

Załącznik 3. Formularz wieloletniego programu szkolenia sportowego

WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W STRZELECTWIE SPORTOWYM DLA SZKÓŁ I ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH

1. Związek sportowy: Polski Związek Strzelectwa Sportowego

2. Etap edukacyjny - trzeci

(proszę wskazać etap: drugi lub trzeci)

3. Etap szkolenia sportowego- UKIERUNKOWANY

(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 ukierunkowany

(proszę wskazać etap: ukierunkowany lub specjalny)

Program ten jest zaprojektowany na podstawie długoletnich doświadczeń szkoleniowych Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego. W związku z reformą edukacji zmieniła się koncepcja prowadzenia oddziałów sportowych w szkołach ponadpodstawowych. Również ze względu na zmieniające się przepisy międzynarodowej federacji ISSF oraz postępującą szybko technologizację naszego sportu program ten będzie musiał być udoskonalany i dostosowywany.

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) Pogłębianie wiedzy specjalistycznej dotyczącej strzelectwa oraz bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej.
- 2) Zakorzenienie 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 7 godzin zajęć sportowych w oddziałach i szkołach sportowych 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 tym etapie szkolenia 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 uczestniczenia w dużych obciążeniach 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)

Przygotowanie motoryczne

(proszę przedstawić krótką charakterystykę treści programowych oraz rekomendowane metody, formy i środki treningu kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz wzorcową rozgrzewkę – uwzględniające 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

- zasady bezpieczeństwa przy posługiwaniu się bronią
- przepisy obowiązujące w konkurencjach strzeleckich
- budowa i zasady konserwacji broni sportowej
- nauczanie pracy na języku spustowym
- nauczanie zasad celowania
- wytrzymanie po strzale
- właściwa postawa strzelecka
- nauczanie techniki w karabinie pneumatycznym
- nauczanie techniki w pistolecie pneumatycznym
- nauczanie techniki w karabinie sportowym leżąc
- nauczanie zasad współpracy koleżeńskiej
- nauczanie odpowiedzialności za zdrowie i życie współtreningujących

b) klasa II

- doskonalenie techniki w karabinie pneumatycznym
- doskonalenie techniki w pistolecie pneumatycznym
- doskonalenie statyki
- doskonalenie techniki w karabinie sportowym leżąc
- nauczanie techniki w pistolecie sportowym
- nauczanie techniki w pistolecie szybkostrzelnym
- nauczanie techniki w karabinie dowolnym „trzy postawy”
- utrwalanie prawidłowych nawyków w treningu
- nauczanie zasad „czystej rywalizacji”

c) klasa III

- doskonalenie techniki w karabinie pneumatycznym
- doskonalenie techniki w pistolecie pneumatycznym
- doskonalenie techniki w karabinie sportowym leżąc
- doskonalenie techniki w pistolecie sportowym
- doskonalenie techniki w pistolecie szybkostrzelnym

- doskonalenie techniki w karabinie dowolnym „trzy postawy”
- strzelanie w warunkach trudnych
- nauczanie wiary w siebie, w posiadaną wiedzę i umiejętności

d) klasa IV

- doskonalenie techniki w karabinie pneumatycznym
- doskonalenie techniki w pistolecie pneumatycznym
- doskonalenie techniki w karabinie sportowym leżąc
- doskonalenie techniki w pistolecie sportowym
- doskonalenie techniki w pistolecie szybkostrzelnym
- doskonalenie techniki w karabinie dowolnym „trzy postawy”
- samokontrola w procesie treningowym
- umiejętność prowadzenia treningu dla młodszych zawodników

e) klasa V

- doskonalenie techniki w karabinie pneumatycznym
- doskonalenie techniki w pistolecie pneumatycznym
- doskonalenie techniki w konkurencjach kulowych
- umiejętność prowadzenia treningu dla młodszych zawodników
- kształtowanie psychiki, umiejętności walki ze stresem

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
- poglądowości
- 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 wg 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:
 - ściśły
 - zadaniowy
- 4) formy treningowe według miejsca odbywania zajęć:
 - strzelnica
 - sala gimnastyczna
 - basen
 - siłownia
 - teren

Strzelectwo jest dziedziną sportu, w którym 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 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.

3.3 Proponowany zestaw ćwiczeń służących nabywaniu i doskonaleniu umiejętności ruchowych.

- ćwiczenie umiejętności właściwego wyciskania spustu
- trening wytrzymania po strzale
- ćwiczenia na przyjmowanie właściwej postawy strzeleckiej
- wizualizacja właściwego złożenia (po kolei wszystkie elementy)
- ćwiczenia z trenażerem SCAT
- ćwiczenia wspomagające – równoważne
- ćwiczenia siłowe
- ćwiczenia na czas reakcji

Zestawy ćwiczeń mogą być wykonywane w grupie oraz czasami dobierane indywidualnie dla każdego zawodnika. Metodyka nauczania każdego ćwiczenia z podanych grup jest zgodna z ogólną metodyką szkolenia.

3.4. Najczęstsze błędy popełniane przez zawodników i sposoby radzenia sobie z nimi.

1. Niewłaściwa praca na języku spustowym.

ćwiczenia: trening bezstrzałowy, strzelania na biały ekran, wyizolowana broń – unieruchomienie broni i skupienie się na pracy na spuście, trenażer SCAT.

2. Brak wytrzymania po strzale

ćwiczenia: podwójne wyciskanie spustu przy jednym złożeniu.

3. Błędne ustawienie względem tarczy

ćwiczenia: strzelanie z zamkniętymi oczami, ustawianie na kierunek.

4. Przeciąganie celowania, zbyt późne oddawanie strzału

ćwiczenia: oddawanie strzału na komendę, lub w ściśle określonym czasie –np. 3 sek.

5. Błąd w celowaniu – niewłaściwe zgrywanie przyrządów

ćwiczenia: test jednolitego celowania

6. Brak powtarzalności wyboru rejonu celowania

ćwiczenia: trening z użyciem trenażera SCAT

7. Koncentracja na tarczy a nie na przyrządach celowniczych

ćwiczenia: strzelanie na biały ekran, które znosi skupianie się na tarczy

8. Brak powtarzalności rytmu złożenia

ćwiczenia: obserwacja złożów za pomocą trenażera SCAT

9. Zbyt szybkie oddawanie strzałów w pistolecie sportowym

ćwiczenia: strzelanie w czasie wydłużonym, indywidualnie dopasowanym do zawodnika

Sporty 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. 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.

Prowadzenie odpowiednich zajęć na temat właściwego żywienia sportowca oraz prowadzenia zdrowego stylu życia (właściwa ilość snu, walka ze stresem, odnowa biologiczna itd.) uczy zawodników dbania o siebie.

Sport strzelecki należy do takiej grupy sportów, w której ogromne znaczenie odgrywa **trening mentalny**. W sytuacji, kiedy zawodnik podczas całego startu jest „sam ze sobą”, jego każdy ruch i oddech ma wpływ na wartość poszczególnego strzału, a w rezultacie na wynik całych zawodów. Przygotowanie psychiczne sportowca może mieć decydujące znaczenie dla osiągniętych sukcesów. Trening psychologiczny, zwany też treningiem mentalnym, jest zbiorem metod i ćwiczeń psychologicznych, które przez systematyczne i długotrwałe oddziaływanie prowadzą do wzrostu kontroli zachowania i emocji, podniesienia poziomu wielu cech psychicznych (m. in. koncentracji uwagi) oraz do zwiększenia odporności psychicznej w obliczu stresu. Taki trening powinien dawać zawodnikowi korzyści, a więc przede wszystkim ulepszać jego koncentrację i opanowanie emocji oraz wzmacniać pewność siebie. Co ważne, tak jak każdy trening, przygotowanie psychiczne musi być udoskonalane systematycznie i w kontrolowany sposób. Wiąże się to z koniecznością opracowywania i realizowania długoterminowych planów treningowych i weryfikowania ich skuteczności oraz ich modyfikowania, w zależności od potrzeb. Trening mentalny wymaga systematyczności i długotrwałej pracy. Powinien stanowić integralną część treningu sportowego, łącznie z treningiem technicznym, taktycznym i motorycznym. Konkretnie umiejętności mentalne należy na początku ćwiczyć jako odrębną jednostkę treningową, po to by następnie opanowane umiejętności włączać w trening sportowy i sam start podczas zawodów.

Trening mentalny umożliwia zawodnikom rozwinięcie swojego potencjału oraz zaprezentowanie pełni swoich umiejętności w sytuacji startowej. Często zdarza się, że podczas zawodów sportowcy osiągają wyniki poniżej własnych możliwości, poniżej prezentowanego podczas treningów poziomu. Nieumiejętność opanowania własnych emocji w sytuacji startowej może bardzo niekorzystnie wpływać na osiągnięte wyniki. Zbyt wysokie lub zbyt niskie pobudzenie, spadek koncentracji i pewności siebie, wahania w poziomie motywacji, to sytuacje, z którymi boryka się każdy sportowiec. Zadaniem treningu mentalnego jest pomoc zawodnikowi w przezwyciężeniu tych problemów – nauczanie konkretnych technik, dzięki którym będzie w stanie samodzielnie radzić sobie w przyszłości z takimi sytuacjami, a wręcz minimalizować możliwość ich wystąpienia.

Trening mentalny dla zawodników początkujących polega na wprowadzaniu elementów następujących technik:

- Programowania celów.
- Wizualizacji - stanu wzmożonego wytwarzania wyobrażeń wytwórczych, nauki wykonania czynności w sposób prawidłowy, z pominięciem etapu uczenia się na własnych błędach.
- Dialogu wewnętrznego opartego na afirmacjach.
- Treningu autogennego Schultza - techniki relaksacji neuromięśniowej, polegającej na wywołaniu poprzez autosugestię doznań podobnych do stanu hipnozy oraz wewnętrznej medytacji.
- Progresywnego relaksu mięśni Jacobsona - nauki napinania i rozluźniania mięśni aż do automatyzacji.

W miarę rozwoju zawodnika, można wprowadzać pozostałe narzędzia treningu mentalnego: techniki pozytywnej autoprezentacji, regulację poziomu pobudzenia, techniki biofeedback, medytację.

Trening mentalny wykorzystywany jest także do pracy z zawodnikami kontuzjowanymi, w trakcie rehabilitacji, a także powracającymi po kontuzji do wyczynowego sportu. Jego elementy kluczowe są istotne także dla trenera, który w celu optymalizacji funkcjonowania w sytuacjach treningowych i startowych, powinien wykazywać się szeregiem umiejętności psychologicznych. Ważne jest, by rozwijał i doskonalił umiejętności w zakresie komunikacji z zawodnikami i innymi członkami sztabu szkoleniowego, kształtowania postaw i nastawienia zawodników, w szczególności motywacji wewnętrznej i pewności siebie, kierowania grupą oraz samokontroli emocji.

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 osiągania 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. Dbanie o przestrzeganie zasad bezpiecznego użytkowania broni powinno stać się dla wszystkich zawodników nawykiem i rzeczą nadrzędną.

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 dopingów i używek. Uczy to właściwego dbania o swoje zdrowie, wzmacniania 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 publicznej szkoły ponadpodstawowej sportowej, oddziału 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 fizycznej.

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

Testy sprawności ogólnej fizycznej

- test siły mięśni brzucha – skłony z leżenia – zawodnik wykonuje w czasie 30s maksymalną ilość skłonów z leżenia. Pozycja wyjściowa – zawodnik przyjmuje pozycję leżącą na plecach, kończyny dolne ugięte pod kątem 90 stopni, ręce splecione na karku. Wynik stanowi ilość skłonów wykonanych w podanym czasie. Maksymalna liczba punktów – 100.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	33-34	35-36
90	31-32	33-34
80	29-30	31-32
70	27-28	29-30
60	25-26	27-28
50	23-24	25-26
40	21-22	23-24
30	19-20	21-22
20	17-18	19-20
10	16	18

- test równowagi:

zawodnik ma za zadanie utrzymać jak najdłużej równowagę, stojąc na jednej nodze z zamkniętymi oczami (pozycja „flaming”).

Wynik: liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi w opisanej pozycji łącznie przez 1 minutę. Przykładowo: jeżeli badany potrzebował 5 prób by utrzymać równowagę w zadanej pozycji łącznie przez 1 minutę wynik = 5. Maksymalna liczba punktów – 100.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	1	1
90	2	2
80	3	3
70	4	4
60	5	5
50	6	6
40	7	7
30	8	8
20	9	9
10	10	10

- test zręczności – bieg wahadłowy 4x10 m.

Badany zawodnik ustawiony w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią. Po sygnale rozpoczyna bieg do linii „B”, gdzie leżą dwa pudełka. Zawodnik podnosi jedno z nich, biegnie do linii startu gdzie kładzie pudełko, następnie czynność tę powtarza. Wynik stanowi czas wykonania próby mierzony stoperem z dokładnością 0,01 s. Maksymalna liczba punktów – 100.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	10-10,4	9,6-10
90	10,5-11	10,1-10,5
80	11,1-11,5	10,6-11
70	11,6-12	11,1-11,5
60	12,1-12,5	11,6-12
50	12,6-13	12,1-12,5
40	13,1-13,5	12,6-13
30	13,6-14	13,1-13,5
20	14,1-14,5	13,6-14
10	14,6-15	14,1-14,5

- Test strzelecki

Strzelanie odbywa się z karabinu lub pistoletu pneumatycznego:

- odległość - 10 m
- tarcza; właściwa dla konkurencji, według norm PZSS,
- postawa strzelecka stojąca, w stroju strzeleckim lub bez,
- czas łączny; 15 minut,
- liczba strzałów: 5 próbnych i 10 ocenianych
- wynik stanowi suma punktów uzyskanych w teście. Maksymalna liczba punktów – 100.

Klasa sportowa

Kandydaci, którzy posiadają klasę sportową w strzelectwie, potwierdzoną przez Okręgowy Związek Strzelectwa Sportowego, otrzymują dodatkowe punkty:

- II klasa sportowa – 200 pkt.
- III klasa sportowa – 100 pkt.

Klasyfikacja uczestników odbywa się po zsumowaniu punktów otrzymanych za każdy test.

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 zależy klasyfikacja umiejętności pozyskanych przez zawodnika.

W etapie kształcenia ukierunkowanego największą wagę przykładą się do progresu wyniku sportowego osiąganego przez zawodnika oraz systematycznego i zaangażowanego udziału w treningach. Na tej podstawie trener proponuje ocenę dla zawodnika, 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,
- osiągane 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 Rzutek
- 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 cykliów 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 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. Zawodnicy specjalizujący się w strzelaniu z broni pneumatycznej i kulowej mają dwa okresy startowe: pierwszy trwa ok. 2-3 miesięcy 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) W pierwszym roku szkolenia zawodnicy w ciągu roku osiągają przynajmniej dwa razy w cyklu wynik na poziomie III klasy sportowej.
- b) W drugim roku szkolenia zawodnicy stabilnie uzyskują wyniki na poziomie III klasy sportowej oraz przynajmniej raz w rocznym cyklu szkolenia uzyskali wynik na poziomie II klasy sportowej.
- c) W kolejnych latach zawodnicy dążą do uzyskania pierwszej klasy sportowej.

II. przygotowanie techniczne:

- a) wprowadzenie prawidłowych postaw strzeleckich w postawie stojącej i leżącej,
- b) doskonalenie wyciskania języka spustowego,
- c) doskonalenie cyklu oddania strzału we wszystkich postawach.

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.

Kadra szkoleniowa:

Zajęcia w klasach mogą prowadzić instruktorzy lub trenerzy sportu strzeleckiego, który ukończyli kurs zatwierdzony przez PZSS.

Infrastruktura sportowa i sprzęt:

- Strzelnica sportowa 10 m, 25 m, 50 m z tarczami papierowymi lub elektronicznymi
- Karabinki i pistolety pneumatyczne i kulowe do szkolenia zaawansowanego (Walther LG400, FWB P800 X, Steyr Lp10, Walther KK500 itp)
- Śrut i amunicja
- Treningi strzeleckie SCATT
- Sprzęt do treningu ogólnorozwojowego (Tasmy TRX, piłki „fasolki”, oraz platformy równoważne do treningu równowagi)

Przykładowy roczny cykl szkolenia:

MIESIĄCE	STY				LUT				MAR				KWI				MAJ				CZE							
TYGODNIE	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
OKRESY	OP																				OS							
MEZOCKLE	MP				MP				MP				MK-P				MS				MBPS							
MIKROCYKLE	o	z	z	z	z	o	z	z	z	z	s	s	o	s	z	k	z	s	o	s	z	s	s	s	s	o	z	m

MIESIĄCE	LIP				SIĘ				WRZ				PAZ				LIS				GRU				
TYGODNIE	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
OKRESY																		OP							
MEZOCKLE		MPA				MP				MS				MBPS				MW				MPC			
MIKROCYKLE	z	o	z	z	z	o	s	s	s	z	s	s	z	z	s	s	z	o	k	s	o	o	o	o	

na rok - 2018

Opracował: Trener

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 J, 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