

Program zajęć strzelectwa sportowego.  
Drugi etap kształcenia od klasy  
4 do 8 szkoły podstawowej.  
**„Strzelectwo sportowe dla każdego”**

Opracowali:  
mgr Adam Graduszewski  
mgr Wojciech Kulmatycki

Wstęp.

Mianem strzelectwa sportowego określa się dyscyplinę sportu polegającą na współzawodnictwie w strzelaniu ze sportowej broni palnej lub pneumatycznej do tarczy lub celów ruchomych.

Strzelectwo znalazło się w programie olimpijskim już podczas pierwszych igrzysk w Atenach 1896. Reprezentanci Polski zdobyli dotychczas cztery złote medale olimpijskie: Józef Zapędzki w Meksyku 1968 i Monachium 1972 oraz Renata Mauer w Atlancie 1996 i Sydney 2000. Regulacją zasad rozgrywania zawodów w strzelectwie sportowym zajmuje się m.in. Międzynarodowa Federacja Strzelectwa Sportowego (ISSF). W Polsce popularyzacją strzelectwa sportowego zajmuje się Polski Związek Strzelectwa Sportowego z siedzibą w Warszawie.

Różnorodność i mnogość konkurencji wchodzących w skład strzelectwa sportowego stwarza doskonałe możliwości dla rozwoju wszystkich cech psychomotorycznych dla uprawiających je zawodników. Strzelectwo sportowe jako jedna z nielicznych dyscyplin sportowych pozwala młodzieży wykorzystać swoje szanse w podnoszeniu poziomu sportowego niezależnie

od posiadanych warunków fizycznych. Dzięki swej uniwersalności i dostępności strzelectwo można uprawiać od wczesnej młodości do emerytury. Lub jeszcze dłużej. Strzelectwo sportowe rozwija takie cechy charakteru jak: wytrwałość w dążeniu do celu, koncentrację, podnosi odporność psychiczną, uczy konsekwencji w realizowaniu postawionych przez siebie celów sportowych. Strzelectwo sportowe ze względu na unifikację zasad rozgrywania zawodów (wielkość tarcz, czas rozgrywania konkurencji, stosowany sprzęt strzelecki) jest dyscypliną wymienną pozwalającą odnieść swoje sportowe wyniki do rezultatów uzyskiwanych przez najlepszych zawodników. Strzelectwo sportowe jest uprawiane we wszystkich kategoriach wiekowych z podziałem na kobiety i mężczyzn.

Rozpoczynając szkolenie młodzieży w klasie czwartej szkoły podstawowej należy położyć szczególny nacisk na trening ogólnorozwojowy. Stopniowo wprowadzać ćwiczenia ukierunkowane (klasy 4-5), by końcowym etapie szkolenia strzeleckiego (klasa 6-8) stosować trening z elementami specjalistycznymi. W związku z reformą szkolnictwa przeprowadzaną

w 2017 roku został napisany program upowszechniania strzelectwa sportowego dla uczniów szkoły podstawowej, który będzie realizowany w klasach od IV do VIII. Program jest oparty na podstawie programowej nauczania wychowania fizycznego i wytycznych programowych do realizacji wychowania zdrowotnego. Został opracowany i dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej. Główny nacisk został położony na wszechstronny i harmonijny rozwój cech fizycznych oraz intelektualny dzieci, który jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej wychowania zdrowotnego.

Wprowadzenie zajęć sportowych z elementami strzelectwa sportowego od czwartej klasy szkoły podstawowej będzie wymagało od osób prowadzących zajęcia z młodzieżą należytego doboru ćwiczeń ogólnych, ukierunkowanych i specjalistycznych. Strzelectwo sportowe w swej specyfice działania jest sportem o stosunkowo małym zaangażowaniu aparatu kostno-mięśniowego. Charakter pracy mięśniowej opiera się głównie na procesach tlenowych z małą aktywnością ruchową. Wykonywane czynności charakteryzuje spokój i bardzo duża precyzja wykonywanych czynności podczas treningu. Trenerzy w swej pracy muszą kierować się indywidualną dbałością o prawidłowy rozwój fizyczny swoich podopiecznych. W tym okresie rozwoju osobniczego (10-15 lat) aparat kostno-szkieletowy jest elementem bardzo plastycznym, a co za tym idzie, bardzo podatnym na wszelkiego rodzaju schorzenia związane z nadmiernym obciążeniem statycznym i fizycznym.

Wprowadzając na początku czwartej klasy szkoły podstawowej elementy strzelectwa sportowego prowadzący muszą, tak dobierać ćwiczenia, aby realizować założone cele szkoleniowe, dbać o prawidłowy rozwój młodego organizmu i nie dopuścić do powstania typowych wad postawy (np. skolioza). Wprowadzanie wiedzy i informacji z zakresu strzelectwa sportowego należy prowadzić stosując daleko posuniętą indywidualizację procesu nauczania i poznawania wraz z uczniem. Wiedza winna być wprowadzana etapowo uwzględniając jego rozwój umysłowy i emocjonalny, mając na uwadze jego indywidualne predyspozycje, potrzeby i wymagania na każdym etapie jego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Dzieci w tym okresie charakteryzuje duża aktywność ruchowa, chęć przodowania w grupie rówieśniczej i dominacji w zabawowych formach ruchu. Jednym z elementów, które trzeba umiejętnie wykorzystać w pracy szkoleniowej jest chęć do współzawodnictwa. Założeniem programu jest poszerzenie rodzajów aktywności ruchowej oraz pogłębianie, poszerzanie umiejętności ruchowych poprzez wprowadzenie do treningu ukierunkowanego zabaw, sprawdzianów strzeleckich i organizacji mini-zawodów przeprowadzanych zgodnie z zasadami i przepisami obowiązującymi w strzelectwie sportowym. Program może być wykorzystany dla wszystkich rodzajów szkół podstawowych oraz klubów sportowych z uwzględnieniem możliwości korzystania z pływalni. Zajęcia na pływalni można stosować zamiennie z zajęciami ogólnorozwojowymi.

Przykładowy program przewidziany jest na 6 godzin szkolenia w tygodniu i zajęcia obejmować będą:

- Pływalnie
- Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki
- Zajęcia z zakresu strzelectwa sportowego

#### Klasa 4

Zajęcia na pływalni – 1 godz./tydz.

Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastki – 2 godz./tydz

Zajęcia z zakresu strzelectwa sportowego – 3 godz./tydz.

#### Klasa 5

Zajęcia na pływalni – 1 godz./tydz.

Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastki – 2 godz./tydz.

Zajęcia z zakresu strzelectwa sportowego – 3 godz./tydz.

#### Klasa 6

Zajęcia na pływalni – 1 godz./tydz.

Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastki – 2 godz./tydz.

Zajęcia z zakresu strzelectwa sportowego – 3 godz./tydz.

#### Klasa 7

Zajęcia na pływalni – 1 godz./tydz. – realizowane w ramach godzin wych. fizycznego

Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastki – 2 godz./tydz. – realizowane w ramach godzin wych. fizycznego

Trening strzelectwa sportowego – 6 godz./tydz.

#### Klasa 8

Zajęcia na pływalni – 1 godz./tydz. – realizowane w ramach godzin wych. fizycznego

Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastki – 2 godz./tydz. – realizowane w ramach godzin wych. fizycznego

Trening strzelectwa sportowego – 6 godz./tydz.

### **Korzyści płynące z uprawiania strzelectwa sportowego.**

Szeroko rozumiany sport odgrywa ważną rolę w życiu dziecka, gdyż w okresie dorastania następuje intensywny rozwój zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Udział w zajęciach sportowych kształtuje charakter młodego człowieka i wzbogaca jego osobowość.

Uprawianie strzelectwa sportowego rozwija takie cechy jak:

- 1) Kontrolowanie własnych stanów emocjonalnych – strzelanie jest najlepszym sportem kształtującym opanowanie swoich nerwów, powodując uspokojenie swoich emocji i zwiększenie koncentracji dzieci i młodzieży.
- 2) Pewność siebie – podczas zajęć na strzelnicy dziecko zyskuje pewność siebie poprzez osiąganie swoich celów i pokonywanie „przeszkód”.
- 3) Samodyscyplina – jedną z najważniejszych zalet uprawiania sportu strzeleckiego jest nauczanie dzieci samodyscypliny poprzez uczestnictwo w zajęciach. Proces nauczania i uczenia się strzelania nie będzie skuteczny, jeśli brak w nim odpowiedniego porządku, zasad i dyscypliny.
- 4) Współdziałanie w grupie rówieśniczej – praca zespołowa powinna wspierać, dopingować, inspirować. Możliwe jest to tylko dzięki wsparciu zarówno współwiczających koleżanek i kolegów, jak również osoby prowadzącej zajęcia – instruktora bądź trenera strzelania.
- 5) Zasada „fair play” – oznacza przede wszystkim szlachetność w walce sportowej, prowadzonej zawsze na miarę swoich najlepszych możliwości, zawsze w ramach reguł, które są dobrowolnie przyjmowane, jako warunek sprawiedliwej rywalizacji.
- 6) Świadomość wykonywanej pracy– strzelanie jest sportem, który wymaga nie tyle ogromnego nakładu pracy, ile systematyczności. Dzieci poddane procesowi nauczania i uczenia się strzelania powinny być świadome, że dzięki ciężkiej i systematycznej pracy mogą osiągnąć lepsze rezultaty niż bardziej uzdolnieni rówieśnicy. Wraz z wiekiem i nabytym doświadczeniem dzieci rozumieją, że ich ciężka praca jest bezpośrednio związana z osiągniętymi przez nie rezultatami.
- 7) Cierpliwość – dzieci uczące się strzelania, uczą się, że efekty ciężkiej pracy na zajęciach nie będą widoczne od razu, a dopiero za tydzień, miesiąc czy pół roku.
- 8) Organizacja czasu – młodzi ludzie w okresie, gdy poddawani są systematycznym zajęciom na strzelnicy i nie tylko, uzyskują lepsze wyniki w szkole. Z powodu większej ilości zajęć uczą się dobrze organizować swój czas i lepiej go wykorzystywać.
- 9) Zaangażowanie w trening– przyszli adepci sportu strzeleckiego uczą się, że nie można być dobrym we wszystkim, muszą z niektórych rzeczy czasowo zrezygnować, aby w innych osiągnąć sukces, bądź poświęcić więcej czasu, aby nabyć pewne umiejętności na strzelnicy.
- 10) Motywacja do osiągnięcia celu– dzieci muszą umiejętnie wyznaczać swoje cele, aby odpowiednio się motywować do ciężkiej i systematycznej pracy.

Cele główne:

1. Zakorzenienie w uczniu odpowiedzialności za prawidłowy rozwój fizyczny własnego ciała i wyzwolenie potrzeby dbałości o nie.
2. Uświadomienie współzależności zdrowia fizycznego z rozwojem intelektualnym, psychicznym, społecznym i duchowym.
3. Popularyzowanie i upowszechnianie sportu wśród młodzieży, a w szczególności strzelectwa sportowego.
4. Rozwijanie i utrwalanie różnorodnych zainteresowań sportowych.

5. Przedstawienie pozytywnego wizerunku sportu i rekreacji ruchowej oraz stworzenie możliwości wyboru dyscypliny sportowej dzięki której wypełnią swój wolny czas
6. Promocja zdrowia i motywowanie do podnoszenia swojej sprawności fizycznej i aktywności sportowej.

#### Cele szczegółowe:

1. Pogłębianie wiedzy i umiejętności dotyczących treningu sportowego, a w szczególności strzelectwa sportowego
2. Rozwoju uzdolnień sprawności specjalnej dotyczącej strzelectwa sportowego.
3. Wytworzenie u ucznia nawyku aktywności ruchowej oraz woli pełnienia różnych ról z tym związanych poprzez systematyczne uczestnictwo w zajęciach sportowych opartych na:
  - a. naturalnych formach ruchu,
  - b. poznaniu jak największych ilości form aktywności fizycznej
  - c. poznaniu zasad działania i reakcji organizmu na wysiłek fizyczny
  - d. poznaniu własnych uzdolnień psychomotorycznych, możliwości ich kształtowania i rozwijania poprzez systematyczne zajęcia ruchowe
4. Dbłość o własne zdrowie, samopoczucie.
5. Rozwój samodzielności i uspołecznienia młodzieży.
6. Poznanie i opanowanie wiedzy o przepisach obowiązujących na zawodach strzeleckich.
7. Wzmacnianie odpowiedzialności i samodyscypliny.
8. Doskonalenie umiejętności współpracy i współdziałania w zespole opartym na wzajemnym zaufaniu, zrozumieniu, życzliwości, pomocy i poszanowania godności ludzkiej.
9. Kształtowanie rywalizacji opartej na zasadach fair-play.
10. Kształtowanie właściwego stosunku do pozytywnych i negatywnych emocji.
11. Przygotowanie do pełnienia funkcji zawodnika, kibica i sędziego.
12. Przeciwdziałanie postępującym negatywnym zjawiskom zachowań patologicznych poprzez uczestnictwo w zajęciach sportowych.

#### **Treści kształcenia - klasa IV**

##### Trening ukierunkowany.

Wszystkie ćwiczenia na strzelnicy wykonywane są w pozycji izolowanej. Uczeń strzela w postawie siedzącej. Broń umiejscowiona jest na specjalnym statywie strzeleckim. Ciężar broni nie obciąża kręgosłupa dziecka. Zajęcia odbywają się z użyciem tylko broni pneumatycznej.

- Poznanie zasad bezpieczeństwa i bezpiecznego obchodzenia się z bronią obowiązujących na strzelnicy sportowej
- Poznanie konkurencji 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
- Poznanie zasad wyciskania języka spustowego w broni długiej (teoria)

- Rozwijanie umiejętności wyciskania języka spustowego w broni długiej (zajęcia praktyczne)
- Zasady oddychania strzelca podczas celowania z broni długiej do tarczy pierścieniowej
- Technika oddychania i wyciskania języka spustowego podczas celowania do tarczy pierścieniowej
- Doskonalenie celowania i wyciskania języka spustowego - strzelanie do białego ekranu
- Strzelanie do tarczy pierścieniowej – ocena wielkości pola 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 (w podporze)
- Wykonywanie poprawnych korekt nastaw przyrządów celowniczych na podstawie wcześniej wykonanych strzałów do tarczy pierścieniowej
- Poprawne wykonanie strzałów kontrolnych w ramach rywalizacji strzeleckiej

Trening wszechstronny:

Elementem treningu ogólnego będzie budowanie siły ogólnej organizmu. Ćwiczenia na basenie mają za zadanie zwiększenie siły obręczy barkowej i biodrowej oraz zwiększenie gibkości i ruchomości w stawach w warunkach odciążenia ciała zanurzonego w wodzie. Zajęcia prowadzone na basenie pod opieką ratownika WOPR.

Zajęcia na pływalni obejmują:

- Ćwiczenia wypornościowe
- Praca nóg do stylu dowolnego na grzbiecie z deską wypornościową ułożoną na nogach i nad głową
- Praca nóg do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie strzałką do kraula
- Pływanie z naprzemienną pracą ramion do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie oburącz do stylu grzbietowego z elementami wypornościowymi
- Pływanie stylem grzbietowym
- Pływanie stylem dowolnym

Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki:

1. Poznanie podstawowych ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej stosowanych w strzelectwie
  - Zaznajomienie z zestawem ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
  - Poznanie podstawowych ćwiczeń zwiększających ruchomość tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej
  - Wykorzystanie drabinki gimnastycznej do ćwiczeń korekcyjnych
  - Użycie prostych przyborów gimnastycznych do wykonywania w ćwiczeniach korekcyjnych (laska gimnastyczna, szarfa, woreczek gimnastyczny, skakanka itp.)
  - WYROBIENIE nawyku do samodzielnego wykonywania ćwiczeń z zakresu gimnastyki korekcyjnej w domu

- Zapobieganie pogłębianiu wad postawy
- Dbłość o wszechstronny i harmonijny rozwój swojego organizmu
- Wdrażanie uczniów do aktywności w ramach rekreacji ruchowej
- Skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej do prawidłowego stanu
- Podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu poprzez zwiększanie zakresu ruchów w stawach (głównie ramiennym i biodrowym)
- wzmacnianie siły mięśni tułowia, obręczy barkowej i biodrowej

## **Treści kształcenia - klasa V**

### **Trening ukierunkowany:**

Wszystkie ćwiczenia na strzelnicy w dalszym ciągu wykonywane są w pozycji izolowanej. Uczeń strzela w postawie siedzącej. Broń umiejscowiona jest specjalnym statywie strzeleckim. Ciężar broni nie obciąża kręgosłupa dziecka. Zajęcia odbywają się z użyciem tylko broni pneumatycznej.

- Utrwalenie zasad bezpieczeństwa i bezpiecznego obchodzenia się z bronią obowiązujących na strzelnicy sportowej
- Uczeń potrafi bezpiecznie przenosić broń z magazynu broni na stanowisko strzeleckie i z powrotem.
- Utrwalanie wiadomości związanych z budową broni krótkiej i długiej
- Rozwijanie umiejętności zgrywania przyrządów celowniczych w broni krótkiej
- Poznanie zasad prawidłowego wyciskania języka spustowego w broni krótkiej
- Rozwijanie umiejętności wyciskania języka spustowego w broni krótkiej
- Technika oddychania podczas celowania z broni krótkiej
- Technika oddychania i wyciskania języka spustowego w broni krótkiej podczas celowania
- Strzelanie na skupienie do tarczy pierścieniowej i do białego ekranu
- Poznanie zasad regulacji nastaw przyrządów celowniczych w broni krótkiej
- Rozwijanie umiejętności regulowania nastaw przyrządów celowniczych, korekcja uzyskanego skupienia strzałów na tarczy względem jej środka
- Eliminowanie najczęściej popełnianych błędów w trakcie celowania
- Zapoznanie się z podstawową wiedzą na temat przepisów i regulaminów strzelań oraz zasad przeprowadzania zawodów strzelectwa sportowego

### **Trening wszechstronny:**

Elementem treningu wszechstronnego na pływalni będzie dalsze zwiększanie sprawności ogólnej ucznia. Dalsze zwiększanie gibkości i ruchomości w stawach oraz kształtowanie siły mięśniowej niezbędnej w strzelectwie sportowym.

Zajęcia na pływalni obejmują:

- Praca nóg do stylu dowolnego na grzbiecie z deską wypornościową ułożoną na nogach i nad głową
- Praca nóg do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie strzałką do stylu dowolnego
- Pływanie z naprzemienną pracą ramion do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie oburącz do stylu grzbietowego z elementami wypornościowymi
- Pływanie stylem grzbietowym
- Pływanie stylem dowolnym

### **Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki:**

- Uczeń potrafi wykonać wszystkie ćwiczenia fizyczne pokazane przez nauczyciela dotyczące kształtowania poprawnej postawy.
- Uczeń zna proste i zaawansowane ćwiczenia rozciągające.



- Zna proste ćwiczenia wzmacniające jego osłabione partie mięśniowe.
- Rozumie znaczenie ćwiczeń oddechowych, umie prawidłowo oddychać torem górnożebrowym i dolnożebrowym.

Uczeń potrafi samodzielnie wykonać poniższe ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne:

1. Siad prosty, ramiona z tyłu tułowia (nogi wyprostowane w stawach kolanowych). Wypychanie bioder w górę z jednoczesnym napięciem mięśni pośladków.
2. Przysiad podparty. Głowa w przedłużeniu tułowia. Jedna noga w zakroku – dynamiczna naprzemianstronna zmiana nóg (w tył - do wyprostu).
3. W leżeniu przodem, ramiona ugięte, czoło oparte na dłoniach – napięcie mięśni pośladkowych – „nożyce poziome”. Nogi proste w stawach kolanowych.
4. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona w górę, naprzemianstronne unoszenie ugiętej nogi pod pachę z jednoczesnym skłonem i chwytem za kolano.
5. Klęk podparty - „koci grzbiet”. W klęku podpartym, unoszenie bioder i tułowia w górę. Głowa w dół z jednoczesnym wdechem, opuszczenie tułowia i bioder – wydech.
6. W leżeniu przodem, czoło oparte na podłodze. Nogi proste, złączone – ramiona wykonują ruchy pływackie „żabki”.
7. W klęku podpartym – uginanie i prostowanie ramion w stawach łokciowych, z dotknięciem brodą do podłogi.
8. Leżenie tyłem. Nogi ugięte w kolanach. Woreczek w okolicach żołądka. Poprzez wdech uniesienie woreczka do góry.
9. W leżeniu przodem w formie zabawowej, przedmuchiwanie piłeczki, piórka, bibułki itp.
10. W siadzie prostym przy ścianie, ramiona na kark, biodra i łopatki przylegają do ściany – wypychanie tułowia i głowy w górę.

### **Treści kształcenia - klasa VI**

Trening ukierunkowany z elementami treningu specjalistycznego. Zajęcia odbywają się z użyciem broni pneumatycznej.

Wszystkie umiejętności nabywane są w częściowym odciążeniu organizmu wykorzystując podpory – lub specjalistyczne wieszaki.

- Poznanie postawy stojącej z bronią krótką trzymaną na statywie strzeleckim
- Poznanie postawy stojącej z bronią długą trzymaną na statywie strzeleckim
- Rozwijanie umiejętności przyjmowania postawy stojącej z bronią długą opartą na statywie strzeleckim
- Rozwijanie umiejętności przyjmowania postawy stojącej z bronią krótką opartą na statywie strzeleckim
- Rozwijanie umiejętności oddychania i wyciskania spustu podczas celowania w postawie stojącej z wykorzystaniem statywu strzeleckiego
- Strzelanie do białego ekranu w postawie stojącej z wykorzystaniem statywu strzeleckiego

- Strzelanie na skupienie z pistoletu do tarczy pierścieniowej w postawie stojącej z wykorzystaniem statywu strzeleckiego
- Strzelanie na skupienie z karabinu do tarczy pierścieniowej w postawie stojącej z wykorzystaniem statywu strzeleckiego
- Rozwijanie wiedzy na temat prawidłowego dokonywania korekt nastaw przyrządów celowniczych w zależności od umiejscowienia przestrzelin na tarczy względem jej środka
- Uczniowie biorą udział w zawodach strzeleckich na poziomie grupy rówieśniczej
- Uczeń potrafi wykonać strzelanie na wyznaczony limit punktowy do tarczy pierścieniowej

#### Trening wszechstronny:

Elementem treningu wszechstronnego na pływalni będzie dalsze zwiększanie sprawności ogólnej ucznia. Dalsze zwiększanie gibkości i ruchomości w stawach oraz kształtowanie siły mięśniowej niezbędnej w strzelectwie sportowym. Urozmaiceniem tych zajęć mogą być ćwiczenia korekcyjne wykonywane w basenie pojedynczo, parach lub zespołach ćwiczebnych.

Zajęcia na pływalni obejmują:

- Praca nóg do stylu dowolnego na grzbiecie z deską wypornościową ułożoną na nogach i nad głową
- Praca nóg do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie strzałką do stylu dowolnego
- Pływanie z naprzemienną pracą ramion do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie oburącz do stylu grzbietowego z elementami wypornościowymi
- Pływanie stylem grzbietowym
- Pływanie stylem dowolnym
- Praca nóg do stylu klasycznego na grzbiecie z elementami wypornościowymi
- Praca nóg do stylu klasycznego na grzbiecie
- Praca ramion do stylu klasycznego z jednoczesną pracą nóg do stylu dowolnego
- Pływanie stylem klasycznym

#### Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastki:

- Ćwiczenie z wykorzystaniem drabinki i materaca gimnastycznego
- Zwis prosty na drabince
- J. w. z podciąganiem naprzemianstronnym i obuustronnym kolan do klatki piersiowej
- Ugięcia ramion na drabince (przodem i tyłem do drabinki)
- Przysiady na drabince
- Wymachy i odmachy NN przy drabince
- Ćwiczenia przy drabince zwiększające ruchomość tułowia oraz w stawach barkowych
- Skoki zawrotne przy ławeczce gimnastycznej
- Ćwiczenia ze skakanką
- Ćwiczenia z taśmami TRX

## **Treści kształcenia - klasa VII**

### **Trening specjalistyczny:**

Od klasy siódmej w treningu wykorzystujemy broń pneumatyczną i kulową. Ćwiczenia wykonywane są już w pełnym obciążeniu oraz we wszystkich postawach strzeleckich.

- Poznanie zasad i regulaminu rozgrywania konkurencji strzeleckich (karabin, pistolet)
- Poznanie zasad dokonania regulacji i korekcji nastaw przyrządów celowniczych na podstawie uzyskanych wyników w tarczy w trakcie treningu i zawodów (stworzenie indywidualnej dokumentacji strzelca dotyczącej zasad zapisywania treści treningowych i zapisywania najważniejszych spostrzeżeń dotyczących własnej pracy podczas treningu i zawodów strzeleckich)
- Poznanie postaw strzeleckich (klęcząc, leżąc, stojąc – w broni długiej, bez broni w pistolecie)
- Potrafi kolejno wykonać 15 złożów z bronią (karabin, pistolet) w pełnej formie
- Uczniowie organizują i biorą udział w zawodach strzeleckich na poziomie grupy rówieśniczej
- Uczeń potrafi w wyznaczonym czasie (15 sekund) utrzymać prawidłowo zgrane przyrządy celownicze w rejonie celowania na tarczy pierścieniowej
- Utrzymuje stabilny poziom wartości przestrzelin w tarczy w czasie oddania 20 strzałów

### **Trening wszechstronny:**

Elementem treningu wszechstronnego na pływalni będzie dalsze zwiększanie sprawności ogólnej ucznia. Dalsze zwiększanie gibkości i ruchomości w stawach oraz kształtowanie siły mięśniowej niezbędnej w strzelectwie sportowym.

Urozmaicheniem tych zajęć mogą być ćwiczenia korekcyjne wykonywane w basenie pojedynczo, parach lub zespołach ćwiczebnych.

- Praca nóg do stylu dowolnego na grzbiecie z deską wypornościową ułożoną na nogach i nad głową
- Praca nóg do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie strzałką do stylu dowolnego
- Pływanie z naprzemienną pracą ramion do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie oburącz do stylu grzbietowego z elementami wypornościowymi
- Pływanie stylem grzbietowym
- Pływanie stylem dowolnym
- Praca nóg do stylu klasycznego na grzbiecie z elementami wypornościowymi
- Praca nóg do stylu klasycznego na grzbiecie
- Praca ramion do stylu klasycznego z jednoczesną pracą nóg do stylu dowolnego
- Pływanie stylem klasycznym
- Nauczanie prostego skoku do wody
- Nauczanie nurkowania na płytkiej wodzie

### **Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki:**

Uczeń potrafi samodzielnie zaprezentować 15 minutowy zestaw ćwiczeń z zakresu gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej. Potrafi wyjaśnić główne zalety proponowanych ćwiczeń dla utrzymania prawidłowej postawy ciała.

## **Treści kształcenia - klasa VIII**

### **Trening specjalistyczny:**

- Poznanie podstawowych zasad rozgrywania podstawowych konkurencji strzeleckich; potrafi prawidłowo sumować i sortować wyniki w konkurencjach strzeleckich
- Poznanie zasad dokonania regulacji i korekcji nastaw przyrządów celowniczych w czasie występowania zmiennych warunków atmosferycznych i oświetleniowych
- Potrafi kolejno wykonać 25 złożów z bronią (karabin, pistolet) w pełnej formie
- Uczniowie biorą udział w zawodach strzeleckich na poziomie grupy rówieśniczej
- Uczeń potrafi w wyznaczonym czasie (30 sekund) utrzymać prawidłowo zgrane przyrządy celownicze w rejonie celowania na tarczy pierścieniowej
- Utrzymuje stabilny poziom wartości przestrzelin w tarczy w czasie oddania 30 strzałów
- Bierze udział w szkolnych zawodach strzeleckich
- Bierze udział w zawodach międzywojewódzkich

### **Trening wszechstronny:**

Elementem treningu wszechstronnego będzie budowanie siły i gibkości na pływalni podczas zajęć zawodnicy poddani będą ćwiczeniom korekty wad postawy oraz wzmocnieniu mięśni.

- Praca nóg do stylu dowolnego na grzbiecie z deską wypornościową ułożoną na nogach i nad głową
- Praca nóg do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie strzałką do stylu dowolnego
- Pływanie z naprzemienną pracą ramion do stylu dowolnego z elementami wypornościowymi
- Pływanie oburącz do stylu grzbietowego z elementami wypornościowymi
- Pływanie stylem grzbietowym
- Pływanie stylem dowolnym
- Praca nóg do stylu klasycznego na grzbiecie z elementami wypornościowymi
- Praca nóg do stylu klasycznego na grzbiecie
- Praca ramion do stylu klasycznego z jednoczesną pracą nóg do stylu dowolnego
- Pływanie stylem klasycznym
- Nauczanie prostego skoku do wody
- Nauczanie nurkowania na płytkiej wodzie

### **Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki:**

- 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

### 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. O wyborze metody szkolenia w strzelectwie decydują między innymi:

- specyfika konkurencji strzeleckiej (rodzaj, stopień trudności, dostępność do broni itd.),
- cel szkolenia (etap szkolenia, rodzaj przygotowania itd.),
- poziom sportowy i indywidualne cechy psychofizyczne zawodnika (budowa somatyczna, wiek, płeć, uzdolnienia, cechy charakteru itd.).

Elementy treningu i zastosowanych metod uzależnione są od celu i zadań szkoleniowych i charakteryzują się: zakresem treningu, intensywnością treningu i charakterem przerw wypoczynkowych.

Metody realizacji ćwiczeń fizycznych stanowią najbardziej eksponowaną w procesie szkolenia sportowego grupę metod, dzięki którym kształci się cechy motoryczne, elementy techniki i taktyki (Łasiński, 1988).

W strzelectwie sportowym stosuje się następujące metody:

- 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.
- 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,
- 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). Przykładowy schemat treningu metodą interwałową:

5 zł. po 30 s. z przerwami 30 s., po serii odpocz. 2 min,

10 zł. po 45 s. z przerwami 30 s., po serii odpocz. 5 min,

10 zł. po 45 s. z przerwami 15 s., po serii odpocz. 5 min,

5 złożzeń z odwrotnej poz. po 30 s. z przerwami 30 s.

Metoda ta jest bardzo ostrą formą treningu stosowaną głównie z zawodnikami zaawansowanymi, dobrze przygotowanymi fizycznie. Ze względu na zmianę czasu trzymania broni oraz cel (kształcenie wytrzymałości specjalnej) metodę tę stosuje się głównie w formie treningu bezstrzałowego.

- d) **metoda startowa.** Metoda ta polega na sprawdzaniu aktualnych możliwości zawodnika w czasie zajęć treningowych jak i serii startów kontrolnych. Strzelec przygotowujący się do zawodów głównych powinien zaliczyć odpowiednią ilość startów co pozwoli mu dopracować technikę i taktykę strzelania, jak również kształtować cechy charakteru niezbędne dla uzyskiwania wysokich rezultatów sportowych. W metodzie tej stosujemy dwie formy treningowe : sprawdziany (w typowych i nietypowych konkurencjach strzeleckich) oraz zawody (przygotowawcze i pomocnicze).
- e) **metoda zabawowa** – w pierwszych trzech latach tego programu szeroko wykorzystywana aby zachęcić dzieci do strzelania. Zabawa jest jedną z głównych form aktywności ruchowej dziecka. Jedną z teorii zabawy (F. Froebel) głosi, że zabawa jest przejawem potrzeby samowyróżniania się dziecka. Według współczesnych poglądów zabawa umożliwia zaspokojenie indywidualnych potrzeb i zainteresowań, ułatwia dziecku wchodzenie w życie społeczne, poznawanie otaczającej rzeczywistości i dostosowanie jej do własnych potrzeb.

Stosując tę metodę opieramy się na wyobrażeniach zdobytych przez dzieci w wyniku obserwacji lub na wyobrażeniach wywołanych przez nauczyciela. Wywołana w ten sposób czynność ruchowa będzie odbiciem tego, co się w wyobraźni dziecka dokonało pod wpływem bezpośredniej obserwacji lub informacji nauczyciela. Ruchy wykonane przez dzieci nie muszą być ściśle od tworzeniem zaobserwowanych w życiu czynności. Trzeba dać dzieciom dużo swobody w interpretowaniu tych czynności i nie hamować ich inicjatywy i fantazji.

### **Formy treningowe stosowane w strzelectwie**

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

- a) warunki czasowe - czas trwania, podział tr. na części itd.
- b) warunki przestrzenne - miejsce odbywania treningu,
- 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 wg następujących kryteriów:

- 1) formy treningowe według charakteru zajęć:
  - ✓ trening indywidualny
  - ✓ trening grupowy
- 2) formy treningowe według pracy nad poszczególnymi elementami podlegającymi wytrenowaniu:
  - ✓ trening fizyczny
  - ✓ trening techniczny
  - ✓ trening taktyczny
  - ✓ trening psychiczny
  - ✓ trening startowy
  - ✓ trening inny

- 3) formy treningu według czynności ruchowych:
  - ✓ ścisła
  - ✓ zadaniowa
  - ✓ zabawowa
- 4) formy treningowe według miejsca odbywania zajęć:
  - ✓ strzelnica
  - ✓ teren
  - ✓ sala gimnastyczna
  - ✓ siłownia
  - ✓ basen

Strzelectwo jest dziedziną sportu, w którym występuje walka jednopodmiotowa. Zawodnik w czasie zawodów nie ma przeciwnika a jego wynik zależy tylko od dyspozycji i aktualnych możliwości jego samego. Z tego też względu najczęściej stosowaną formą w treningu strzelca jest trening indywidualny. Zawodnik otrzymuje od trenera lub sam sobie stawia zadanie, które stara się w czasie treningu rozwiązać. Zadania te dotyczą głównie techniki poprawnego oddania strzału, przyjęcia prawidłowej postawy itd. Mogą być również postawione zadania wynikowe, które mają na celu wzmocnienie psychiki zawodnika.

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 a często występujących w czasie zawodów sportowych.

### **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. czteroletni cykl olimpijski,
  - b) roczne.
- 2. Średnie- okresy, mezocykle.
- 3. Małe- mikrocykle.

### **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. Periodyzację tego cyklu pokazuje załącznik 1.
- 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, pistoletu i w ruchomej tarczy zawody główne z broni pneumatycznej rozgrywają w miesiącach luty-marzec, natomiast zawody główne w strzelaniach kulowych w miesiącach czerwiec-wrzesień

W tym przypadku stosowany jest roczny cykl szkolenia. Główny start dla całej grupy odbywa się wrzesień – październik w pierwszych dwóch klasach gimnazjum i w ostatniej klasie w lipcu.

## 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.

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

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 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. O ile 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 rozgrywają zawody sportowe w jednym okresie trwa on 4-5 miesięcy (maj-wrzesień). Zawodnicy specjalizujący się w strzelaniu z broni pneumatycznej i kulowej mają dwa okresy startowe. Pierwszy trwa około 2 miesięcy (styczeń-luty) i zawiera serię startów międzynarodowych oraz Mistrzostwa Europy w broni pneumatycznej. Drugi trwa 4-5 miesięcy (czerwiec-wrzesień) 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. W tym okresie startowym nie powinno się dokonywać głębszych zmian w technice strzelania oraz charakterze treningu gdyż może to doprowadzić do obniżenia formy sportowej.

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. Dla osiągnięcia optymalnej gotowości



startowej zawodnik potrzebuje około 10 startów. Jest to jednak czynnik indywidualny zależny od uprawianej konkurencji jak również indywidualnych cech sportowca.

W niektórych latach występują w okresie startowym duże przerwy między kolejnymi startami. Stosuje się wtedy tzw. mezocykle pośrednie, które mają uchronić zawodnika od utraty formy sportowej lub podnieść ją na wyższy poziom. Okres startowy nie może być jednak dłuższy od czasowych możliwości utrzymania przez zawodnika formy sportowej.

- c) **okres przejściowy.** W strzelectwie stosuje się z reguły, krótki 3-4 tygodniowy okres przejściowy w m-cu października. Występują również dłuższe okresy przejściowe stosowane przez zawodników, którzy pierwsze swoje starty będą mieli dopiero za kilka miesięcy np. skeet, trap, pistolet szybkostrzelny. Wydłużony okres przejściowy dotyczy również zawodników po ciężkich sezonach np. olimpijskim kiedy więcej czasu potrzeba na odbudowę i odnowę organizmu zarówno fizyczną jak i psychiczną.

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. Dużo czasu przeznacza się na konserwację i poprawki w broni i sprzęcie strzeleckim, analizę sezonu oraz tworzenie planu treningowego na następny sezon. Nie powinno się praktykować całkowitej przerwy w treningach gdyż powoduje to obniżenie wyjściowego poziomu wytrenowania do następnego sezonu.

### **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<sup>1</sup>.

### **Rodzaje stosowanych mikrocykli.**

Mikrocykl jest kolejnym okresem szkoleniowym w strukturze treningu sportowego.

---

<sup>1</sup> Stachowiak E., 2003; Strzelać każdy może str. 78, Nauka i Sport

W strzelectwie realizowane są następujące rodzaje mikrocykli:

1. Mikrocykl zasadniczy –  $\mu z$ ,
2. Mikrocykl startowy -  $\mu s$ ,
3. Mikrocykl odbudowujący -  $\mu o$ ,
4. Mikrocykl modelowy -  $\mu m$ ,
5. Mikrocykl kontrolny -  $\mu k$ ,
6. Mikrocykl mieszany -  $\mu n$ .

Strukturę mikrocykliczną tworzą jednostki trening. 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.

### MIKROCYKL ZASADNICZY

Występuje we wszystkich mezocyklach.

Cel- kształcenie podstawowych umiejętności i nawyków niezbędnych strzelcowi

Charakterystyka- pełni główną rolę w okresie przygotowawczym w mikrocyklach tych realizuje się podstawowe zadania wynikające z potrzeb przygotowania fizycznego, technicznego, taktycznego, psychicznego zawodnika. Treść mikrocyklu zależna jest od celu szkoleniowego stawianemu mezocyklowi. W mikrocyklach tych realizuje się największe obciążenia jakie występują w treningu strzelca.

### MIKROCYKL STARTOWY

Występuje w mezocyklu kontrolno-przygotowawczym i startowym.

Cel- stworzenie stanu gotowości startowej

Charakterystyka- pełni główną rolę w okresie startowym. Mikrocykl oprócz dni startowych posiada fazę nastawienia się na udział w zawodach oraz fazę między startową jeżeli zawody trwają kilka dni i starty nie odbywają się codziennie. Wielkość obciążeń treningowych jest niewysoka i zależy od programów zawodów.

### MIKROCYKL ODBUDOWYJĄCY

Występuje we wszystkich mezocyklach

Cel – odbudowa sił fizycznych i psychicznych organizmu

Charakterystyka- występuje zwykle na zawodach o wysokim obciążeniu po serii mikrocykli zasadniczych i w okresach, kiedy zawodnikowi niezbędny jest wypoczynek. Charakteryzuje się zmniejszoną dawką obciążeń, a zwiększoną liczbą dni aktywnego wypoczynku. Stosuje się zmiany zestawu środków treningowych i warunków prowadzenia treningu. Można stosować również wariant mikrocyklu treningu z bronią strzelecką.

### MIKROCYKL MODELOWY

Występuje w mezocyklu bezpośredniego przygotowania startowego

Cel - stworzenie warunków odbywania startu głównego.

Charakterystyka – mikrocykl zależy od potrzeb bezpośredniego przygotowania do zawodów. Modeluje się w nim warunki czasowe i przestrzenne odbywania startu głównego. dotyczy to Rozłożenia obciążeń i odpoczynków zgodnie z programem zawodów, jak również stworzenia warunków podobnych do tych jakie zawodnik spotyka na strzelnicy.

## MIKROCYKL KONTROLNY

Występuje wg potrzeb szkoleniowych

Cel - kontrola umiejętności i stanu wytrenowania

Charakterystyka - mikrocykl występuje głównie w mezocyklu kontrolo-przygotowawczym ale może występować w innych mezocyklach w zależności od potrzeb szkoleniowych mikrocyklu. Stosuje się go po dłuższym okresie pracy treningowej w celu stworzenia zmian zachodzących w przygotowaniu fizycznym, technicznym, taktycznym i psychicznym i startowym zawodnika. Wyniki tej kontroli weryfikują plan rocznego cyklu szkoleniowego.

## Rodzaje jednostek treningowych

Jednostki treningowe są najmniejszym elementem struktury treningu. Kilka jednostek ułożonych w logiczną całość tworzy mikrocykl.

W strzelectwie stosujemy następujące rodzaje jednostek treningowych:

1. Jednostka przygotowująca - JP,
2. Jednostka główna – JG,
3. Jednostka regenerująca - JR,
4. Jednostka przygotowująco-regenerująca - JP-R.

W jednym mikrocyklu znajdują się najczęściej 1-2 jednostki główne. Na tych treningach realizowany jest cel szkoleniowy mikrocyklu. Stosujemy w tych treningach z reguły największe obciążenia w mikrocyklu. Jednostki przygotowujące poprzedzają jednostki główne i mają za zadanie przygotowanie zawodnika do realizacji zadań wynikających z jednostki głównej. Jednostki regenerujące i regenerująco-przygotowujące występują po jednostkach głównych i mają za zadanie zregenerować organizm zawodnika i umożliwić mu podjęcie następnego treningu.

Jednostka treningowa składa się z czterech części:

- a) część organizacyjna - pobranie broni i amunicji z magazynu, przebranie się w ubiór specjalistyczny, rozgrzewka ogólna, zapisanie w dzienniczku zadań treningowych podanych przez trenera, przygotowanie stanowiska strzeleckiego i broni do strzelania.
- b) część wstępna - analiza założeń treningowych, ocena warunków atmosferycznych, przyjęcie i kontrola postawy strzeleckiej, rozgrzewka specjalna, strzały próbne.
- c) trening właściwy - cykliczne wykonywanie określonych następujących po sobie czynności składających się na oddanie strzału. W tej fazie treningu podstawowym zadaniem zawodnika i trenera jest analiza poprawności wykonania oddanego strzału. Analiza musi wyjaśnić ocenę pracy i zjawisk zachodzących w momencie strzału, dać odpowiedź, które elementy są słabo opanowane, doprowadzić do wciągnięcia słusznych wniosków w zakresie sposobu tej metody pracy na treningu. Analiza całości pracy na treningu powinna obejmować: stopień poprawności wykonania poszczególnych elementów technicznych składających się na pojedynczy strzał, poprawność przyjętej postawy strzeleckiej i kierunku ustawienia się względem tarczy strzeleckiej, okresy występowania słabszej koncentracji i objawów zmęczenia w treningu, czy zastosowane poprawki ustawienia przyrządów celowniczych lub zmian postawy przyniosły pożądany skutek.
- d) część końcowa - konfrontacje zaplanowanych założeń treningowych z ich wykonaniem, dokonanie zapisu w dzienniczku (uwagi, wielkość zrealizowanych obciążeń treningowych itd.), opuszczenie stanowiska strzeleckiego, zdanie sprzętu i broni do magazynu.

## Plan i cele szkoleniowe

Plan jest zbiorem decyzji, zawiera cele i środki ich realizacji, a więc stanowi bezpośrednie narzędzie kształtowania przyszłości. Jest harmonogramem pracy na określony przedział czasu, uwzględniającym założenia prognozy oraz kierunki wyznaczone przez program. Plan 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 pięcioletnim celem do zrealizowania dla grupy zawodników jest zakwalifikowanie się do najważniejszej dla nich imprezy czyli Mistrzostw Polski Młodzików i pod tą imprezę układany jest cały program szkolenia. Taki makrocykl oczywiście jest dzielony na mniejsze makrocykle roczne. 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 wg 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.

Cel główny:

- a) Udział w Mistrzostwach Polski Młodzików i uzyskanie lokat w pierwszej dziesiątce dla jak największej ilości zawodników.
- b) wywalczenie jak najwyższych miejsc do 6 w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików.

Cele pośrednie:

1. z zakresu osiągnięć sportowych
  - a) zakwalifikowanie się do Finału zawodów ogólnopolskich „Strzelania w sieci”
  - b) uzyskanie jak najlepszych wyników w zawodach o Puchar Gdyni
  - c) uzyskanie jak najlepszych wyników w zawodach klasyfikacyjnych o Puchar Ziemi Łęborskiej
2. z zakresu przygotowania technicznego:
  - a) wprowadzenie prawidłowych postaw strzeleckich: leżącej, stojącej i klęczącej – umożliwiających regularne poprawianie swoich osiągnięć
  - b) doskonalenie wyciskania języka spustowego – wynik to % płynnego wyciskania spustu w stosunku do oddawanych strzałów
  - c) doskonalenie cyklu oddania strzału we wszystkich postawach
3. z zakresu przygotowania taktycznego:

Stopień realizacji założeń taktycznych w czasie walki sportowej. Oceny dokonuje trener i zawodnik poprzez analizę obserwacji zawodów.
4. z zakresu przygotowania startowego:

Osiągnięcia wyników w startach kontrolnych w poszczególnych konkurencjach w zależności od wieku zawodnika.

Szkoła Podstawowa	<b>Kpn -30/40</b> strz. max 300/400 pkt.	<b>Ksp 40/60I</b> strz. max 400/600 pkt.	<b>Ksp 3x10 i 3x20</b> max 300/600 pkt.
-------------------	---	---	--

6 klasa – (12 lat)	<b>240</b> pkt. i więcej	<b>340</b> pkt. i więcej	<b>210</b> pkt. i więcej
7 klasa – (13 lat)	<b>255</b> pkt. i więcej	<b>360</b> pkt. i więcej	<b>240</b> pkt. i więcej
8 klasa – (14 lat)	<b>270</b> pkt. i więcej	<b>375</b> pkt. i więcej	<b>260</b> pkt. i więcej

Tab. 1. Wyniki punktowe minimalne w rocznikach.

### **Wielkość planowanych obciążeń treningowych.**

Przyjęcie optymalnych proporcji obciążeń treningowych w rocznym cyklu szkolenia jest bardzo ważne w procesie wieloletniego przygotowania zawodnika do mistrzostwa sportowego. Wielkość obciążeń treningowych w strzelectwie określa się liczbą treningów, efektywnym czasem treningu, ilością wykonanych złożów do strzału oraz ilością oddanych strzałów.

Tworząc plan rocznego cyklu szkolenia należy w nim uwzględnić plan obciążeń treningowych. Wynika on z celów szkoleniowych oraz z etapu szkolenia zawodnika. Wielkość tych obciążeń musi być dostosowana do aktualnych możliwości zawodnika.

W planie rocznego cyklu szkolenia nie określamy wielkości obciążeń w cyklach mniejszych niż mezocykle. Wielkości tych obciążeń znajdują się w przedstawionych ramowych planach. Plan ten obejmuje liczbę startów oraz liczbę jednostek treningowych w mezocyklu, czas efektywny treningu, ilość złożów do strzału oraz ilość oddanych strzałów. Wielkości obciążeń w mikrocyklach zamieszczone są natomiast w oddzielnych planach. Plan ten wynika z ramowego planu rocznego cyklu oraz aktualnego stanu przygotowania zawodnika.

Przy planowaniu obciążeń treningowych należy uwzględnić następujące zasady:

- zachowanie przemienności pracy i wypoczynku,
- dozowanie obciążeń treningowych od min. do max.,
- falowanie obciążeń treningowych,
- ustalenie wzajemnych proporcji pomiędzy przygotowaniem: fizycznym, technicznym, taktycznym, psychicznym i startowym.

Zasady te należy stosować zarówno na poziomie małych cykli szkoleniowych jak i makrocykli oraz przebiegu całej kariery sportowej zawodnika.

Średnia obciążeń treningowych dla zawodników w wieku 12-14 lat w strzelectwie sportowym uczęszczających do klas sportowych w mezocyklu miesięcznym to 18 jednostek treningowych podstawowych lub głównych, reszta to jednostki regenerujące lub przygotowujące regenerujące. Dla zawodników 10-11 lat to 10-12 jednostek treningowych podstawowych lub głównych, reszta to jednostki regenerujące lub przygotowujące regenerujące. Model taki pokazano w załączniku 2.

### **System kontroli treningu**

Kontrolowanie jest ostatnim etapem cyklu działania zorganizowanego a jednocześnie wnioski wysunięte z kontroli stanowią punkt wyjścia precyzowania celów i opracowania następnego cyklu treningowego. Kontrolą nazywa się porównanie wyniku działania z jego celem po to, aby dokonać oceny prakseologicznej i w przypadku działania powtarzalnego wprowadzić modyfikacje w odniesieniu do celu lub poszczególnych elementów działania (Pszczołow-ski, 1978).

Kontroli powinny podlegać tylko te elementy, które trener sformułował w postaci celów szkoleniowych i określił oczekiwany poziom stanu tych elementów w ściśle określonym czasie trwania rocznego cyklu szkolenia. Kontrola powinna obejmować:

- ustalenie stanu rzeczywistego,
- porównanie tego stanu z celami szkoleniowymi,
- wykrycie przyczyn rozbieżności,
- wskazanie sposobu usunięcia rozbieżności między stanem rzeczywistym a zamierzonym,
- wprowadzenie korekt treści lub celu.

W zależności od czasu i miejsca w rocznym cyklu szkoleniowym w jakim prowadzimy kontrolę oraz rodzaju mierzonych efektów treningowych wyróżniamy różne rodzaje kontroli:

1. Etapowa. Mierzy kumulatywny efekt treningowy będący następstwem adaptacji w długim okresie czasu. Wyniki tej kontroli służą do prowadzenia korekt długofalowego programu szkolenia (etapy wieloletniego przygotowania, makrocykle, okresy rocznego cyklu szkolenia). Ponadto pozwalają analizować rozwój wytrenowania zawodnika, oceniać efektywność procesu treningowego oraz wprowadzić korekty do planu następnych cykli.
2. Operacyjna. Mierzy przedłużony efekt treningowy. Głównym celem tej kontroli jest umożliwienie zastosowania środków i metod treningowych zapewniających skuteczność i efektywność procesu treningowego oraz wprowadzić korekty do planu następnych cykli.
3. Bieżąca. Daje informacje o reakcjach organizmu na obciążenia treningowe w trakcie trwania danej jednostki treningowej. Wyniki tej kontroli służą do modyfikacji objętości i intensywności pracy, oraz do wyboru racjonalnych ćwiczeń w danej jednostce treningowej.

### **Kalendarz imprez.**

Kalendarz startów determinuje periodyzację rocznego cyklu szkolenia. Głównym jednak wyznacznikiem budowy struktury makrocyklu powinny być cele szkoleniowe a kalendarz startów należy dostosować do potrzeb szkoleniowych. Wiadomo, że część startów ma ściśle określone terminy i nie mamy na nie wpływu. Dotyczy to przede wszystkim startów głównych. Pozostałe jednak starty powinny być dobierane w kalendarzu do indywidualnych potrzeb zawodnika. Nie jest to trudne ze względu na dużą ilość różnorodnych zawodów rozgrywanych w kraju, starty te stanowią jedną z najbardziej efektywnych metod przygotowania zawodników.

W kalendarzu imprez trzeba uwzględnić terminy, miejsca oraz rangę rozgrywanych zawodów, terminy i miejsca zgrupowań, konsultacji szkoleniowych, badań oraz sprawdzianów (załącznik nr 4). W planie startów istotne jest uwzględnienie gradacji zawodów sportowych. Wyróżniamy trzy rodzaje zawodów wg roli jaką spełniają one w makrocyklach:

- a) zawody przygotowawcze - są to zawody niższej rangi, na których zawodnik sprawdza stopień przygotowania techniczno-taktycznego, oraz stan wytrenowania. Głównym celem tych zawodów jest rozwój przygotowania zawodnika a nie osiągnięcie maksymalnego rezultatu. Jest to start szkoleniowy.
- b) zawody pomocnicze - są to zawody pomagające zawodnikowi wypracowanie

najwyższej formy sportowej na zawody główne. Zawodnik, obok realizacji zadań techniczno-taktycznych na zawodach tych powinien wykazać się również wysokim stopniem przygotowania startowego, którego odzwierciedleniem jest osiągnięty rezultat. Zawody te bardzo często są startami eliminacyjnymi do zawodów głównych i zawodnik zmuszony jest na nich osiągnąć normy kwalifikacyjne. W naszym przypadku są to między innymi eliminacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

- c) zawody główne - są to najważniejsze zawody danego makrocyklu. Głównym celem dla zawodnika w tych zawodach jest osiągnięcie maksymalnego rezultatu.

Kalendarz imprez:

L.p	Miesiąc	Rodzaj zawodów	Okres
1.	Sierpień	Obóz kondycyjno-przygotowawczy- Ustka	Przygotowawczy
2.	Wrzesień	Wojewódzka Liga Strzelecka - Bydgoszcz	Startowy
3.	Wrzesień	Start kontrolny - Bydgoszcz	Startowy
4.	20 wrzesień– 5 październik	Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików	Startowy
5.	październik	Mistrzostwa Województwa (kujawsko - pomorskiego)	Startowy
6.	październik	Finał Wojewódzkiej Ligi Strzeleckiej	Startowy
7.	październik	Puchar Gdyni – zawody pneumatyczne	Startowy
8.	3-6 listopad	Puchar Ziemi Łębskiej – Łeba – zawody pneumatyczne	Startowy
9.	25-30 listopad	Strzelanie w sieci – I runda	Przygotowawczy
10.	6 grudzień	Zawody Mikołajkowe - Bydgoszcz	Przygotowawczy
11.	20 grudzień	Strzelanie w sieci – II runda	Przygotowawczy
12.	18 styczeń	Strzelanie w sieci – III runda	Przygotowawczy
13.	1-25 luty	Strzelanie w sieci – IV runda	Przygotowawczy
14.	13 luty	Zaślubiny z morzem - Puck	Startowy
15.	23-25 marzec	Finał Strzelania w sieci – Międzyrzec Podlaski	Startowy
16.	30 kwiecień - 2 maj	Międzynarodowe Mistrzostwa Wybrzeża – Ustka	Przygotowawczy
17.	Maj	Złoty muszkiet	Przygotowawczy
18.	Maj	II runda Pucharu Polski	Przygotowawczy
19.	Czerwiec	Eliminacje do OOM	Startowy
20.	Lipiec	Konsultacja szkoleniowa	Startowy
21.	Lipiec	Finał Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży	Startowy

Tab. 2 Kalendarz imprez na rok 2016/2017

### Kryteria naboru:

- Kandydaci posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania strzelectwa sportowego.
  - Pisemna zgoda rodziców (prawnych opiekunów)
  - Zaliczenie testu sprawności fizycznej (tabela testów poniżej).
- Do klasy przyjmuje się 15 osób z największą ilością punktów. Uzyskane punkty z poszczególnych testów są dodawane; minimum 125 pkt., przy 250 pkt. maksymalnie.

Test równowagi		Test siły		Test zręczności		Test zwinności		Test koordynacji ruchowej		Suma punktów
0	50 pkt	23> powt.	50 pkt	5 trafień	50 pkt	do 10 sek	50 pkt	do 9 sek	50 pkt	
1	40 pkt	20-23	40 pkt	4 trafienia	40 pkt	10,1-11,0 sek	40 pkt	9,1-10,0 sek	40 pkt	
2	30 pkt	16-19	30 pkt	3 trafienia	30 pkt	11,1-12,0 sek	30 pkt	10,1-11,0 sek	30 pkt	
3	20 pkt	11-15	20 pkt	2 trafienia	20 pkt	12,1-13,0 sek	20 pkt	11,1-12,0 sek	20 pkt	
4	10 pkt	6-10	10 pkt	1 trafienie	10 pkt	13,1-14,0 sek	10 pkt	12,1-13,0 sek	10 pkt	
5>	0 pkt	<6	0 pkt	0 trafień	0 pkt	pow. 14 sek	0 pkt	pow. 13 sek	0 pkt	

Tab. 3 Wynik punktowy w testach.

Test równowagi – test flaminga – próba trwa 1 minutę stanie na jednej nodze, druga ugięta w kolanie trzymana dłonią w stawie skokowym przy zamkniętych oczach.

Test siły – skłony z leżenia w czasie 30 sekund

Test zręczności – próba polega na trafieniu piłką tenisową do kosza o średnicy 40 cm z odległości 4m

Test zwinności – bieg wahadłowy 4x10 metrów

Test koordynacji ruchowej – bieg na dystansie 2x10 metrów pomiędzy tyczkami rozstawionymi co 2,5 metra. W połowie dystansu ustawiony płotek (wysokość 40cm).

### Kryteria oceniania

Narzędzia i warunki pomiaru osiągnięć

- Osiągnięte rezultaty punktowe na zawodach strzeleckich
- Wyniki sportowe (zajęte miejsca podczas zawodów strzeleckich)
- Osiągnięcia sportowe na testach:
  - Pomiar skupienia przestrzelin na tarczy
  - Uzyskanie skupienia przestrzelin na tarczy podczas strzelania do figur geometrycznych
  - Wykonanie strzelania na zadany wynik w określonym czasie
- Testy ze znajomości przepisów i regulaminów dotyczących strzelectwa sportowego
- Uczestnictwo w zawodach sportowych (szkolne, klubowe, miejskie, wojewódzkie, ogólnopolskie) i treningach strzeleckich



### Klasy VII i VIII

Oceny są uzależnione od uzyskania wyznaczonych norm punktowych z podziałem na rodzaj broni (karabin, pistolet oraz konkurencję), a także zaangażowanie, systematyczność oraz pracę włożoną w treningi.

Ocena celująca – osiągnięcie pierwszej klasy sportowej w danej konkurencji na poziomie juniora młodszego

Ocena bardzo dobra - osiągnięcie drugiej klasy sportowej w danej konkurencji na poziomie młodzika

Ocena dobra – zbliżenie się wynikiem do drugiej klasy sportowej w danej konkurencji na poziomie młodzika

Ocena dostateczna – osiągnięcie trzeciej klasy sportowej w danej konkurencji na poziomie młodzika

Ocena dopuszczająca – zbliżenie się wynikiem do trzeciej klasy sportowej w danej konkurencji na poziomie młodzika

### W kasach IV – VI

Oceny wystawiane są za:

Zaangażowanie ucznia w procesie szkolenia strzeleckiego

Systematyczne uczestnictwo w treningach

Doskonalenie indywidualnych technik strzeleckich,

Osiągane wyniki na sprawdzianach organizowanych dla wyżej wymienionych klas.

Zdobywanie norm punktowych. (Trener indywidualnie wyznacza normy wynikowe dla każdego zawodnika)

Znajomość budowy broni i regulaminów strzelań.

## **Piśmiennictwo**

1. Bompa T., (1994): Teoria planowania treningu, RCM-SKFiS, 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 1, RCM-SKFiS, 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. Polski Związek Strzelectwa Sportowego (2003); Specjalne przepisy techniczne w karabinie.
14. [www.pzss.org.pl](http://www.pzss.org.pl)

	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			
Styczeń	MPC			MP																														
Luty	MP							MK-P																										
Marzec	MK-P															MBPS																		
Kwiecień	MPA																					MP												
Maj	MP																																	
Czerwiec	MP																																	
Lipiec	MPC																					MPB												
Sierpień	MPB														MK-P																			
Wrzesień	MK-P									MBPS												MS												
październik	MS						MPA														MPB													
Listopad	MS					MPC															MW													
Grudzień	MW																							MPC										

	okres startowy
	okres przejściowy
	okres przygotowawczy

MW- mezocykl wprowadzający  
MP- mezocykl podstawowy  
MK-P - mezocykl kontrolno-  
przygotowawczy

MBPS- mezocykl bezpośredniego przygotowania  
startowego  
MS- mezocykl startowy

MPA - mezocykl pośredni odbudowująco- przygotowujący  
MPB- mezocykl pośredni odbudowująco- podtrzymujący  
MPC - mezocykl pośredni odbudowujący ( regenerujący)

Tab. 4. MAKROCYKL ROCZNY - PODZIAŁ NA OKRESY I MEZOCYKLE

## Załącznik nr 2

Jednostki treningowe	JP	JR	JP	JP	JR	JG	JR	JP	JP-R	JP	JG	JR	JG	JR	JP	JR	JG	JP	JP-R	JG	JR	JP	JR	JP	JP-R	JR	JP	JR	JP	JR	JP	JR	JP
Rodzaje mikrocykli	MIKROCYKL ZASADNICZY							MIKROCYKL ZASADNICZY							MIKROCYKL KONTROLNY							MIKROCYKL ODBUDOWUJĄCY							μz				
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		
μz	mikrocykl zasadniczy																																
JP	jednostka treningowa przygotowująca																																
JG	jednostka treningowa główna																																
JR	jednostka treningowa przygotowująco - regenerująca																																
JP-R	jednostka treningowa regenerująca																																

Tab. 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	05 - 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'
trening właściwy	zgrywanie przyrządów celowniczych z jednoczesnym wyciskaniem spustu	20'
	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

# Załącznik nr 4

	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	
Styczeń																																
Luty	Konsultacje szkoleniowe																															
Marzec																																
kwiecień																																
Maj																																
czerwiec																																
Lipiec	Konsultacje szkoleniowe																															
Sierpień																																
wrzesień																																
październik																																
Listopad																																
grudzień																																

Zawody pneumatyczne „Strzelanie w sieci”Międzynarodowe Mistrzostwa WybrzeżaPuchary PolskiPuchar Prezesa PZSSMiędzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików

Puchar GdyniPuchar Ziemi LęborskiejZawody Mikołajkowe

Tab. 7. Graficzny kalendarz imprez sportowych