędzia i warunki, które mogą pomóc w ocenie:

- uczestnictwo w zaplanowanych zawodach sportowych (w zależności od etapu: szkolne, klubowe, miejskie, wojewódzkie, ogólnopolskie, międzynarodowe),
- zaangażowanie na zajęciach,
- systematyczne uczestnictwo w zajęciach,
- osiągnięte rezultaty punktowe na zawodach strzeleckich, zajęte miejsca,
- osiągnięcia sportowe w testach na treningach (np. pomiar skupienia przestrzelin na tarczy, wykonanie strzelania na zadany wynik w określonym czasie),
- testy ze znajomości przepisów i regulaminów dotyczących strzelectwa sportowego,
- zdobywanie norm punktowych (wyznaczane indywidualnie dla zawodnika).

9. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez polski związek sportowy

(proszę przedstawić rekomendowaną politykę startową; należy wymienić zawody sportowe dla określonej kategorii wiekowej, obowiązujące w systemie zorganizowanym przez polski związek sportowy, a także określić zalecane zasady uczestnictwa we współzawodnictwie organizowanym przez inne podmioty, np. szkoły, AZS, LZS)

Polski Związek Strzelectwa Sportowego ma ściśle określone zasady uczestnictwa poszczególnych zawodników w zależności od kategorii wiekowej we współzawodnictwie sportowym dzieci i młodzieży:

Dla juniorów młodszych – 16-17 lat najważniejsze zawody we współzawodnictwie to Finał Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Zawody kwalifikacyjne do Finału to:

- Puchar Prezesa PZSS
- Złoty Muszkiet, Złota Króćca, Złoty Rzuteczek
- zawody eliminacyjne rozgrywane w 4 strefach

Dla juniorów – 18-20 lat najważniejsze zawody we współzawodnictwie to Mistrzostwa Polski Juniorów.

Kwalifikacje do nich można uzyskać na następujących zawodach:

- I Runda Pucharu Polski
- II Runda Pucharu Polski
- III Runda Pucharu Polski

Na podstawie ustalonego przez PZSS kalendarza startów trenerzy układają indywidualny kalendarz startów dla każdego zawodnika. Planując poszczególne starty mamy na uwadze:

- liczbę startów dostosowaną do umiejętności zawodnika,
- gradację ważności zawodów,
- konieczność dopasowania do kalendarza roku szkolnego – matury, egzaminy kwalifikacyjne itp.

Najlepsi zawodnicy - wpisani do kadry Polski mają swój kalendarz poszerzony o zgrupowania i starty w zawodach międzynarodowych. Dodatkowo zawodnicy mogą brać udział w zawodach organizowanych przez kluby – rangi miejskiej, wojewódzkiej lub ogólnopolskiej.

10. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego

(proszę podać rekomendowane przez polski związek sportowy zasady periodyzacji, w tym proporcje obciążeń treningowych z podziałem na rodzaj i zakres intensywności oraz co najmniej jeden wzorcowy plan szkolenia rocznego, mezocykl, mikrocykl i jednostkę treningową)

Struktura czasowa cykli szkoleniowych w strzelectwie.

W strzelectwie sportowym tak jak i w innych dyscyplinach sportu wyodrębniamy kilka rodzajów cykli szkoleniowych. Ze względu na czas trwania cyklu wyróżniamy:

1. Duże: makrocykle:
 - a) wieloletnie np. 4 letni cykl olimpijski
 - b) roczne
2. Średnie: okresy, mezocykle
3. Małe: mikrocykle

1.1 Roczny cykl szkoleniowy

W praktyce sportu strzeleckiego spotyka się dwa rodzaje rocznych cykli szkoleniowych:

a) cykl roczny z jednym szczytem formy. Występuje u zawodników uprawiających konkurencje strzeleckie, w których starty główne rozgrywane są w jednym okresie np. zawodnicy specjalizujący się w strzelaniu konkurencji skeet, trap, pistolet szybkostrzelny swoje zawody rozgrywają tylko w okresie miesięcy od kwietnia do października.

b) cykl roczny z dwoma szczytami formy. Wielu zawodników specjalizuje się w konkurencjach strzeleckich, w których starty główne rozgrywane są w dwóch różnych okresach startowych np. zawodnicy specjalizujący się w strzelaniu z karabinu i pistoletu zawody główne z broni pneumatycznej rozgrywają w miesiącach luty-marzec, natomiast zawody główne w strzelaniach z broni palnej w miesiącach czerwiec-wrzesień.

Okresy szkoleniowe w rocznym cyklu.

Strukturę rocznego cyklu szkoleniowego tworzą okresy, z których każdy ma swoje zadanie. Czas trwania tych okresów zależy od kalendarza imprez oraz zadań szkoleniowych jakie mają być w nich zrealizowane.

Bardzo ważne jest, szczególnie w ostatnich klasach nauczania, by trener tworząc cykl roczny, wziął pod uwagę czekające na ucznia egzamin (maturalny, zawodowy)

a) okres przygotowawczy.

Dla zawodników, którzy rozgrywają zawody sportowe w jednym okresie trwa on 5-7 miesięcy. Zawodnicy specjalizujący się zarówno w strzelaniach kulowych i pneumatycznych w swoim rocznym cyklu mają dwa okresy przygotowawcze. Pierwszy trwa 3-4 miesiące i ma za zadanie przygotowanie zawodnika głównie do startu Mistrzostwach Polski z broni pneumatycznej, ale również do głównego sezonu z broni kulowej. Drugi okres przygotowawczy dla tej grupy zawodników trwa 3 miesiące.

Celem okresu przygotowawczego jest budowanie, rozszerzanie i doskonalenie funkcjonalnych podstaw formy sportowej. W strzelectwie okres ten przeznaczony jest na budowanie kondycji fizycznej, nabywanie nowych umiejętności techniczno-taktycznych oraz doskonalenie posiadanych już nawyków ruchowych. Wszystko co osiągamy w tym okresie jest podstawą osiągnięć sportowych w okresie startowym.

W okresie przygotowawczym zawodnik otrzymuje największe obciążenia treningowe. Stosuje się środki treningowe głównie z grupy ogólnych i ukierunkowanych. Trening nakierowany jest na przygotowanie kondycyjne i techniczne, w mniejszym stopniu taktyczne i psychiczne.

Specyfika treningu strzeleckiego w tym okresie polega na dużej ilości treningu bezstrzałowego z bronią (bez amunicji), który wyrabia specjalną kondycję fizyczną jak również pomaga ugruntować nawyki techniczne. Jeśli w tym okresie występują starty kontrolne lub zawody to odbywa się to bez specjalnego przygotowania do nich. Dopiero pod koniec okresu przygotowawczego trening zaczyna być zbliżony do tego jak zawodnik strzela w czasie zawodów. W tym też okresie wzrasta ranga przygotowania taktycznego i psychicznego, następuje również seria startów w zawodach niższej rangi. Okres przygotowawczy nie może być krótszy niż jest konieczne na wypracowanie formy sportowej.

b) okres startowy.

Dla zawodników, którzy specjalizują się w strzelaniu z broni tylko jednego kalibru (czyli np. tylko z broni kulowej), okres startowy trwa 4-5 miesięcy. Zawodnicy specjalizujący się w strzelaniu z broni pneumatycznej oraz kulowej mają dwa okresy startowe: pierwszy, z broni pneumatycznej, trwa ok. 2-3 miesiące a drugi 4-5 miesięcy i zawiera zarówno starty z broni kulowej jak i pneumatycznej.

Celem okresu startowego jest stworzenie warunków dla uzyskania najwyższych wyników w zawodach sportowych.

W okresie startowym zawodnik otrzymuje mniejsze obciążenia treningowe niż w okresie przygotowawczym. Stosuje się środki treningowe głównie z grupy ukierunkowanych i specjalnych. Trening nakierowany jest na utrzymanie osiągniętej w poprzednim okresie kondycji fizycznej, doskonalenie tych cech, nawyków i umiejętności, które pomagają w osiągnięciu gotowości startowej.

Specyfika treningu strzeleckiego w tym okresie polega na prowadzeniu treningu w warunkach podobnych do tych, jakie występują na zawodach. Zawodnik strzela w tempie i rytmie takim, jaki wypracował na zawody. Akcent treningowy skierowany jest głównie na przygotowanie taktyczne i psychiczne. Zawodnik bierze udział w serii startów przygotowawczych, pomocniczych oraz głównych.

c) okres przejściowy.

Celem tego okresu jest pełnowartościowy odpoczynek i utrzymanie na określonym poziomie stanu wytrenowania. W praktyce sportu strzeleckiego stosujemy niewielkie obciążenia treningowe z małą ilością zajęć z bronią strzelecką. Większość treningów to aktywny wypoczynek i odnowa biologiczna. Nie powinno się praktykować całkowitej przerwy w treningach gdyż powoduje to obniżenie wyjściowego poziomu wytrenowania do następnego sezonu.

1.2. Rodzaje stosowanych mezocykli.

Podstawowe cele szkoleniowe stawiane na określony roczny cykl szkolenia realizowane są w mezocyklach. W strzelectwie realizowane są następujące rodzaje mezocykli:

1. Mezocykl wprowadzający - MW,
2. Mezocykl podstawowy - MP,

3. Mezocykl kontrolno-przygotowawczy – MK-P,
4. Mezocykl bezpośredniego przygotowania startowego — MBPS,
5. Mezocykl startowy - MS,
6. Mezocykl pośredni odbudowująco-przygotowujący - MPA,
7. Mezocykl pośredni odbudowująco - podtrzymujący - MPB,
8. Mezocykl pośredni odbudowujący (regenerujący) - MPC.

Strukturę mezocykli tworzą mikrocykle (2-6). W praktyce treningu strzeleckiego mezocykl trwa najczęściej około 1 miesiąca, chociaż zdarzają się również mezocykle dłuższe (6 tyg.) i krótsze (2-3 tyg.). Długość mezocyklu zależy od czasu potrzebnego na zrealizowanie postawionego celu szkoleniowego oraz od kalendarza imprez sportowych.

1.3 Rodzaje stosowanych mikrocykli.

Mikrocykl jest kolejnym okresem szkoleniowym w strukturze treningu sportowego.

W strzelectwie realizowane są następujące rodzaje mikrocykli:

1. Mikrocykl zasadniczy – μz ,
2. Mikrocykl startowy - μs ,
3. Mikrocykl odbudowujący - μo ,
4. Mikrocykl modelowy - μm ,
5. Mikrocykl kontrolny - μk ,
6. Mikrocykl mieszany - μn .

Strukturę mikrocykliczną tworzą jednostki treningowe. W praktyce najczęściej używa się mikrocykli tygodniowych. O budowie i czasie trwania mikrocykli decyduje:

- a) miejsce mikrocyklu w strukturze treningu (okres, mezocykl),
- b) cel szkoleniowy w danym okresie czasu,
- c) możliwości zawodnika (poziom sportowy, możliwości czasowe, itd.),
- d) treść, liczba treningów i wielkość obciążeń w mikrocyklach,
- e) indywidualne reakcje zawodnika na obciążenia treningowe.

Przykładowy plan dla uczniów I etapu szkolenia ponadpodstawowego:

Cel główny:

- a) udział w Mistrzostwach Polski
- b) udział /zajęcie jak najwyższej lokaty w zawodach wojewódzkich

Cele pośrednie:

I. osiągnięcia sportowe:

- a) zakwalifikowanie się do FOOM
- b) uzyskanie jak najwyższych wyników w zawodach wojewódzkich z broni pneumatycznej,
- c) uzyskanie jak najwyższych wyników w zawodach wojewódzkich z broni palnej,

II. przygotowanie techniczne:

- a) wprowadzenie prawidłowych postaw strzeleckich w postawie stojącej, klęczącej i leżącej,
- b) doskonalenie wyciskania języka spustowego,
- c) doskonalenie cyklu oddania strzału we wszystkich postawach,
- d) nauka wejścia w rejon w części szybkiej pistoletu sportowego.

III. przygotowanie taktyczne: ocenę realizacji założeń taktycznych dokonuje trener z zawodnikiem poprzez analizę obserwacji udziału w zawodach.

IV. przygotowanie startowe: osiągnięcia wyników w startach kontrolnych w poszczególnych konkurencjach, w zależności od etapu zawodnika.

Kalendarz Imprez:

Kalendarz startów należy dopasowywać do celów szkoleniowych. Część zawodów ma ściśle określone terminy, inne powinny być dobierane w zależności od potrzeb ucznia/zawodnika. W kalendarzu trzeba uwzględnić terminy, miejsca oraz rangę zawodów. Wyróżniamy trzy rodzaje zawodów według roli, jaką mają spełnić:

- zawody przygotowawcze- zawody niższej rangi, na których zawodnik sprawdza stopień przygotowania oraz stan wytrenowania,
- zawody pomocnicze- zawody, które mają pomóc wypracować najwyższą formę sportową, przygotować do zawodów głównych,
- zawody główne- zawody najważniejsze, gdzie głównym celem jest osiągnięcie maksymalnego rezultatu.

Kalendarz imprez:

L.p	Miesiąc	Rodzaj zawodów/imprezy	Okres
1.	Sierpień	Obóz kondycyjny	Przygotowawczy
2.	Wrzesień	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików	Przygotowawczy
3.	Październik	Mistrzostwa Polski Młodzików	Startowy
4.	Październik	Mistrzostwa Województwa	Przygotowawczy
5.	Październik	Baltic Cup/Amicus Cup	Startowy
6.	Listopad	Zawody Klasyfikacyjne	Przygotowawczy
7.	Listopad	Final Ligi Młodzieżowej	Startowy
8.	Listopad	I runda Strzelania w Sieci	Przygotowawczy
9.	Listopad	Polish Open Kaliber	Startowy
10.	Grudzień	II runda Strzelania w Sieci	Przygotowawczy
11.	Grudzień/Styczeń	Obóz kondycyjny zimowy	Przygotowawczy
12.	Styczeń	III runda Strzelania w Sieci	Przygotowawczy
13.	Luty	Zaślubiny z morzem	Przygotowawczy
14.	Luty	IV runda Strzelana w Sieci	Przygotowawczy
15.	Marzec	V runda Strzelana w Sieci	Przygotowawczy
16.	Marzec	Złot Orlików	Startowy
17.	Marzec	Szkolna Spartakiada strzelecka	Startowy
18.	Kwiecień	Międzynarodowe Mistrzostwa Wybrzeża	Przygotowawczy
19.	Maj	Puchar Bydgoszczy	Przygotowawczy
20.	Maj	II runda Pucharu Polski	Przygotowawczy
21.	Maj	Puchar Prezesa PZSS	Startowy
22.	Czerwiec	Złoty Muszkiet, Złota Króćca, Złoty Rzutek	Startowy
23.	Czerwiec	Mistrzostwa Strefowe	Przygotowawczy
24.	Lipiec	Obóz szkoleniowy	Startowy
25.	Lipiec	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży	Startowy

Roczny plan szkolenia.

Plan roczny jest zbiorem decyzji, zawiera cele i środki ich realizacji, a więc stanowi bezpośrednie narzędzie kształtowania przyszłości. Jest harmonogramem pracy na dany rok szkolenia, uwzględniającym założenia prognozy oraz kierunki wyznaczone przez program. Plan roczny powinien być szczegółowym dokumentem określającym cele, środki i metody niezbędne do ich osiągnięcia oraz powinien wyznaczać warunki i parametry pracy.

Poniżej przedstawiono elementy, które muszą znaleźć się w planie pięcioletniego i rocznego cyklu szkolenia zawodników uprawiających strzelectwo sportowe.

W planie rocznym celem do zrealizowania dla grupy zawodników jest zakwalifikowanie się do najważniejszej dla nich imprezy, czyli Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w kategorii Junior Młodszy lub Mistrzostw Polski Juniorów w tej kategorii Junior. Pod tą imprezą układany jest cały program szkolenia. Taki makrocykl oczywiście jest dzielony na mniejsze mezocykle i mikrocykle. W każdym rocznym cyklu szkolenia niezbędne jest sprecyzowanie dla zawodnika celu głównego i celów pośrednich, które wyznaczają kierunek pracy na dany okres czasu.

Cel główny to wyznaczenie dla zawodnika maksymalnego osiągnięcia, które według prognozy jest w stanie osiągnąć na danym etapie rozwoju. Cele pośrednie natomiast to zadania na poszczególne mezocykle rocznego cyklu szkolenia, których spełnienie umożliwi osiągnięcie celu głównego. Kontrola osiągnięcia postawionych celów szkoleniowych dokonywana jest pod koniec każdego mezocyklu i wpływa na utrzymanie lub modyfikację założonego planu szkoleniowego.

Cele główne dla poszczególnych klas:

- klasa I - uzyskanie kwalifikacji i jak najlepszy wynik na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży
- klasa II - uzyskanie miejsca 1-8 na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży
- klasa III - uzyskanie miejsca 1-16 na Mistrzostwach Polski Juniorów
- klasa IV - uzyskanie miejsca 1-8 na Mistrzostwach Polski Juniorów, uzyskanie kwalifikacji na Mistrzostwa Europy
- klasa V - uzyskanie miejsca 1-3 na Mistrzostwach Polski Juniorów, uzyskanie miejsca 1-20 na Mistrzostwach Europy

Roczny plan szkolenia z podziałem ma mezocykle dla kategorii wiekowej junior młodszy

Jednostki treningowe	JP	JP	JP	JP	JP	JR	JR	JP	JP-R	JP	JG	JG	JR	JR	JP	JP-R	JP	JG	JG	JR	JR	JP	JP-R	JP	JP-R	JP-R	JR	JR	JP	JP-R	JP	45 MIN
Rodzaje mikrocykli	MIKROCYKL ZASADNICZY							MIKROCYKL ZASADNICZY							MIKROCYKL KONTROLNY							MIKROCYKL ODBUDOWUJĄCY					μz	45 MIN				
Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	45 MIN
μz	mikrocykl zasadniczy																															
JP	jednostka treningowa przygotowująca																															
JG	jednostka treningowa główna																															
JR	jednostka treningowa regenerująca																															
JP-R	jednostka treningowa przygotowująco - regenerująca																															

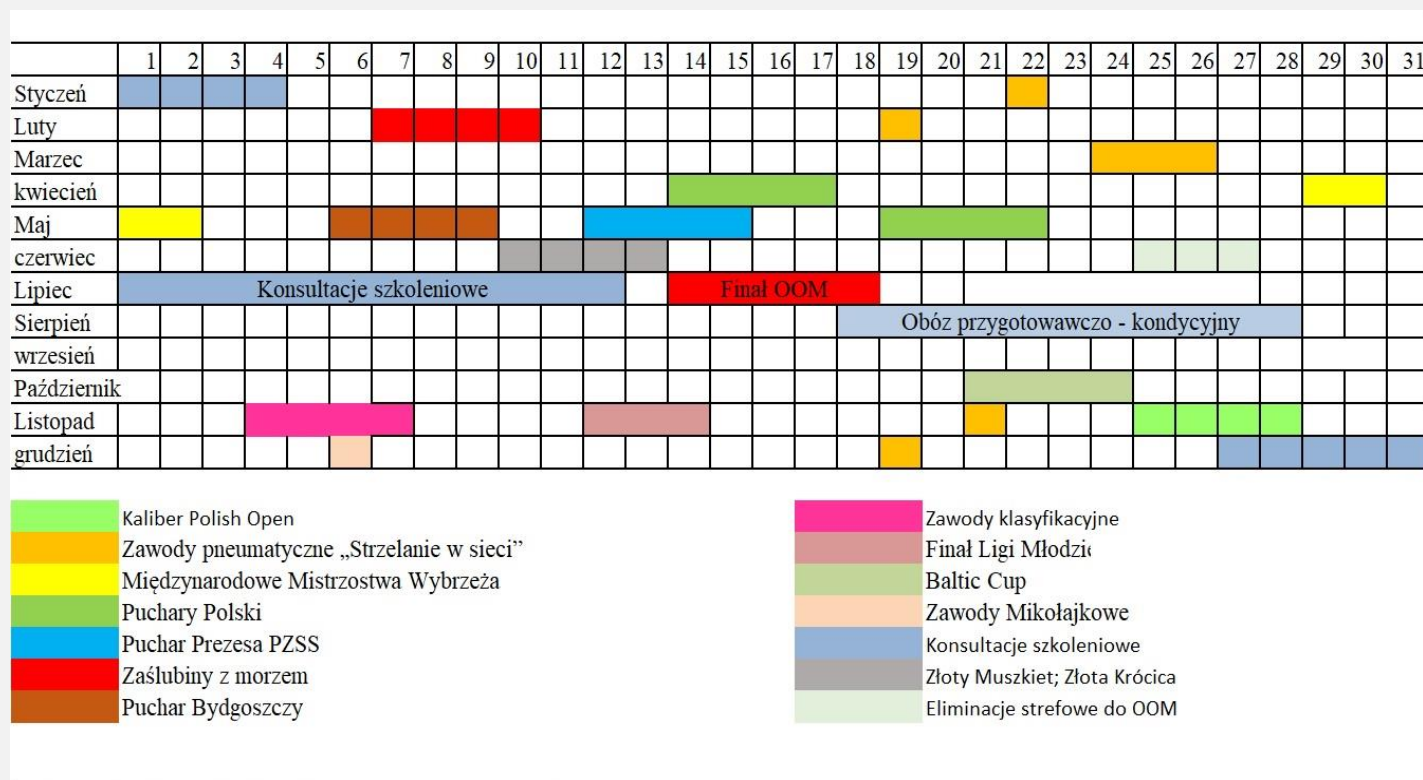
Tabela 5. Mezocykl podstawowy z podziałem na mikrocykle i jednostki treningowe

Załącznik 3

Trening	Czynności zawodnika	Czas [min]
część organizacyjna	pobranie broni i amunicji	10'
	przebranie się w strój sportowy i strzelecki	5'
	rozgrzewka ogólna, rozciąganie	5 - 10'
	przygotowanie stanowiska strzeleckiego, zapis założeń treningowych	5'
część wstępna	analiza założeń treningowych	10'
	ocena warunków atmosferycznych	
	przyjęcie i kontrola postawy	
	rozgrzewka specjalistyczna:	
	składy bezstrzałowe w postawie stojąc - kpn	10'
	składy bezstrzałowe 40" na 20" w postawie stojąc – KPN	15'
	strzały próbne	5'
	zgrywanie przyrządów celowniczych z jednoczesnym wyciskaniem spustu	20'

trening właściwy	utrzymanie rytmu strzelania - 4 serie 10 strzałowe w 7 min	30'
	korekta ustawień celownika	15'
część końcowa	ocena założeń treningowych	15'
	zдание broni oraz sprzętu strzeleckiego	

Tab. 6. Model jednostki treningowej przygotowującej w mikrocyklu zasadniczym



Tab. 7. Graficzny kalendarz imprez sportowych

Normy wynikowe dla poszczególnych roczników szkolenia w karabinie i pistolecie

	KPN 50	KSP 3x30	KSP 60L	PPN 50	PSP 30+30	PSZ 2x30
KLASA I	455,0	780	570,0	420	500	480
KLASA II	485,0	810	590,0	450	545	520
	KPN 60	KDW 3x20	KDW 60L	PPN 60	PSP 30+30	PSZ 2x30
KLASA III	590,0	1100	602,0	550	545	520
KLASA IV	615,0	1148(M)/ 1145(W)	617,0(M)/ 615,0(W)	570(M)/ 564(W)	570	564
KLASA V	615,0	1148(M)/ 1145(W)	617,0(M)/ 615,0(W)	570(M)/ 564(W)	570	564

11. Dobre praktyki rekomendowane przez polski związek sportowy

(proszę wskazać wszelkie działania wspierające szkolenie sportowe)

Dobre praktyki stosowane przez Polski Związek Strzelectwa Sportowego:

- 1) Prowadzenie szeroko zakrojonych działań upowszechniających strzelectwo sportowe wśród uczniów szkół podstawowych, mające na celu pozyskanie jak największej ilości osób dobrze przygotowanych do pracy na dalszych poziomach kształcenia ogólnego i sportowego.
- 2) Systematyczna współpraca z ośrodkami badawczymi, np. Instytut Sportu, Akademii Wychowania Fizycznego w celu wykorzystywania najnowszych odkryć naukowych w szkoleniu sportowym.
- 3) Ścisła współpraca z klubami sportowymi w zakresie wyszkolenia i doskonalenia kadry instruktorskiej i trenerskiej.
- 4) Uczestniczenie w różnego rodzaju spotkaniach, piknikach olimpijskich mających na celu propagowanie strzelectwa sportowego oraz ogólnie zdrowego stylu życia.

Piśmiennictwo

(cytowane w tekście programu)

1. Bompa T., (1994): Teoria planowania treningu, RCM-SKF iS. Warszawa.
2. Czajkowski Z., Nauczanie techniki sportowej, RCM-SKFIS, Warszawa.
3. Dokumentacja Szkoleniowa, (1999-2001): PZSS Warszawa.
4. Haber Z., (1989): Rejestracja obciążeń treningowych w strzelectwie sportowym, Praca magisterska AWF Wrocław.
5. Haber Z., Kijowski A., (1994): Rejestracja i analiza obciążeń treningowych w strzelectwie sportowym, Trening nr], RCM-SKF iS, Warszawa.
6. Kijowski A., (1993): Plan szkolenia w strzelectwie sportowym. Praca dyplomowa, RCM-SKFIS. Warszawa.
7. Kurzawski K. (2000): Czynności zawodowe trenera. Materiały szkoleniowe AWF Wrocław i PZSS, Wrocław.
8. Kurzawski K. Sobiech A. (red) (1993): Wybrane elementy specyficznego wysiłku w strzelectwie sportowym. studia i monografie AWF Wrocław
9. NAGLAK Z., (1991): Metodyka trenowania sportowca, AWF Wrocław.
10. NAGLAK Z., (1987): Społeczne i metodyczne aspekty sportu klasyfikowanego, Studia i monografie AWF Wrocław.
11. NAGLAK Z., (1998): Rola i działanie trenera w procesie szkolenia sportowca, Materiały szkoleniowe AWF Wrocław.
12. Pietrzyk G., (2010): Sprawność zarządzania procesem szkoleniowym w strzelectwie sportowym, praca dyplomowa na trenera klasy pierwszej napisana pod kierunkiem dr K.Kurzawskiego Wrocław 2010,
13. www.pzss.org.pl – biblioteka trenera

Autor/Autorzy programu:

Zespół metodyczny Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego